

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»

**ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
НАСЕЛЕНИЯ, ПРОЖИВАЮЩЕГО В УСЛОВИЯХ
НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ФАКТОРОВ
ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ**

*Материалы
XII Международной
научно-практической конференции*

(Гомель, 5–6 октября 2017 года)

В двух частях

Часть 2

Гомель
ГГУ им. Ф. Скорины
2017

УДК 796.011.1(082)

В сборнике представлены материалы XII Международной научно-практической конференции УО «ГГУ имени Ф. Скорины», которые охватывают проблемы оздоровления и тренировочной деятельности в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды.

Издание состоит из двух частей. Во второй части изложены материалы, касающиеся актуальных вопросов детско-юношеского, студенческого спорта и спорта высших достижений, туризма и рекреационно-туристической деятельности, современных направлений модернизации высшего профессионального образования и социально-экономических и нормативно-правовых аспектов физической культуры, спорта и туризма.

Рассчитан на специалистов в области физической культуры и спорта.

Сборник печатается в авторской редакции. Авторы несут ответственность за качество подготовленных материалов и точность цитирования.

Редакционная коллегия:

О. М. Демиденко (гл. редактор), Г. И. Нарский (зам. гл. редактора),
А. С. Малиновский (отв. редактор), С. В. Севдалев (отв. секретарь),
В. А. Барков, В. Г. Никитушкин, О. А. Ковалева,
К. К. Бондаренко, А. И. Босенко, С. В. Шеренда,
М. В. Коняхин, А. Е. Бондаренко, Е. В. Осипенко

ISBN 978-985-577-349-9 (Ч. 2)
ISBN 978-985-577-347-5

© Учреждение образования «Гомельский
государственный университет
имени Ф. Скорины», 2017

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО, СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА И СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

¹**В. А. Барков**, д-р пед. наук, проф., ²**Абед'ясир Али Хуссейн**

¹УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь

²УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь (Ирак)

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ НАУЧНОГО ОБОСНОВАНИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА ФАКУЛЬТАТИВНЫХ ЗАНЯТИЯХ

Современная школа должна формировать у каждого ученика стойкий интерес к здоровью, активной физкультурной деятельности вообще и к одному из конкретных видов спорта в частности. В состав многообразных форм обучения и воспитания школьников входят как обязательные формы занятий физическими упражнениями на учебном предмете «Физическая культура и здоровье» и учебном занятии «Час здоровья и спорта», так и различные по содержанию внеурочные формы работы, которым придается особое значение в связи с проведением многочисленных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.

В числе новых форм занятий в последнее время все большую популярность приобретают факультативные занятия физкультурно-спортивной направленности, рекомендованные Министерством образования Республики Беларусь, рассматриваемые как необязательные, предоставляемые на выбор учащихся, действующие от случая к случаю. Факультативный курс считается необязательным учебным предметом, изучаемым по желанию обучаемых для расширения общего культурного и теоретического их кругозора [4].

В 2003 году группой исследователей была осуществлена работа по научному обоснованию учебного материала по методике обучения игре в футбол на секционных занятиях в общеобразовательной школе. Рассмотрены технические приемы и физические упражнения, оптимизирующие процесс обучения, даны рекомендации по контролю за физической и технической подготовленностью занимающихся [1].

Поскольку футбол признается одним из популярных среди школьников игровым видом спорта, то требуется поиск педагогически оправданных технологий обучения этой игре, направленных на формирование основ технического мастерства занимающихся в условиях факультативных форм работы с учетом имеющейся школьной спортивной базы, обеспеченности спортивным инвентарем и оборудованием, подготовленности педагогических кадров, что представляется нам весьма актуальной проблемой в подготовке спортивного резерва в данном виде спорта.

Цель исследования заключалась в теоретическом обосновании способов повышения эффективности обучения основам технике игры в футбол учащихся 5-х классов на факультативных занятиях спортивного направления.

В работе использовался анализ научно-методической литературы и программно-нормативных документов по вопросам детско-юношеского спорта вообще и по футболу – в частности.

В 2009 году Министерством образования Республики Беларусь была разработана и утверждена Программа факультативных занятий для учащихся V-XI классов образовательных учреждений «Играем в футбол» (автор-составитель В.С. Овчаров).

Программа преследует цель привлечь как можно большее число учащихся к занятиям футболом для овладения основной техникой этой игры через регулярные занятия и получения удовлетворения от игровой деятельности, участия детей в состязаниях разного уровня, а также достижения учащимися оптимального оздоровительного эффекта.

В качестве примера рассмотрим рекомендуемое указанной Программой содержание занятий футболом с учащимися 5-х классов, основанное на изучении истории возникновения футбола, правил безопасности во время занятий, правил игры в футбол, санитарно-гигиенических требований к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию, на технической и физической подготовке, на применении в учебно-тренировочном процессе подвижных игр и эстафет с элементами футбола, контрольных испытаниях. Реализация программы рассчитана на 35 часов занятий в учебном году (по субботам).

Наибольший интерес для нас представляет раздел технической подготовки занимающихся (обучение на факультативных занятиях основам рациональной техники выполнения отдельных приемов), который содержал установку на обучение детей разновидности введений и передач мяча, жонглирование мячом, остановку мяча ногой и грудью, удары по мячу с попаданием в ворота, игра вратаря. Игра в футбол по упрощенным правилам 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5 игроков. Признавая высокое качество данной программы, следует отметить ее содержательную сложность для практической реализации при одноразовых занятиях в неделю «Играем в футбол». Она может быть успешно решена при условии одновременного обучения детей игре в футбол на учебном занятии «Час здоровья и спорта», а также на учебном предмете «Физическая культура и здоровье», факультативном занятии «Играем в футбол».

Техника футбола представляет собой совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели. По разнообразию технических приемов, выполняемых игроком, степени их вариативности и специфичности (как индивидуальной, так и по игровым амплуа) футбол не имеет себе равных среди многих других видов спорта [2]. С учетом анализа техники футбола разработана последовательность обучения техническим приемам от базовых элементов к элементам более частного характера. При реализации этой последовательности создаются оптимальные условия для положительного переноса приобретенного двигательного опыта на усвоение нового учебного материала.

Футбол характеризуется разнообразием технических приемов. В содержании техники футбола выделяются элементы, являющиеся общими для всех игровых действий игрока (игровая стойка, беговой шаг, стопорящий шаг); для всех действий с мячом (выход на мяч); отдельных технических приемов с мячом (ведения, ударов, остановок, отбора мяча); способов ведения и обводки (проталкивания мяча); способов удара по мячу ногой (замах, хлест и жесткость звена тела, которым наносится удар); способов остановок (вынос звена тела навстречу мячу, уступающее движение и мягкость звена тела, принимающего мяч).

При обучении технике ударов по мячу ногой следует формировать у занимающихся представления и специальные знания об этих двигательных действиях, и только тогда приступать к раскрытию перед ними тех признаков, по которым различаются способы и разновидности выполнения технического приема с учетом предварительной, подготовительной, рабочей и заключительной фаз.

Не снижая роли и значения ни одного из технических приемов игры в футбол, окончательный результат оценивается точностью поражения ворот, что предъявляет повышенные требования к положению стопы бьющей ноги в момент удара, а так же направлением разбега и положением стопы опорной ноги [1]. При обучении ударам по мячу особое внимание занимающихся следует концентрировать на траектории и точности его полета. Результат во многом зависит от правильности выбора места приложения ноги к мячу и силы удара.

Наряду с этим существуют и общие требования к рациональной технике выполнения каждого технического приема с мячом.

Одним из наиболее широко применяемых в игре технических приемов выступает удар по мячу ногой. Он выполняется различными способами (серединой, внешней и внутренней частью подъема, носком, внешней и внутренней стороной стопы). В зависимости от конкретных условий выполнения (скорость, направление, траектория полета мяча до удара и после нанесения удара) выделяются разновидности выполнения каждого способа [3].

Задача нашего исследования заключается в определении тех требований к технике ударов по мячу ногой, выполнение которых является обязательным при всех его способах и разновидностях.

В рамках ограниченного во времени учебного-тренировочного процесса факультативных занятий «Играем в футбол» необходима разработка практических рекомендаций по использованию с занимающимися V классов в течение учебного года специальных доступных для них упражнений, основанных прежде всего на развитии точности движений, не требующих больших энергозатрат, обладающих высокой эмоциональностью. Данная форма внеклассных занятий является весьма специфической, не имеющей аналогов в системе ДЮСШ и СДЮШОР.

Планируется изучить мнение учителей физической культуры на предмет организации факультативных занятий «Играем в футбол», установить позицию практиков в отношении формирования техники игры через развитие координационных способностей и, в частности, точности движений, обоснования эффективности факультативных занятий физкультурно-спортивной направленности в организации учебно-тренировочного процесса по футболу в школе, обучения на факультативных занятиях основам рациональной техники выполнения отдельных приемов в условиях состязательной деятельности, развитие координационных и скоростно-силовых способностей, а на их основе формирование точности движений (результативных передач, точных ударов) в сложных динамических комплексах системы движений. Целью обучения основам техники игры является формирование навыков правильного использования элементов техники в игровых упражнениях.

Литература

1. Барков, В.А. Научно-методические подходы к формированию у школьников техники игры в футбол на основе развития целевой точности движений: Монография / В.А. Барков, С.Г.Ковель, В.П. Кураш, Ю.К. Рахматов. – Гродно: ГрГУ, 2003. – 103 с.
2. Драндров, Г.Л. Как повысить эффективность технической подготовки юных футболистов. Актуальные проблемы физической культуры и спорта : Материалы VI международной научно-практической конференции (Чебоксары, 17 ноября 2016 г.) / Под ред. Г. Л. Драндрова, А. И. Пьянзина. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2016. – С. 260–266
3. Драндров, Г. Л., Кудяшев Н. Х. Совершенствование методики технической подготовки юных футболистов / Г.Л. Драндров, Н.Х. Кудяшев. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2011. – 119 с.
4. Психолого-педагогический словарь / сост. Рапацевич, Е.С. – Минск: «Соврем. слово», 2006. – С. 847

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКИХ КОНДИЦИЙ ЮНЫХ ВРАТАРЕЙ В ХОККЕЕ НА ЛЬДУ

Прирост уровня двигательных способностей у вратарей игровых видов спорта приходится на период окончания полового созревания (15-16 лет). Такая же тенденция, менее выраженная, отмечается и у полевых игроков. По данным ряда авторов, периоды интенсивного морфофункционального развития организма сопровождаются последующим замедлением прогресса работоспособности [1-3].

Проведенные нами исследования выявили наибольший прирост физических кондиций вратарей начиная с 14-ти летнего возраста (Рисунки 1 и 2). При этом, отмечаются более высокие показатели становой динамометрии вратарей по сравнению с полевыми игроками, что, по нашему мнению, можно объяснить спецификой позной активности действий в изометрическом напряжении. Наибольший прирост силовых возможностей (27,5%) отмечен у вратарей в возрасте 14-15 лет.

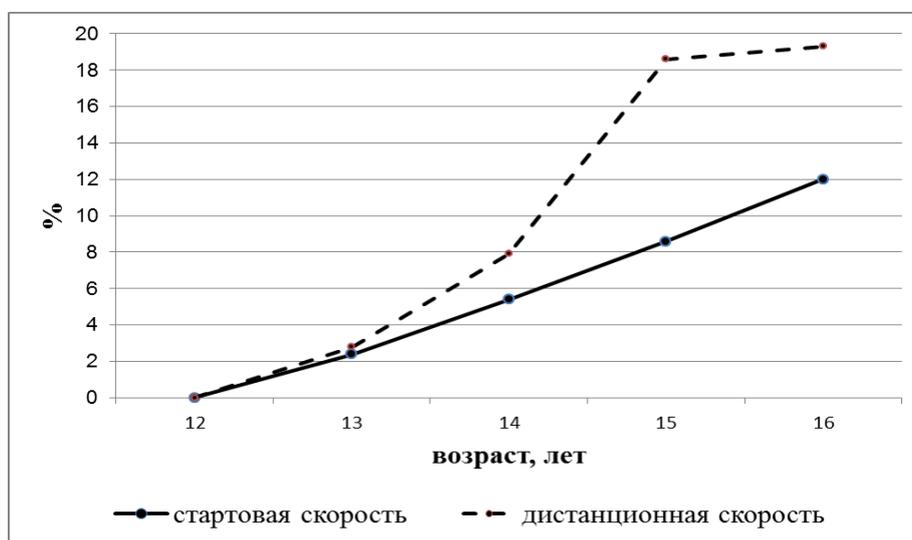


Рисунок 1 – Динамика прироста стартовой (сплошная линия) и дистанционной (пунктирная линия) скорости вратарей 12-16 лет

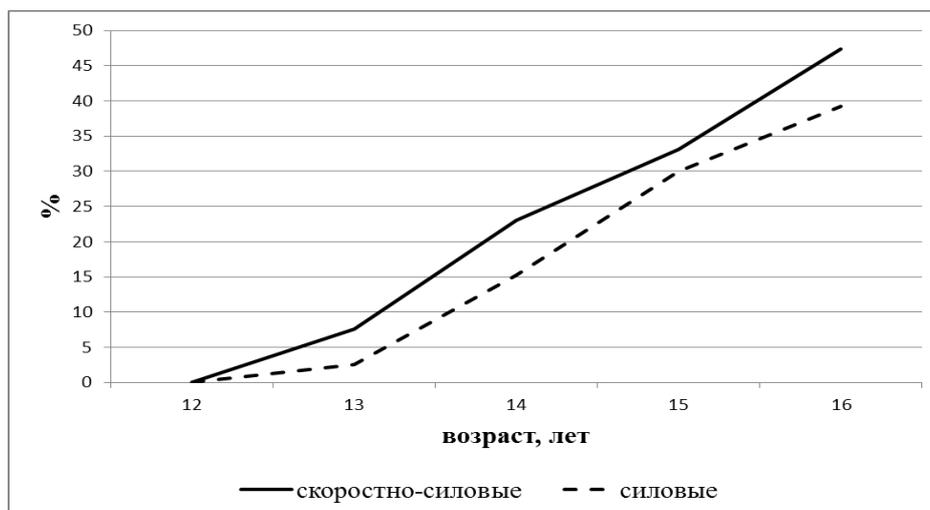


Рисунок 2 – Динамика прироста скоростно-силовых качеств (сплошная линия) и силы (пунктирная линия) вратарей 12-16 лет

Представляет интерес показатели резервов развития двигательных способностей 15-16 летних вратарей по отношению к показателям взрослых ведущих вратарей команд мастеров [4]. Последние можно рассматривать в качестве модельных характеристики физической подготовленности игроков данного амплуа (таблица 2).

Практически по всем показателям скорости и силы юноши отстают от мастеров, но степень этого отставания различна (рисунок 3).

Наибольшие резервы имеются для развития скоростно-силовых качеств и силы, которые составляют 73,4 и 75,6 % от модельного уровня. По скоростным возможностям вратари достигают модельного уровня (мастера) на 93-95%. Здесь можно сказать, что дистанционные методы тренировки, направлены на развитие скорости вратарей в командах мастеров занимают незначительный объем, в то время, как в подготовке резервов их величина достаточно высока.

Таблица 2 – Сравнительные характеристики показателей физической подготовленности вратарей 15-16 лет и игроков команд мастеров

Тесты	Рациональное качество	Вратари команды мастеров	Вратари юноши 15-16 лет	P
Бег 10 м, с	стартовая скорость	1.79±0.04	1.91±0.07	<0.01
Бег 50 м, с	дистанционная скорость	6.62±0.17	6.98±0.18	<0.01
Вертикальное выпрыгивание, см	скоростно-силовые качества	64.2±2.45	47.1±2,4	<0.01
Становая динамометрия	сила	156.5±8.8	118,3±3.2	<0.01

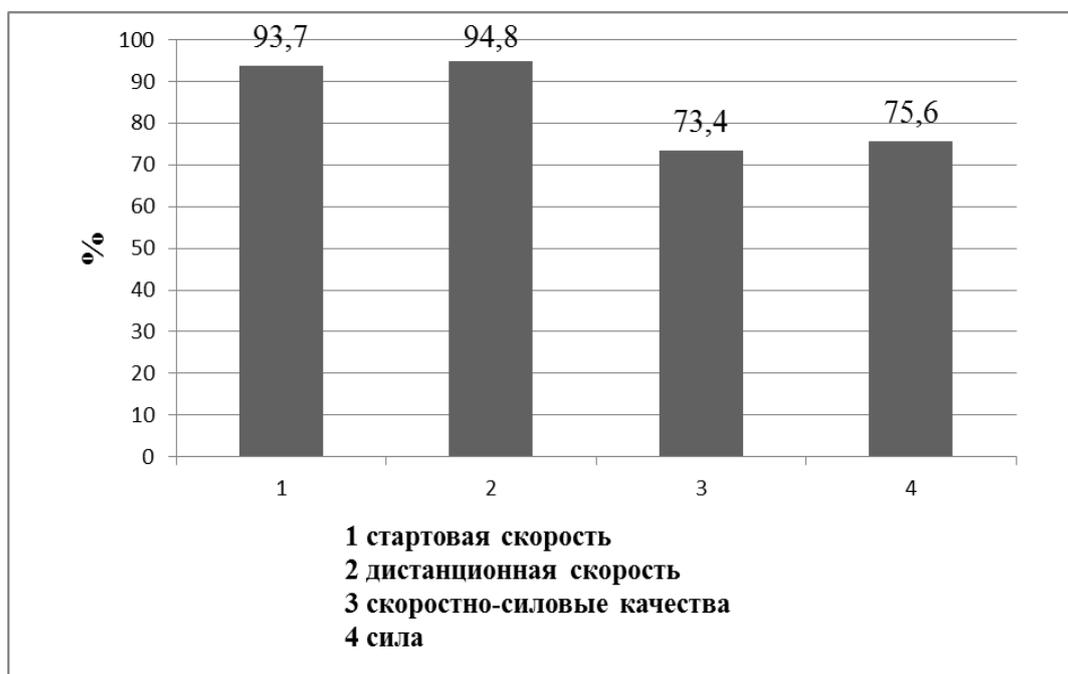


Рисунок 3 – Показатели двигательных способностей вратарей 15-16 лет в % от данных мастеров

Анализируя итоги проведенных исследований, можно отметить, что возраст 15-16 лет наиболее консервативный в возрастном развитии двигательных способностей, что послужило основанием для выбора этого периода онтогенеза в качестве экспериментального при разработке программированной физической подготовки в подготовительном периоде.

Не вызывает сомнений тот факт, что динамика развития двигательных способностей хоккеистов разного возраста связана, с одной стороны, с интенсивностью морфофункциональных перестроек организма, с другой - с величиной, интенсивностью и организацией тренировочных воздействий.

Важно отметить, что хоккейные вратари всех возрастных групп обследовались в начале подготовительного периода, в течение одной недели, что исключает влияние длительности процесса подготовки на зарегистрированные показатели.

Литература

1. Арестов, Ю.М. Анатомо-физиологические особенности детей и подростков / Футбол: Учебник для институтов физ. Культуры / Ю.М.Арестов М.: Физкультура и спорт, 1978.-с. 208-212.

2. Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В.В.Бойко - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.

3. Гужаловский, А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста / А.А.Гужаловский - Автореф. дис... канд. пед. наук. - М., 1978. - 26 с.

4. Бондаренко К.К., Бондаренко А.Е., Малиновский А.С. Бабарико Р.И. Динамика физической подготовленности высококвалифицированных хоккеистов. Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры: материалы II междунар. науч.-практ. конф. (г. Донецк, 17 февр. 2017 г.) / под ред. Л.А. Деминской; ДИФКС. – Донецк, 2017. – С. 130-136

В. А. Боровая, О. И. Беляк

УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»,
г. Гомель, Республика Беларусь

ВЛИЯНИЕ ВОЗРАСТА ДОСТИЖЕНИЯ ПЕРВЫХ БОЛЬШИХ УСПЕХОВ НА ПРОДОЛЖЕНИЕ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ КОПЬЕМАТАТЕЛЬНИЦ

Актуальность. В июле 1999 года был проведен первый чемпионат мира по легкой атлетике среди юношей и девушек до 17 лет в Быдгоще (Польша). В августе 2000 года, по инициации Международного Олимпийского комитета (МОК), в Сингапуре состоялись первые Юношеские Олимпийские игры для юных спортсменов до 18 лет. В июле 2016 года в Тбилиси (Грузия) проведен 1-ый Чемпионат Европы по легкой атлетике среди юношей. Появление таких крупнейших международных соревнований для молодых легкоатлетов приводит к ранней специализации и форсированию многолетней подготовки, достижению результата любыми путями. Это может привести к множеству проблем, которые будут препятствовать развитию легкоатлетов в будущем.

Цель исследования – изучить, как влияет возраст достижения первых больших успехов на дальнейшую спортивную карьеру копьеметательниц.

Методы исследования:

- изучение и обобщение научно-методической литературы;
- анализ документальных материалов;
- анкетирование;
- опрос и собеседование.

Результаты исследования. Для изучения влияния раннего достижения зоны первых больших успехов, нами был произведен анализ возрастной динамики сильнейших молодых копьеметательниц мира до 18 лет (n=32), и анализ возрастной динамики спортивной результативности сильнейших юниорок мира (n=44), а также сильнейших копьеметательниц мира (n=78).

Из 32 копьеметательниц, входивших в списки сильнейших девушек до 18 лет, только 18 (56%) вошли в списки сильнейших юниорок. Из которых 7 девушек хотя и вошли в 43 сильнейших юниорок, но не превзошли результат, показанный до 18 лет, и закончили выступления в соревнованиях в 21–22 года. Из 43 спортсменок, вошедших в списки сильнейших юниорок, до 20 лет, только 5 (11,6%) завершили свою спортивную карьеру к 22 годам.

Проведенные нами ранее исследования изучения данных возрастной динамики спортивных результатов ведущих копьеметательниц мира выявили, что зона первых больших успехов приходится на 19-21 год, 38% спортсменок в этом возрасте входят в элиту мировой легкой атлетики, показав результат 57-58м. К 22 годам, началу возрастной зоны оптимальных возможностей, уже 52% из копьеметательниц, входят в число 50 сильнейших за сезон. Средний результат, показанный в этом возрасте, составляет 59,2+2,9м. В дальнейшем, до 30 лет, результаты 76% спортсменок стабилизируются на уровне 60-62м со средним линейным отклонением 2,4-2,8м, это свидетельствует о расширении зоны оптимальных возможностей до этого возраста.

Выводы. Ранняя специализация и форсирование многолетней подготовки копьеметательниц с ориентацией на спортивные достижения и успехи в соревнованиях в юношеском возрасте, приводит к преждевременному расходу адаптационных ресурсов юных спортсменок. У них часто отмечаются явления перенапряжения и перетренированности, они перестают прогрессировать и уступают сверстницам, нередко имеющим меньшие задатки, однако не допустившим форсированной подготовки.

К. А. Бугаевский, канд. мед. наук, доц.

Классический приватный университет, г. Запорожье Украина

ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ РЯДА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ И СОМАТИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У СПОРТСМЕНОК ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА В РЯДЕ ВИДОВ СПОРТА

Проблема психо-соматической взаимосвязи вопросов определения гендерной идентификации в современном профессиональном спорте, является весьма актуальной и востребованной [1, 3, 4, 9]. Не секрет, что в последние десятилетия стирается грань между «мужскими» и «женскими» видами спорта.

Среди девочек и девушек в почёте единоборства, силовые виды спорта где женщина-спортсменка в полной мере может проявить свою силу, напористость, умение, агрессивность, настойчивость, неуступчивость, всепоглощающую волю к победе, бескомпромиссность [1, 3, 4]. Это требует активного изучения не только соматических изменений, полового диморфизма, но и психологических – определение гендерной идентификации у спортсменок, чему и посвящена данная работа.

Данное исследование проводилось в 2016 году, на базе ряда спортивных клубов и тренировочных центров в г. Новая Каховка, Херсонской области, Украина. В нём были задействованы девушки-студентки (n=41) юношеского возраста, занимающиеся волейболом (n=11), вольной борьбой (n=16) и настольным теннисом (n=14). Средний возраст спортсменок в группе (n=41) составил 18,35±1,03 лет.

При проведении данного исследования проводилось определение ряда антропометрических показателей (длина и масса тела, ширина плеч и таза), определение показателя индекса полового диморфизма (далее ИПД) по Дж. Таннеру и У. Маршаллу [2, 5, 8], проведение анкетирования всех участников исследования с использованием опросника «Маскулинность, феминность и гендерный тип личности» (Российский аналог «Вem sex role inventory»), предложенного к практическому использованию О.Г. Лопуховой (2013) [7], для определения гендерной идентичности типа личности (далее ГИТЛ). Применялся анализ доступной научной и методической литературы,

интервьюирование, метод статистической обработки полученных данных.

Средний возраст волейболисток в группе (n=11) составил $20,85 \pm 2,03$ лет, что соответствует юношескому возрасту [2, 6, 8]. При распределении девушек-волейболисток на соматотипы, нами были получены следующие показатели: среднее значение индекса полового диморфизма (ИПД) в группе составило $80,34 \pm 1,80$ ($p < 0,05$). Это соответствует значениям мезоморфного соматотипа (73,1–82,1) [6, 8]. В группе, лишь 1 (9,09%) девушка-волейболистка отвечает критериям гинекоморфного соматотипа [6, 8].

Спортсменки, занимающихся вольной борьбой (n=16) также соответствуют юношескому возрасту [2, 6, 8], их средний возраст составил $16,74 \pm 0,31$ лет. Достоверно определено ($p < 0,05$), что значение ИПД во всей исследуемой группе – $68,19 \pm 3,89$, что соответствует гинекоморфному типу.

Все спортсменки, занимающихся настольным теннисом отнесены к юношескому возрасту – $18,4 \pm 0,7$ лет [2, 6, 8]. При рассмотрении полученных результатов по группам спортсменок получены такие результаты показателей ГИТЛ, представленные в табл.1:

Таблица 1 – Показатели гендерной идентификации типа личности

№	Наименование показателя	Маскулинный тип	Андрогинный тип	Феминный тип
1.	Волейболистки (n=11)	6 спортсменок 54,55%	4 спортсменки 36,36%	1 спортсменка 9,09%
2.	Вольная борьба (n=16)	3 спортсменки 18,75%	9 спортсменок 56,25%	4 спортсменки 25,00%
3.	Настольный теннис (n=14)	1 спортсменка 7,14%	11 спортсменок 78,57%	2 спортсменки 14,29%

Обращает на себя внимание тот факт, что во всех исследуемых группах доминирует комбинация маскулинного и андрогинного типов гендерной идентификации личности респондентками, в противовес их, казалось бы ожидаемому, феминному типу личности. Во всех четырёх группах достаточно весомым есть процент андрогинного типа личности, что может быть расценено как адаптивный фактор психологической деятельности современных людей. Достаточно интересны данные, полученные при сравнении выявленных изменений индекса полового диморфизма (ИПД), рассматриваемых как диагностический инструмент определения соматических изменений (инверсий) биологического пола и данных показателей гендерной идентификации типа личности (ГИТЛ), как оценочного фактора определения психологического пола человека. Полученные результаты ИПД представлены в табл. 2:

Таблица 2 – Показатели индекса полового диморфизма

№	Наименование показателя	Андроморфный тип	Мезоморфный тип	Гинекоморфный тип
1.	Волейболистки (n=11)	3 спортсменки 27,27%	7 спортсменок 63,63%	1 спортсменка 9,09%
2.	Вольная борьба (n=16)	2 спортсменки 12,5%	5 спортсменок 31,25%	9 спортсменок 56,25%
3.	Настольный теннис (n=14)	3 спортсменки 21,43%	8 спортсменок 57,14%	3 спортсменки 21,43%

Всего, среди девушек-спортсменок (n=41), представительниц андроморфного полового соматотипа выявлено 8 (19,51%), мезоморфов – 20 (48,78%), гинекоморфов – 13 (31,71%). Совместно представительниц не женского (гинекоморфного) полового соматотипа – андроморфного и мезоморфного, было выявлено доминирующее число – 28 (68,29%) всех спортсменок, что является прогностически неблагоприятным показателем [6, 8].

Выводы:

1. У 28 (68,29%) спортсменок определены андроморфный и мезоморфный половые соматотипы значений индекса полового диморфизма, в противопоставление гинекоморфному половому соматотипу.

2. Полученные данные о том, что у девушек-спортсменок (n=41), к маскулинному типу гендерной идентичности были отнесены 10 (24,39%) спортсменок, к андройдному типу – 24 (58,54%), а к феминному типу гендерной идентификации всего 7 (17,07%) всех спортсменок, также наглядно свидетельствуют, что в данных группах имеется явное смещение от феминного типа гендерной идентификации, к маскулинному и андройдному типам.

Литература

1. Артамонова Т. В. Гендерная идентификация в спорте : монография / Т. В. Артамонова, Т. А. Шевченко. – Волгоград : ФГОУ ВПО «ВГАФК», 2009. 236 с.
2. Бугаевский К. А. Особенности строения таза у студенток специальной медицинской группы разных соматотипов по классификации Дж. Таннера. Сборник матер. II Междунар. научно-практич. конференции «Актуальные проблемы медико-биологического обеспечения физической культуры, спорта и физической реабилитации». Харьков. 2016. С. 17–23.
3. Ворожбитова А. Л. Гендер в спортивной деятельности: учеб. пособие / А. Л. Ворожбитова. – М.: ФЛИНТА: Наука, 2010. 216 с.
4. Дамадаева А. С. Спортивно-важные качества личности спортсменов разного пола в маскулинных и феминных видах спорта / А. С. Дамадаева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011. № 7 (77). С. 57–62.
5. Кочеткова Е. Ф. Особенности и проблемы полового диморфизма в спорте / Е. Ф. Кочеткова, О. Н. Опарина // Современные научные исследования и инновации. 2014. № 7. С. 15-20
6. Лопатина Л. А. Антропометрическая характеристика девушек по классификации Дж. Таннера / Л. А. Лопатина, Н. П. Сереженко, Ж. А. Анохина // Фундаментальные исследования. 2013. № 12-3. С. 504–508.
7. Лопухова О. Г. Опросник «Маскулинность, феминность и гендерный тип личности» (Российский аналог «Вен sex role inventory») / О. Г. Лопухова // Вопросы психологии. 2013. № 1. С. 1–8.
8. Мандриков В. Б. Влияние занятий спортом на соматические показатели полового диморфизма у девушек разных типов конституции / В. Б. Мандриков, Р. П. Самусев, Е. В. Зубарева и др. // Вестник ВолгГМУ. № 2 (46). 2013. С. 17-19.
9. Тарасевич Е. А. Гендерные отличия спортсменов в различных классификационных группах видов спорта и спортивных дисциплин / Е. А. Тарасевич // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2016. № 2(52). С. 117-120.

Б. Т. Виленчик, канд. пед. наук, доц., **П. А. Абрамович**

УО «Белорусский Государственный университет культуры и искусств»,
г. Минск, Республика Беларусь

ШАХМАТЫ В БЕЛОРУССКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВ

Значительное влияние на общую культуру общества оказывает студенческий спорт. Физическое и духовное совершенствование личности является основой здоровья и долголетия. Эти бесспорные человеческие ценности заложены в основе физкультурного образования и студенческого спорта. Основатели спортивного движения прошлого и настоящего нередко рассматривают спорт как физическую активность с достижением высоких результатов. В связи с этим, далеко не все считают шахматы одним из видов спорта и, многочисленные попытки включить шахматы в программу Олимпийских игр,

длительное время успеха не имели. Но, шахматы оставались распространенной игрой среди населения многих страна мира, что позволяло проводить шахматные турниры, в том числе и международные. Всеобщее внимание привлекали поединки гроссмейстеров на звание чемпиона мира.

В настоящее время шахматы, как вид спорта, одобрены в 100 странах мира, а в 1999 году шахматы были признаны спортивной игрой Международным Олимпийским комитетом. С 2018 года эта спортивная дисциплина включена в программу Зимних Олимпийских игр в качестве выставочного вида спорта. Все новые олимпийские виды спорта обязательно проходят выставочную стадию, только после этого на исполкоме МОК может быть принято окончательное решение о включении шахмат в программу Олимпиад как полноправного участника. Таким образом, впервые в истории шахматы будут представлены в программе Олимпийских игр, которые пройдут в южнокорейском Пхенчхане. Этот отрадный факт несомненно и позитивно отразится на популярности шахмат, в том числе и в студенческой среде высших и средних учебных заведений.

Шахматы — это спорт, потому что это не просто игра – это состязание, стремление стать лучшим, это поединок с соперником при равенстве шансов на победу. Игрокам предоставлены абсолютно одинаковые условия в этом состязании.

Во время игры на престижных соревнованиях, когда одна ошибка может лишить всех шансов на победу, спортсмены нередко испытывают мощное умственное напряжение, теряя в весе в течение турнира до 10 кг. Физическая закалка необходима для снятия стрессовых нагрузок, которым подвергается шахматист. Поэтому, профессиональные спортсмены регулярно тренируются и не только в решении шахматных задач, но и в улучшении физической формы. Шахматы привлекают многих студентов, несмотря на то, что игра исключительно интеллектуальная, она требует значительную физическую и психологическую подготовку, без которой шахматисты-спортсмены не смогут добиться успеха.

Кафедра физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета культуры и искусств является общеуниверситетской. Основные задачи кафедры включают организацию и проведение учебной, научно-методической, спортивно-массовой и оздоровительной работы, укрепление здоровья студентов и сотрудников университета, развитие их функциональных возможностей. При этом, укрепление здоровья студентов и сотрудников университета в процессе организации спортивной и физкультурно-оздоровительной работы, отдается предпочтение олимпийским видам спорта. На кафедре также уделяется внимание спортивным интеллектуальным играм – «интеллектуальный спорт» пользуется широким одобрением в обществе, поскольку его считают хорошим тренажёром для ума. В первую очередь, это шахматы, которые включают спортивный соревновательный, научный и творческий потенциал. Включение в программу Зимних Олимпийских игр шахмат способствует культивированию шахмат в студенческом спорте. Кроме того, многие выпускники БГУКИ по своей основной специальности станут организаторами культурно-массовой работы среди населения, преимущественно подрастающего поколения. Вовлечение в спортивные секции детей и подростков сегодня, как никогда – насущная проблема общества.

С целью популяризации шахмат среди студентов БГУКИ при кафедре физического воспитания и спорта в 2011 году организована секция для любителей и желающих научиться играть в шахматы. Популярности шахмат в университете способствовала организация различных соревнований: ежегодное открытое первенство университета с награждением грамотами победителей, шахматные турниры, посвященные знаковым датам. В программе традиционного «Дня здоровья» БГУКИ проводятся блицтурниры. Сборная команда университета постоянно участвует в Республиканских Универсиадах по шахматам, начиная с 2012 года. Развитию интереса к шахматам способствуют организации в университете поединков спортсменов из других ВУЗов, сеансы одновременной

игры сильнейших шахматистов Беларуси. Показательная встреча с международным гроссмейстером, дважды чемпионкой мира по шахматам среди девушек, 22-летней Анастасией Зезюлькиной в сеансе одновременной игры с шахматистами Белорусского государственного университета культуры и искусств привлекла всеобщее внимание не только достижениями и титулами чемпионки мира. Студентам интересна была гроссмейстер как личность, фактически сверстница и тоже студентка (А.Зезюлькина учится в Белорусском государственном университете физической культуры). Способствует развитию интереса к шахматам позитивное отношение руководства БГУКИ. К примеру, ректор университета Ю.П.Бондарь утвердил включение шахмат в программу недели здоровья 2017 года и лично проводил импровизированный сеанс одновременной игры со студентами университета.

В заключение следует отметить тенденцию популярности и роста интереса к шахматам в обществе, в первую очередь среди детей и подростков. Далекое не всем удастся понять шахматы и научиться побеждать, для этого надо иметь силу воли, которая присуща только спортсменам. Новые чемпионы по шахматам, в том числе и мирового уровня – это молодые, 20-летние шахматисты. Росту мастерства способствуют компьютерные технологии, современные возможности получения информации, которые позволили появиться молодым трудолюбивым гроссмейстерам-чемпионам, в том числе и в нашей Беларуси. И это – прекрасный пример для подражания и вовлечения в мир шахмат подрастающего поколения.

Литература

1. Вадим Матузок. Две причины, почему шахматы - это спорт. – Режим доступа – FB.ru: <http://fb.ru/article/309785/dve-prichinyi-pochemu-shahmatyi---eto-sport#image1741978>.

Л. А. Глебова

УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина», г. Мозырь, Республика Беларусь

ПРИОРИТЕТНОСТЬ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СПОРТСМЕНОВ-КАРАТИСТОВ

Каратэ-до является одним из видов восточных единоборств. Ряд сторон этого вида спорта еще не изучены досконально. Мало научно-методической литературы, которая бы раскрывала методические аспекты обучения и воспитания спортсменов, занимающихся этим видом спорта. Почти отсутствуют данные о физической и психической подготовке, а также о том, с какого возраста можно начинать приобщать детей к каратэ-до и как строить систему их подготовки.

Та немногочисленная литература по каратэ-до, в основном затрагивает проблемы обучения технике движений и некоторые вопросы тактики. Большая часть этой литературы носит популярный характер и не раскрывает сути различных сторон подготовки спортсмена и ее структуры.

Важнейшая проблема современного каратэ состоит в поиске оптимальных средств и методов повышения спортивного мастерства занимающихся. Повысить мастерство учеников можно двумя путями: индивидуальная работа с ними и совершенствуя сами занятия. Все это требует обоснованного и своевременного применения тех методов и средств занятий, которые при решении конкретных задач могут дать максимальный результат, развить его физические и психические способности.

Для выявления сведений о значении силовых способностей в спортивной

деятельности мы провели опросное исследование, анкетный опрос ведущих тренеров по каратэ-до. В анкетировании приняло участие 11 человек. В результате выявились экспертные оценки значения отдельных качеств для спортсменов, занимающихся каратэ-до (таблица 1).

Таблица 1 – Значимость различных физических качеств для каратистов (по экспертным оценкам)

Физические качества	Сила и комплексные способности	Быстрота	Ловкость	Гибкость	Общая выносливость	Силовая выносливость	Скоростная выносливость
Система пятибальной оценки	4,7	4,3	4,5	4,6	3,6	4,1	3,7
Относительная значимость (ранг)	I	IV	III	II	VII	V	VI

Приведённые данные дают некоторые основания ориентировать физическую подготовку каратистов с учётом специфики соревновательной деятельности в этом виде спорта.

Как видно, силе придаётся первостепенное значение в успехе соревновательной деятельности в каратэ-до. Можно предположить, что при этом подразумевается не только собственно-силовые, но и скоростно-силовые способности, поскольку в поединке каратистов ярко выражена зависимость успеха от быстроты нанесения ударов и скорости выполнения других действий ногами и руками.

Ясно также, что соревновательная деятельность в карате-до связана с многогранным перемещением собственного тела по коврику. Очевидно, немалое значение при этом имеет уровень показателей относительной силы. Он должен быть, надо думать достаточно высок. Причем воспитание силы при этом направлении очевидно, следует осуществлять пропорционально, охватывая все группы мышц, но без форсированного прироста мышечной массы. Чрезмерная гипертрофия мышц может сказаться на других качествах, таких как ловкость, гибкость, быстрота и снизить эффективность соревновательной деятельности. Особенно негативное влияние может сказаться на снижении показателей подвижности в суставах. А гибкости, как видно из таблицы, специалисты отводят второе место по значимости в карате-до.

В работе скоростно-силового характера (выпады, прыжки, удары ногами, руками, прыжки с воротом и последующим ударом и т. п.) весьма существенную роль играет, по все вероятности, проявляемая "быстрая" особенно "взрывная" сила.

Анализ соревновательной деятельности каратиста предполагает, что на протяжении всей схватки от него требуется силовая ловкость и скоростно-силовая выносливость. Хотя эти качества, не имеют доминирующего значения для каратэ-до, их необходимо воспитывать, чтобы спортсмен мог эффективно и качественно осуществлять соревновательную деятельность на протяжении двух раундов. Воспитание силы в различных видах спорта рекомендуется осуществлять в процессе общей физической подготовки (для укрепления здоровья, изменения форм телосложения, развития силы всех мышечных групп) и специальной физической подготовки с учетом соревновательных функций спортсмена (воспитание различных видов силы, а также воспитания силы тех мышечных групп, которые играют большое значение при выполнении основных соревновательных движений).

Гибкость имеет немаловажное значение во многих видах спортивных единоборств, т.к. техника движений в этих видах спорта, выполняемая на широкой амплитуде, часто требует хорошей подвижности в суставах. Особенно это характерно для восточных видов единоборств таэквандо, айки-до, каратэ-до и др., где удары ногами и

руками, прыжки с поворотами, мгновенные выпады и уходы от ударов требуют не только хорошего уровня развития силовых способностей, но и отличной подвижности в суставах.

При воспитании гибкости в основном решаются две задачи: во-первых - обеспечить развитие гибкости в той мере, в какой это необходимо для полноценного выполнения соревновательных действий с полной амплитудой без ущерба для нормального состояния опорно-двигательного аппарата; во-вторых - поддержать достигнутый оптимальный уровень гибкости на протяжении всех лет занятий спортом.

Одним из факторов, который необходимо учитывать при воспитании гибкости, является использование оптимальных сочетаний упражнений на растягивание, на силу и расслабление. Это существенное правило, которого необходимо придерживаться при решении задач воспитания гибкости.

Сказанное выше дает основание говорить о не достаточном изучении научно обоснованной системы подготовки юных каратистов. С одной стороны накоплен большой теоретический и практический материал в области карате-до; с другой стороны, фактически отсутствуют необходимые и достаточные теоретические и методические сведения по методике обучения и воспитания физических качеств юных каратистов.

Разрешение проблемы, предполагает выявление и разработку по возможности научно обоснованных представлений о воспитании физических качеств у юных спортсменов каратистов. Один из основных аспектов этой проблемы, состоит в разработке методики воспитания силовых способностей и гибкости, которые по видимому, во многом обеспечивают качество и эффективность соревновательной деятельности в каратэ-до.

Таким образом, задачи по проблемам физической подготовки юных спортсменов в восточных единоборствах, наряду с возрастающим вниманием к ней, неизбежно вызывают потребность в исследованиях и определяет их научно-практическую значимость и актуальность.

К. С. Дунаев, д-р пед. наук, проф.

ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»,
п. Малаховка, Российская Федерация

ЖЕНСКИЙ БИАТЛОН РОССИИ И ЕГО ПРОБЛЕМЫ

Выступления женской сборной команды России по биатлону на последних Чемпионатах Мира можно считать провальными. Так, в 1916 году на Чемпионате мира в г. Холменколен (Норвегия) женская сборная команда России, впрочем как и мужская, остались без медалей. В 2017 году в смешанной эстафете (2 женщины и 2 мужчины) российские биатлонисты заняли 3 место и то благодаря удачному выступлению мужчин, которые с 7-го места после передачи эстафеты им женщинами, поднялись на третье место. Вот и все медали, которые завоевали женщины биатлонистки на последнем Чемпионате Мира. Следует также отметить, что в женской эстафете сборная команда России заняла 10 место.

Кроме того, следует отметить, что после зимнего соревновательного сезона 2014-2015 года женская сборная команда не смогла войти в пятерку лучших команд мира и лишилась в результате этого одного дополнительного места в женском биатлоне сборной команды России для участия на Чемпионате Мира не только в сезоне 2015-2016 года, но и в последующие, включая сезон 2016-2017 года.

За последние два года члены женской сборной команды ни разу не вошли в число призеров на Чемпионатах Мира. В зимнем сезоне 2016-2017 на всех этапах Кубка

Мира по биатлону члены женской сборной команды вошли в число призёров всего два раза (Т. Акимова).

Анализу выступления женщин биатлонисток России и рекомендации по методике их подготовки посвящены многие статьи [1-10].

В чем причина затяжного спада спортивно-технических результатов Российского женского биатлона?

1 - следовало бы раньше обратить внимание на критический возраст отдельных биатлонисток, начиная с периода 2010 года. Здесь может иметь место и преждевременное прекращение выступления отдельных членов сборной команды страны по тем или иным причинам, учитывая тенденцию в последнее время увеличения срока выступления отдельных сильнейших спортсменов различных стран на международных соревнованиях самого высокого масштаба.

2 - заметное отставание в гоночной подготовке, что выражалось в проигрыше на разных дистанциях большого количества соревновательного времени, что свидетельствует о плохой функциональной, физической подготовке.

3 - чехарда тренеров, замена их по непонятным причинам в течении всего Олимпийского макроцикла.

4 - назначение новых тренеров по неопределенным соображением без учета образования, их опыта работы со сборной командой России, стажа работы.

5 - разделение сборной команды на несколько самостоятельных групп, является также дискуссионным вопросом, что свидетельствовало о децентрализации спортивной подготовки, невозможности корректировать их уровень тренированности в соответствии выработанной стратегии подготовки команды как в целом, так и с учетом индивидуальных особенностей ведущих биатлонисток, психического состояния.

6 - проблемы в морально – волевой и психологической подготовке как в процессе тренировочного процесса, так и вовремя выступления на соревнованиях, что отмечали сами спортсменки.

7 - нет заимствования опыта у сборной команды Германии по просмотру и включению в состав сборной команды России спортсменок из числа лыжниц гонщиц.

8 - отсутствие широкого обсуждения в ходе подготовке как сборной команды в целом, так и по каждой спортсменке в отдельности на страницах печати.

9 - ярко выраженная нацеленность на победу на этапах кубка мира и в Кубке Нации, что прослеживается на настрой на этапы Кубка Мира с первых же их стартов.

10 - не своевременное включение в состав сборной команды основных молодых спортсменок. Имеется в виду их «обкатка» на этапах кубка мира (вплоть для юниорок).

11 - отсутствие как такового резерва из числа молодых спортсменок, что говорит о низком качестве работы тренеров молодежного и юниорского составов. Здесь, на наш взгляд, в определенной степени необходимо пересмотреть концепцию подготовки не только ближайшего резерва сборной команды и самой сборной, но и выстроить систему многолетней подготовки биатлонисток, начиная с самого раннего возраста.

12 - отсутствие аттестации ведущих тренеров на предмет знаний теории и методики физической культуры и спорта и, в частности, основ теории и методики биатлона, а также в вопросах повышения их квалификации на государственном уровне, стажировок тренеров в ведущие биатлонные державы.

13 - отсутствие четко выверенной системы по организации сборов в определенных конкретных местах и по срокам проведения с учетом мест проведения основных стартов сезона: имеется ввиду – учёт хронобиологических и климатогеографических особенностей региона, суточно-временных показателей.

14 - нет четкого представления о количестве тренировочных сборов и тренировочных дней в условиях среднегорья, а также в вопросах акклиматизации, реакклиматизации в их различных фазах.

15 - необходимо рассмотреть вопрос о целесообразности проведения первенства России по биатлону после Чемпионата Мира или после Олимпийских зимних игр. На наш взгляд, о чем также говорит теория и методика физического воспитания и спорта, основной отбор для участия на Чемпионатах Мира и Олимпийских играх должен проводиться на самых важных, значимых стартах страны, а именно, на Чемпионатах России, где и должен формироваться основной состав сборной команды и где владеть титулом чемпиона России должны обладать действительно сильнейшие спортсмены страны, а не те спортсмены, которые ими становятся в отсутствие участия сильнейших спортсменов по тем или иным причинам как объективного, так и субъективного характера.

Литература

1. Буторин, В.В. Состояние и проблемы женского и мужского Российского биатлона после Олимпийских игр 2010 года (Канада)./ В.В. Буторин, П.А.Беликов, К.С.Дунаев// Актуальные проблемы обучения огневой и физической подготовки в образовательных организациях МВД России и практических органах внутренних дел: материалы межвузовского научно-практического семинара/ Акад. управления Министерства Внутр. Дел России.- М.: 2016.- С.10-15.

2. Дунаев, К.С. Структура и модельные характеристики физической подготовленности высококвалифицированных биатлонистов./ К.С.Дунаев //Научно-теоретический журнал. Учёные записки университета им. П.Ф.Лесгафта.-СПб.: 2007.- № 4.- С.22-26.

3. Дунаев, К.С. Технология целевой физической подготовки высококвалифицированных биатлонистов в годичном цикле тренировки/К.С.Дунаев//. Дисс. ...докт. пед. наук: 13.00.04 ,Санкт-Петербургский гос. ун-т физ. культ.-СПб.- 2008.- с.: ил.

4. Дунаев, К.С. Концептуальные аспекты подготовки Российских биатлонистов к зимним Олимпийским играм в Сочи 2014 года./К.С.Дунаев, Д.Я.Алексашин// Итоговый сборник Всероссийской научно-практической конференции «Заключительный этап подготовки спортивных сборных команд Российской Федерации к XXII Олимпийским зимним играм 2014 года в г. Сочи, М.: 2013.- С. 40-43.

5. Дунаев, К. С. Планирование тренировочных нагрузок в юниорской сборной команде России по биатлону в годичном цикле подготовки. Олимпийские игры и современное общество / К. С. Дунаев, А. А. Селифонов, Л. Баранова // Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 30 октября – 1 ноября, 2014 г. – Малаховка, 2014. – С. 88-90.

6. Дунаев, К.С. Современное состояние и проблемы Российского биатлона после Олимпийских игр 2010 года (Канада)./К.С. Дунаев, С.Г. Сейранов// Современная система спортивной подготовки в биатлоне. Материала V Всероссийской научно-практической конференции, Омск, 2016, с.74-79.

7. Дунаев, К.С. Целевая физическая подготовка квалифицированных биатлонистов./К.С.Дунаев, С.Г.Сейранов// Монография,2-е издание, переработанное и дополненное, Моск. гос. акад. физич. культ.,Малазовка, 2016.- 368 с.

8. Левик, Г.Е. Влияние психического склада личности биатлонистов на успешность его соревновательной деятельности./ Г.Е.Левик, В.П.Докучаев, К.С.Дунаев// Лыжный спорт.- М.: «физкультура и спорт».- 1982.- вып. 1.- С.41-48.

9. Фарбей, В.В. Динамика структуры соревновательной деятельности ведущих зимних многоборцев Мира, Европы, России./ В.В. Фарбей, К.С. Дунаев// Научно-теоретический журнал. Учёные записки университета им. П.Ф.Лесгафта.-СПб.: 2011. - № 1(71).- С.130-136.

10. Швецов, А.В. Особенности подготовки биатлонисток юниорского возраста в подготовительном периоде./ А.В.Швецов, К.С.Дунаев//Электронный журнал, 2017.- №1-2.- С.260-267.

К. С. Дунаев, д-р пед. наук, проф.
ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»,
п. Малаховка, Российская Федерация

ХАРАКТЕРИСТИКА СТУДЕНЧЕСКОГО БИАТЛОНА РОССИИ НА ПУТИ К ЗИМНЕЙ ВСЕМИРНОЙ УНИВЕРСИАДЕ 2019 ГОДА В Г. КРАСНОЯРСКЕ

В 2019 году всемирная зимняя универсиада будет проводиться в г. Красноярске (Россия). Развитие студенческого спорта в нашей стране определяется в рамках реализации Федеральной и целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 – первый этап и 2016–2020 годы - второй этап», а также закона «Об образовании в Российской Федерации» (вступившего в силу с 1 сентября 2013 года).

Начиная с 2018 года по решению международной организации FISU участие в студенческих соревнованиях ограничено по возрасту и составляет от 18 до 25 лет. Таким образом, студенческий спорт помолодел и соответствует молодежному возрасту, как в некоторых других видах спорта.

После распада СССР практически прекратились официальные соревнования по биатлону среди студентов в нашей стране. Исключения составляли отборочные соревнования среди студентов-биатлонистов на Всемирные зимние универсиады, да и они проходили совместно с проведением различных соревнований российского масштаба.

Перспективы и развитие студенческого биатлона следует рассматривать с трёх позиций:

1 - развитие студенческого биатлона в России с учетом итогов внутренних соревнований, популяризации и развития студенческого биатлона в вузах, его массовости [5,9];

2 - выступления сборной команды студентов России по биатлону на международных универсиадах (их итоги)[6];

3 - представительство в основной сборной команде России по биатлону как у мужчин, так и у женщин представителей студенческого биатлона

С 2010 стали регулярно раз в два года проводится Всероссийские зимние универсиады, где в программу были включены и соревнования среди ВУЗов России по биатлону. В 2016 году была проведена IV зимняя Всероссийская универсиада, где участвовало 23 вуза России, с общим количеством участников - 109 биатлонистов (56 мужчин и 53 женщины).

В 1960 году была проведена первая зимняя всемирная универсиада в г. Шамони (Франция). Всего проведено 28 зимних Всемирных универсиад. Последняя зимняя Всемирная универсиада в 2017 году в г. Осорбли (Словакия), где российские студенты биатлонисты завоевали (см. таблицу) 14 медалей, из которых – 4 золотых, заняв первое общекомандное место среди всех участвующих команд.

В таблице приводятся результаты российских студентов-биатлонистов на зимних Всемирных универсиадах с 2005 года.

Таблица – результаты российских студентов-биатлонистов на зимних Всемирных универсиадах с 2005 года

		Золотые медали	Серебряные медали	Бронзовые медали	Всего медалей
2005 год	г. Хохфильцен, Австрия	5	нет	4	9
2007 год	г. Турин, Италия	3	2	3	8
2009 год	г. Харбин, Китай	6	2	3	11
2011 год	г. Эрзерум, Турция	3	4	4	11
2013 год	г. Трентино, Италия	3	2	3	8
2015 год	г. Осорблье, Словакия	4	5	5	14
2017 год	г. Алматы, Казахстан	3	5	4	12

К решению актуальных вопросов Российского студенческого биатлона можно отнести:

- открытие отделений специализаций по биатлону в профилирующих ВУЗах (на очном обучении) и функционирование спортивных клубов;
- проведение конференций среди вузов России по биатлону совместно с Союзом биатлонистов России (СБР)
- издание научно-методической литературы по биатлону;
- проведение стажировок, курсов ФПК по биатлону в специализированных ВУЗах;
- разработка и ведение хоздоговорных тем, НИР по биатлону;
- в Российском студенческом спортивном союзе (РССС) рассмотреть вопрос по проведению летних соревнований по биатлону среди вузов России (кроссовая или лыжероллерная программа).

В настоящее время нет ставок штатных тренеров по биатлону в Российском студенческом спортивном союзе (РССС). Сложности в приобретении и хранении спортивного оружия, патронов, нет достаточного количества биатлонных комплексов, а где есть, то до них трудно добраться

Особое внимание, в рассмотрении тенденции развития студенческого биатлона по мнению автора [8] следует уделить созданию межвузовских центров по его развитию, созданию ассоциации студенческого биатлона, учитывая тот факт, что биатлон в Союзе биатлонистов России представлен в 57 регионах.

Главным в подготовке биатлонистов является современная методика тренировки, в основе которой является функциональная (гоночная), специально-стрелковая, техническая, тактическая и морально-волевая виды подготовки [1,2,4,6], а также рациональное соотношение как видов, так и средств физической подготовки [3,10].

Литература

1. Алябьев, А. Н. Оптимизация процесса подготовки биатлонистов к ответственным стартам: лекция / А. Н. Алябьев, К. С. Дунаев / Санкт-Петербургский гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2007. - 35 с.
2. Дунаев, К.С. Структура и модельные характеристики физической подготовленности высококвалифицированных биатлонистов./К.С.Дунаев// Научно-теоретический журнал. Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта. 2007.- № 4, СПб.: С.22-26.
3. Дунаев, К.С. О рациональном соотношении средств физической подготовки в этапах подготовительного периода высококвалифицированных биатлонистов./К.С.Дунаев// Научно-теоретический журнал. Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта. 2007.- № 11. СПб.: С.28-31.
4. Дунаев, К.С. Технология целевой физической подготовки высококвалифицированных биатлонистов в годичном цикле тренировки : дисс. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / К. С. Дунаев ; Санкт-Петербургский гос. ун-т физ. культуры. – СПб., 2008. – 428 с. : ил.
5. Дунаев, К.С. Состояние Российского студенческого биатлона и перспективы его развития./К.С.Дунаев// Журн. Теория и практика физической культуры. – 2013. - №11. – С. 77-79.
6. Дунаев, К. С. Планирование тренировочных нагрузок в юниорской сборной команде России по биатлону в годичном цикле подготовки. Олимпийские игры и современное общество / К. С. Дунаев, А. А. Селифонов, Л. Баранова // Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 30 октября – 1 ноября, 2014 г. – Малаховка, 2014. – С. 88-90.
7. Дунаев, К.С. Студенческий биатлон России. Современная система спортивной подготовки в биатлоне./К.С. Дунаев, С.И.Федотов//, Материалы 1V Всероссийской научно-практической конференции. Омск, 2015.- С.43-48.

8. Матыцин, О.В. Тенденции студенческого спортивного движения. «Россия – спортивная держава»/ О.В.Матицин//, М.: 2010.- С.354-356.

9. Сейранов С.Г. Проблемы и состояние развития Российского студенческого биатлона / С.Г.Сейранов, К.С.Дунаев// В сб. Современная система спортивной подготовки в биатлоне// Материалы V Всероссийской научно-практической конференции. Под общей редакцией В. А. Айкина, Н. С. Загурского. 2016.- С. 204-209.

10. Сидоренко, И.В. Параметры циклической нагрузки у юношей-биатлонистов в годичном цикле тренировки./И.В.Сидоренко,К.С.Дунаев,С.С.Тутмин//В сборнике Актуальные проблемы обучения огневой и физической подготовки в образовательных организациях МВД России и практических органах внутренних дел Материалы межвузовского научно-практического семинара. Академия управления Министерства Внутренних Дел России. 2016.- С. 56-58.

Е. Е. Заколотная, канд. пед. наук, доц.

УО «Белорусский государственный университет физической культуры»,
г. Минск, Республика Беларусь

ДИЛЕММА КАК СРЕДСТВО ДИАГНОСТИКИ И ВОСПИТАНИЯ ДУХОВНО-НРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА В СФЕРЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Подготовка педагога в любой сфере деятельности, в том числе и спортивной, как никогда раньше требует развития нравственных качеств личности. Этот процесс сложный и длительный, но фундамент должен быть заложен в учреждениях образования, в первую очередь, в процессе изучения педагогических дисциплин. Одним из наиболее эффективных альтернативных путей выхода из сложных воспитательных ситуаций, на наш взгляд, является работа с текстами культуры, переведенными на язык современной молодежи.

Нравственность всегда проявляется в результате морального выбора: помочь человеку в сложной ситуации или нет, отдать последний кусок хлеба голодному или отнять последний кусок у голодного и т. д. Именно в таких ситуациях у конкретного человека проявляется устойчивость сформированных нравственных убеждений. В спортивной деятельности чаще, чем в какой-либо другой, атлету приходится делать выбор: принять допинг или предпочесть честную борьбу, проиграть в договорном матче по требованию тренера или честно бороться за победу. К сожалению, к принятию нравственного выбора в сложных ситуациях спортсменов не всегда готов [2, 3].

Многолетнее изучение духовно-нравственного становления студента-спортсмена как будущего специалиста убеждает нас, что наиболее успешно развивать человека сегодня можно с помощью изучения и анализа текстов духовно-нравственного содержания, решения моральных дилемм.

Цель исследования заключалась в выявлении наиболее эффективных средств, способствующих верному выбору в ситуации решения духовно-нравственной проблемы.

Методы исследования: анализ и синтез научно-методической литературы; анализ воспитывающих ситуаций, отраженных в текстах культуры.

Часто перед спортсменом стоит дилемма – выбрать славу, материальное благополучие (которые достигаются не всегда честным путем) или оставаться Человеком в любой ситуации. На втором и третьем курсах с 2012 по 2017 г.г. в ходе образовательного процесса студенты учились находить верный путь решения проблемы на основе анализа дилемм.

Примером, как тяжело сделать выбор в некоторых ситуациях, может служить дилемма Гайнца (Л.Колберг), краткое содержание которой приводится ниже [1].

«В одной из европейских стран женщина умирала от рака. Существовало единственное средство, которое, по мнению врачей, могло ее спасти. Это был препарат радия, незадолго до происходящего открыт аптекарем, живущим в том же городе. Приготовление лекарства стоило достаточно дорого самому аптекарю, но он просил за него в десять раз больше реальной стоимости. Муж больной женщины, Гайнц, обошел всех своих знакомых, занимая у них деньги, но это составило лишь половину требуемой суммы. Он просил продать лекарство дешевле или отсрочить выплату денег, но аптекарь ответил отказом. Гайнц, отчаявшись, взломал замок и влез в аптеку для того, чтобы достать лекарство для своей жены».

Для обсуждения студентам были предложены следующие вопросы: 1. Было ли у Гайнца право красть это лекарство? 2. Как бы Вы поступили в подобной ситуации? 3. Если в аналогичной ситуации находился бы чужой Гайнцу человек, должен ли он был красть для него это лекарство? 4. Важно ли для человека сделать все, чтобы спасти жизнь другого человека? 5. Воровство – это акт противозаконный. Является ли он одновременно безнравственным?

Авторская технология работы с моральными дилеммами, способствует развитию моральных компетенций, связанных с умением поступать по совести с учетом общечеловеческих идеалов и принципов независимо от жизненных обстоятельств.

Сначала студенты письменно отвечают на пять поставленных вопросов. После того, как письменные ответы будут находиться у преподавателя, следует поставить на голосование каждый вопрос задания. Студент выражает свое согласие с поставленными вопросами, поднятием руки. Затем начинается дискуссия.

В течение пяти лет каждый год проводился анализ результатов исследования именно по дилемме Гайнца со студентами второго курса. Полученные результаты практически из года в год остаются неизменными. Приводим результаты тестирования в период с ноября 2016 – по апрель 2017 года, которые аналогичны показателям и всех предыдущих лет, когда студенты на вопросы дилеммы отвечали только поднятием руки.

В большей степени нас интересовали два вопроса: «Как бы Вы поступили в подобной ситуации?» и «Воровство – это акт противозаконный. Является ли он одновременно безнравственным?».

Из 911 человек испытуемых 74,3% студентов (676 человек) ответили, что поступили бы так же, как Гайнц, т.е. украли бы лекарство, а 56,9% студентов (518 человек) не считают воровство безнравственным поступком (некоторые уточняют, что в данной ситуации). Причем, некоторые студенты пояснили, почему они не стали бы красть лекарство: «Не хватило бы смелости, не отважилась бы». То есть воровство в данной ситуации в их понимании – это отвага, смелость. Во время голосования поднятием руки всего около 5% из 911 человек подняло руку в знак несогласия с поступком Гайнца, в то время как письменно ответили на этот вопрос несогласием 25% студентов. Им, вероятно, было важно мнение однокурсников и, видя подавляющее большинство поддерживающих Гайнца, студенты стали сомневаться в правильности своих ответов. Большинство студентов, которые поступили бы так же как Гайнц, дали пояснение, что «ради любви к близкому человеку пошли бы на что угодно» и не считают в данной ситуации этот поступок безнравственным. Чтобы следовать духовно-нравственным законам, их нужно знать и упражняться в добрых поступках. В беседе, или скорее в дискуссии студентам предлагается обсудить создавшуюся ситуацию, опираясь на примеры из разных наук и жизненных ситуаций.

В мире нравственности затруднен счет, а иногда и просто невозможен. Например, человек бросил на пол кусок хлеба, проявив черствость и неблагодарность к повседневному труду другого человека. Можно ли здесь вести речь о размере куса хлеба и, есть ли разница, велик он или мал? Безнравственен поступок в принципе, и не важно, сколько граммов в хлебе, которым пренебрегли.

Граммы могут стать фактором нравственности в других условиях. В блокадном Ленинграде человек, отрезавший ниткой от своего пайка ничтожный кусочек для ближнего, совершает героический поступок, потому, что возможно этим поступком он обрекает себя на голодную смерть. Вот там граммы входят в область нравственности и подсчитываются. А в быту нет разницы, и когда ребенок при родителях бросает на землю недоеденный бублик, а взрослые не делают ему замечание, чтобы назвать это безнравственным поступком, здесь граммы подсчитывать не надо.

Прибыль бесчеловечна, у нее своя логика. Не редко на землю выливают сотни бидонов молока, в море высыпают сотни тонны зерна, так как производить их невыгодно. Бросивший на землю кусок хлеба человек и бизнесмен, уничтожающий тонны продуктов ради рыночной целесообразности поступают одинаково безнравственно. Баржа с зерном относится к горбушке хлеба, как слон к мухе, но вот люди, совершающие эти поступки одинаково безнравственны.

«Украл рубль и украл миллион» это выражения, между которыми можно ставить знак равенства. Миллион отличается от рубля, но в двух выражениях стоит слово «украл». От этого слова, как от умножения на ноль, исчезает разница между величинами. Величины становятся равны. Как и в случае: «украл для себя» и «украл для другого человека». Второй вариант некоторые представляют чуть ли не героизмом, но это тоже как умножение на ноль, поскольку в двух выражениях есть слово «украл».

И раз мы вошли в область математики, пребудем в ней еще ради одного примера. Нравственность – это сфера, которая выводит человеческие отношения в область бесконечного, у которой совсем иные математические законы.

Возьмем множество натуральных чисел от 1 до 100 и множество натуральных чисел от 1 до 100, которые делятся на 2. Естественно первое множеств будет больше второго ровно в два раза.

А теперь возьмем бесконечное множество натуральных чисел и бесконечное множество натуральных чисел, делящихся на два. Эти множества будут равны, поскольку бесконечность и в первом и во втором случае. И это значит, что в бесконечности часть равна целому. Обычный счет закончился [6, С. 306 – 309].

И как математика, говоря о бесконечности, попадает в область иных законов, так же и человек, говоря о духовности и нравственности, попадает в иную область, туда, где маленькое стоит столько же, сколько и большое.

Безнравственный поступок, незримо совершаемый в мыслях, равен поступку, вырвавшемуся наружу и ставшему видимым. Это как дуб, который потенциально заложен в желуде – что заложено, обязательно прорастет при благоприятных условиях.

Выводы.

Практическая работа с дилеммами помогает преподавателю определить отношение студентов к различным проблемным ситуациям на основе выбора ими определенного поведения, а работа с притчами или другими текстами культуры (где показана расплата за неверный выбор человека) способствует выявлению отклонений от нормативного поведения и его коррекции.

Умение работать с дилеммами позволит будущим специалистам в сфере физической культуры и спорта повысить эффективность образовательного и тренировочного процессов.

Литература

1. Голикова, Т.В. Применение моральных дилемм в нравственном воспитании подростков / Т.В. Голикова. – Йошкар-Ола: МГПИ им. Н.К.Крупской, 2006. – 192 с.
2. Кобринский М.Е. Духовно-нравственное воспитание будущих специалистов по физической культуре: учеб. пособие / М.Е.Кобринский, Е.Е.Заколотная // Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 2-е изд., испр. и доп. – Минск : БГУФК, 2015. – 265 с.

3. Zakolodnaya, E. The dilemma of spiritual and moral personal development of modern student-athletes / E.Zakolodnaya // Rozprawy społeczne / rada redakcyjna: Marian Nomak (r. n.); by PSW im. Papieża Jana Pawła II. – № 2 (Tom 9). – Białej Podlaskiej, 2015. – S. 14-18.

Д. А. Качур, Т. Ф. Торба

УО «Гомельский государственный технический университет им. П. О. Сухого»,
г. Гомель, Республика Беларусь

ОБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ-АРМРЕСТЛЕРОВ РАЗЛИЧНОГО УРОВНЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Армрестлинг, как спортивная дисциплина, начал свою историю в качестве элемента развлечения и за пол столетия приобрел статус престижного силового вида. Зрелищность и доступность, эмоциональность и демократичность армрестлинга напрямую влияют на его популярность. Развиваясь как вид, армрестлинг неизбежно влечет за собой эволюцию, как технико-тактических действий за столом, так и вытекающих из них средств и методов тренировки.

Все это способствует развитию специфических методик тренировки, характерных для определенной «школы» или страны, культивирующей этот вид. Однако, анализ литературных источников, позволяет сделать следующее заключение – на данный момент не существует целостной теоретико-прикладной базы знаний, в полной мере отражающей научный подход к организации тренировочного процесса в такой дисциплине как армрестлинг. В большинстве своем применяются адаптированные знания и методики из других смежных силовых дисциплин, таких как тяжелая атлетика, бодибилдинг, пауэрлифтинг и др. Данные приемы, как правило, хоть и жизнеспособны, но не имеют достаточного научного обоснования, и носят в первую очередь эмпирический характер.

На основании многочисленных исследований процесса физической подготовки в различных видах спорта можно утверждать о целесообразности дифференцирования физической подготовки на составные части, где будут ставиться конкретные задачи, имеющие довольно близкую направленность [1]. В частности нас интересует специальная физическая подготовка, как движущий компонент спортивного совершенствования, увеличивающий возможности спортсмена адекватно требованиям специализации. Отсюда следует, что совершенствование технического мастерства армрестлеров без целенаправленной физической подготовки не обеспечивает необходимого уровня развития двигательных качеств, а вместе с тем и роста квалификации армрестлеров.

В процессе многолетней подготовки спортсменов-армрестлеров важнейшее значение приобретает контроль специальной физической подготовленности и формирование на его основе моделей подготовленности. Модели подготовленности позволяют раскрыть резервы достижения запланированных показателей соревновательной деятельности, определить основные направления совершенствования подготовленности, установить оптимальные уровни развития ее сторон у спортсменов, а также связи и взаимоотношения между ними [2].

Из всего многообразия далеко не все специальные и специально-вспомогательные упражнения, а точнее количественные показатели в этих упражнениях, объективно взаимосвязаны с уровнем спортивного мастерства спортсменов-армрестлеров. В связи с чем ставится вопрос о конкретизации и обосновании наиболее информативных контрольных упражнений, максимально эффективно моделирующих соревновательное движение и, как следствие, позволяющих оптимизировать и корректировать тренировочный процесс в армрестлинге. В результате ранее проведенного

нами исследования на выборке из спортсменов, борющихся на уровне кандидатов в мастера спорта (КМС) и мастеров спорта (МС), позволили установить следующее.

Существуют прямые зависимости между спортивным мастерством и показателями в таких упражнениях как подтягивания на перекладине, пронация кисти с отягощением, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, сгибание кисти в наклоне, боковой нажим. Так, подтягивания на перекладине без дополнительного отягощения имеет $r = 0,47$. Причем, чем больше вес дополнительного отягощения, тем выше значение r . Похожая картина и со сгибаниями кисти в наклоне, где r возрастает с 0,39 до 0,47. Это свидетельствует о достаточно высокой эффективности данных упражнений для разных сторон и этапов подготовки спортсменов армрестлеров. Еще более высокий уровень r имеет пронация с отягощением = 0,53. Это может объясняться тем, что данное упражнение в достаточной мере моделирует соревновательное движение.

Наибольшие показатели r имеют сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях и боковой нажим – 0,57 и 0,58 соответственно, причем выполняемые в многоповторном режиме с акцентом на силовую выносливость в диапазоне 6-10 повторений.

Данное исследование позволило выделить шесть упражнений, наиболее ёмко моделирующих соревновательное движение, количественные показатели в которых напрямую влияют на спортивный результат в армрестлинге [3].

Методика выполнения контрольных упражнений следующая.

1. Подтягивания на перекладине хватом снизу – выполняются из виса, начиная с подхода без отягощения и добавляя затем дополнительный вес. Не допускаются раскачивания и рывки телом. Выполняется с собственным весом и дополнительным отягощением в 15 кг.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Сгибание рук до угла в локтевых суставах $\leq 90^\circ$, руки разгибаются полностью, выполняется без рывков и раскачиваний. Шаг 5 кг. Выполняется с собственным весом и дополнительным отягощением в 15 кг.

3. Пронация кисти с отягощением на поясе. Петля от пояса надевается с тыльной стороны ладони на большой палец руки спортсмена. И.П. – рука согнута в локтевом суставе под прямым углом, локоть прижат к туловищу, предплечье горизонтально, кисть супинирована. Допускается поддержка локтя. Вес отягощения составляет 21 кг.

4. Сгибание кисти с гантелью в наклоне. И.П. – полувыпад, кисть на передней поверхности бедра одноименной ноги, бедро находится под углом в 45° к горизонтали. Вес отягощения составляет 25 кг.

5. Боковой нажим – выполняется за столом для армрестлинга с использованием блочного устройства. И.П. – локоть на подушке, ручка от блока находится в руке спортсмена на проекции центра стола, плечи параллельно столу. Вес отягощения 15 и 20 кг.

6. Отведение – сгибание руки до угла в локтевом суставе $\leq 90^\circ$ с отягощением на поясе, перекинутом через основную фалангу указательного пальца, максимально отведенная кисть удерживается в изометрическом режиме. Допускается не полное выпрямление руки и также поддержка локтя. Вес отягощения составляет 16 кг.

Размер выборки текущего исследования составил 28 спортсменов мужского пола различного уровня подготовки. Средний вес испытуемых составил $77,2 \pm 10,4$ кг, рост $181 \pm 5,3$ см, длина ладони (от лучезапястного сустава до конца ногтевой фаланги среднего пальца) $19,6 \pm 1$ см, длина предплечья (от локтевого отростка до лучезапястного сустава) $28,3 \pm 1,3$ см. Корреляционный анализ не выявил каких либо сильных зависимостей между приведенными выше антропометрическими показателями и контрольными упражнениями. Следует отметить, что индекс массы тела (ИМТ) составил в среднем $23,5 \pm 2,3$ единицы, что хоть и находится в пределах установленной нормы, но ярко характеризует контингент испытуемых, как имеющих в разной степени хорошо развитую мускулатуру. Так же были произведены замеры объема предплечья и плеча в напряженном состоянии (сильнейшей руки), кистевая динамометрия обеих рук.

Для решения поставленной задачи по созданию общей модели подготовленности, полученные данные были сгруппированы согласно уровня подготовки испытуемых: 1 группа – стаж тренировок до года, без разряда, без надлежащего опыта участия в соревнованиях – 12 человек; 2 группа – от года до 2 лет, II взрослый разряд, не менее 2 соревнований в год – 7 человек; 3 группа – более 2 лет тренировок, I взрослый разряд – КМС, опытные спортсмены – 9 человек.

Таблица 1 – Количественные показатели в контрольных упражнениях ($X \pm m$)

Квал. \ Упр.	Подтягивания		Брусья		Пронация	Бок. нажим		Кисть	Отведение
	свой	15 кг	свой	15 кг		15 кг	20 кг		
Без разряда	16±7	8±4	24±10	11±6	11±5	23±7	9±4	9±6	7±5
II разряд	19±5	10±4	29±8	17±4	15±7	–	29±10	14±4	10±5
I р. – КМС	20±4	11±4	25±5	15±5	23±7	–	27±11	24±7	16±5

Как видно из таблицы 1, чем выше квалификация спортсмена-армрестлера, тем глубже и специализация, выражающаяся в значительном приросте количественных показателей в таких специальных упражнениях как пронация кисти, сгибание кисти и отведение. При этом специально-вспомогательные упражнения, такие как подтягивания и сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях хоть и необходимы для повышения квалификации (особенно подтягивания), но уже не играют такой важной роли, как на первых этапах многолетней подготовки.

Так же следует отметить, что ИМТ, объем предплечья и объем плеча в значительной мере увеличиваются с ростом спортивного мастерства. Это же и касается кистевой динамометрии (сжимающий хват). Это объясняется увеличением мышечной массы в целом и специфических мышечных групп в частности. Например, объем предплечья напрямую коррелирует с количественными показателями в таких специальных упражнениях как пронация и сгибание кисти. Можно сделать закономерный вывод, что развитие мышц предплечья и плеча является одним из определяющих факторов в армрестлинге (в не зависимости от длины ладони или предплечья).

Таким образом, материалы данного исследования могут быть использованы для контроля подготовленности спортсменов-армрестлеров на различных этапах многолетней подготовки, а также помогут оперативно выявлять слабые и отстающие стороны в подготовке, что положительно будет влиять на спортивный результат.

Литература

1. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 319 с.
2. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
3. Черкесов, Ю.Т. Комплексная методика исследования спортивной техники в армрестлинге / Ю.Т. Черкесов, В.И. Жуков, В.Г. Свечкарев // Проблемы совершенствования системы физического воспитания (Матер, конф.). – Нальчик: Изд-во КБГУ, 1995. – С. 48-50.

¹Ю. А. Коваленко, ²Е. П. Врублевский, д-р пед. наук, проф.

³А. Г. Николаева, канд. мед. наук, доц.

¹УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет», г. Витебск, Республика Беларусь

²УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины», г. Гомель, Республика Беларусь

³Городской центр ГБТ и БКА, г. Витебск, Республика Беларусь

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНТЕРВАЛЬНОЙ ГИПОБАРИЧЕСКОЙ ГИПОКСИИ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ

Введение. Гипоксия является одним из наиболее мощных факторов, модифицирующих метаболические процессы в организме. Посредством гипоксической тренировки в горах, в барокамере при пониженном давлении, эквивалентном условиям подъема на различные высоты (гипобарическая терапия) или дыханием гипоксическими смесями (с пониженным содержанием кислорода) в наземных условиях (нормобарическая терапия), в настоящее время известны способы повышения неспецифической резистентности организма, а также профилактики ряда заболеваний [3].

Факторы, воздействующие на спортсменов в обстановке интенсивного тренировочного и соревновательного процесса, вполне можно отнести к экстремальным для человека. Спортивные соревнования также требуют значительных физических и эмоциональных затрат, а сопутствующие условия окружающей среды относятся к серьезным воздействиям внешних факторов на организм спортсменов.

Такие воздействия запускают целый ряд ответных реакций в органах и тканях человека. В результате которых, изменения в организме могут иметь важное патогенетическое значение для формирования нарушений здоровья. Это создает предпосылки к росту соматической заболеваемости у спортсменов. По данным Евдокимовой О.В. (2013), Колчинской А.З. (2013) и других авторов, данное состояние, обозначается как синдром хронического адаптационного перенапряжения, в основе которого лежат эндокринные и метаболические изменения в организме [2, 6].

Одним из методов является применение интервальной гипобарической гипоксической тренировки, в основе которой лежит концепция перекрестной адаптации, при которой возникновение устойчивости к одному экстремальному фактору повышает устойчивость организма к целому комплексу различных воздействий. В барокамере искусственно моделируются климатические условия горной местности, где главным действующим фактором является снижение парциального давления кислорода во вдыхаемом воздухе (то есть искусственно создаваемая гипоксия). В условиях умеренной гипоксии увеличиваются минутные объёмы дыхания и кровообращения, а затем запускаются внутриклеточные защитно-приспособительные реакции адаптации, в которых участвуют все органы и системы.

Использование доступной и эффективной интервальной гипобарической гипоксии вместо дорогостоящего пребывания в условиях непрерывной гипоксии при проведении тренировок в горах, является перспективным и экономически обоснованным методом.

При ежедневных сравнительно коротких сеансах гипоксии (1,5 часа) каждый сеанс сменяется нормальным поступлением кислорода в организм, что создаёт оптимальные условия для восстановления. В процессе курса интервальной гипоксии организм не отвыкает от пребывания в условиях нормального атмосферного давления.

В связи с чем, отсутствуют явления дезадаптации, которые могут вызвать нарушение работоспособности после спуска на равнину людей, длительно находившихся в горах. Длительность сохранения адаптационного эффекта после завершения воздействия интервальной и непрерывной гипоксии почти одинакова. Однако устойчивость организма к гипоксии после интервальной адаптации оказывается более выраженной, чем после непрерывной.

Метод интервальной гипобарической гипоксической тренировки ввиду своей эффективности, простоты использования и экономичности, нашёл широкое применение в процессе подготовки спортсменов в ряде передовых стран мира [4, 5]. Кислородная недостаточность и интенсивная мышечная деятельность активируют сходные физиологические процессы. Эффект перекрестной адаптации позволяет рассчитывать на возможность использования гипоксии с целью улучшения работоспособности спортсменов.

Уровень работоспособности высококвалифицированных спортсменов определяется многими компонентами: координацией систем организма в процессе мышечной деятельности, возможностями кардиореспираторной системы, активностью тканевых ферментов. При перетренированности имеет место, прежде всего, нарушение координационных процессов [4, 5].

Материалы и методы. Барокамерная тренировка к периодической гипоксии повышает работоспособность спортсменов без увеличения мышечной работы, улучшает координацию органов и систем, оказывает иммунопротективный эффект. Это позволяет предотвращать перетренированность в ходе подготовки и снижать вероятность простудных заболеваний как в тренировочном процессе, так и в соревновательный период.

Экспериментальную группу составили 20 юношей-боксеров, которые наряду с тренировочным процессом параллельно проходили курс гипобарической адаптации. Контрольная группа также состояла из 20 спортсменов, тренировки которых проходили в зале в обычном режиме. При этом гипоксический интервал 90 минут и длительности курсового воздействия 20 сеансов является оправданным для спортсменов, специализирующихся в видах спорта на выносливость. При данном гипоксическом интервале можно получить значимое повышение их работоспособности [1].

Насыщенный график тренировок и соревнований зачастую не позволяет в полном объеме использовать курсовую бароадаптацию в годичном цикле тренировки спортсменов. Нами предложен метод чередования тренировки в зале с проведением интервальной гипобарической тренировки в условиях многоместной медицинской вакуумной установки «Урал - Антарес».

Результаты исследования. Курс адаптации к гипоксии начинался со «ступенчатых» подъемов на высоту со скоростью 3-7 м/сек, «спуск» - со скоростью 2-3 м/сек. А сам курс адаптации к гипобарической адаптации проходил по следующей схеме:

1-й сеанс – «высота 2000 м» (проба Штанге до и после сеанса, ЧСС до и после подъема); 2-й сеанс – «высота 2500 м» (длительность сеанса 90 мин), затем подъем до «высоты 3000 м», (длительность на «высоте» 60 мин); 3-й сеанс – «высота 3500 м»; 4-5-й сеанс – «высота 3500 м» (ЧСС до и после сеанса).

С 10-го сеанса (ЧСС до и после сеанса) – подъем на «высоту 3500 м» – 30 мин, подъем – до 4500 м («высота 4500 м» – 5 мин), спуск – до 3500 м («высота 3500 м» – 15 мин), спуск (длительность сеанса – 90 мин).

15-й сеанс (ЧСС до и после сеанса);

20-й сеанс (проба Штанге до и после сеанса, ЧСС до и после подъема на «высоту»).

«Урал – Антарес» для спортсменов боксеров с комплексной оценкой общего анализа крови, биохимического анализа крови, биохимического анализа крови на кортизол, уровень гормонов щитовидной железы, показателей тревожных и депрессивных состояний, когнитивных потенциалов волны P300, электроэнцефалограммы.

Показано, что у высококвалифицированных спортсменов адекватного тренирующего эффекта можно добиться увеличением интервала стационарной гипоксии. Замена стационарного режима гипоксического воздействия на интервальный при сочетании факторов гипоксии и гипобарии позволяет снять негативное влияние больших высот и уменьшить гипоксический интервал [1]. Данный курс тренировки может быть использован также в соревновательный период при необходимости срочного улучшения функционального состояния спортсмена.

Только небольшая часть спортсменов при перемене климатической зоны способна сразу включиться в график соревнований. Для большинства требуется время на

восстановление спортивной формы, что ведет к ухудшению результатов.

Предварительная барокамерная адаптация к гипоксии перед поездкой в средне- и высокогорье, при трансмеридианных перелетах позволяет свести к минимуму выраженность аварийной стадии адаптации к гипоксии. Таким образом, по прибытии на место соревнований спортсмены готовы сразу приступить к предстартовой подготовке без ухудшения достигнутых на равнине спортивных результатов [1].

Известно, что наиболее благоприятное действие на человека оказывают предгорья и умеренные высоты – 1500-2500 м над уровнем моря, которые относят к среднегоорью. Именно на такой высоте расположено большинство широко известных горных курортов. Умеренная гипоксия этих высот не является тренирующей для спортсменов высокого класса. В то же время она может быть значимой для поддержания спортивной формы, снятия стрессовой ситуации соревновательного периода, нормализации функции эндокринной, иммунной и антиоксидантной систем [1].

Вывод. Гипобарическая барокамерная адаптация привела к экономизации функционирования дыхательной системы. Так, проба Штанге у всех спортсменов экспериментальной группы к окончанию курса ГБА увеличилась, в среднем, на 20% и составила 77,5 с ($p < 0,05$). Наблюдаются также статистически значимые отличия показателей вентиляционной функции легких - индекса Тиффно, жизненной емкости легких (ЖЕЛ) и дыхательного объема (ДО) ($p < 0,01$). Последнее имеет важное значение для спортсменов, специализирующихся в видах спорта с преимущественным проявлением выносливости.

Таким образом, чередование барокамерной адаптации к гипоксии и тренировки в спортивном зале позволяет улучшить показатели когнитивных функций спортсменов, снизить уровень тревожно-депрессивных состояний, что является физиологически оправданным, экономически выгодным методом адаптации спортсменов во время тренировочного процесса, соревновательного и восстановительного периодов.

Литература

1. Гипобарическая гипоксия в тренировке и реабилитации спортсменов: метод. рекомендации / А. А. Оладько [и др.]. – Минск: Изд-во ГУ «РУМЦ ФВН», 2007. – 24 с.
2. Гипоксическая тренировка // Информационно-аналитический бюллетень по актуальным проблемам физической культуры и спорта. – Минск: БГУФК, 2013. – 327 с.
3. Меерсон, Ф.З. Адаптационная медицина: механизмы и защитные эффекты адаптации / Ф. З. Меерсон // М: Нурохиа Medical Lxd, 1993.- 331 с.
4. Платонов, В.Н. Гипоксическая тренировка в спорте / В. Н. Платонов, М. М. Булатова // Нур. Med.J.-1994.-№4. - С.17-23.
5. Применение интервальной гипобарической тренировки для повышения физической работоспособности спортсменов циклических видов спорта / О. А. Пупковская [и др.] // Вестник Витебского гос. мед. университета. – Витебск. – Т.7, №3. - 2008. - С.5-9.
6. Новиков, В. С. Коррекция функциональных состояний при экстремальных воздействиях / В. С. Новиков, Е. Б. Шустов, В. В. Горанчук. - С-Петербург: Наука, 1998. – 543 с.

С. Г. Ковель, канд. пед. наук, доц., **И. И. Баранова**, **В. Н. Кравченко**,
А. Г. Дерябин

УО «Белорусский национальный технический университет»,
г. Минск, Республика Беларусь

ДИНАМИКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ У СТУДЕНТОК-БАСКЕТБОЛИСТОК

Календарь проведения соревнований среди женских команд Республиканской студенческой баскетбольной лиги включает четыре тура (региональный (2 круга

чемпионата г. Минска), межрегиональный, полуфинальный и финальные соревнования) и предполагает 28 игр. Установлено, что на октябрь и март учебного года приходится больше соревновательных игр, чем в другое время, соответственно в эти месяцы количество учебно-тренировочных занятий сокращается, а в декабре и мае, наоборот, количество соревновательных игр снижается, а число учебно-тренировочных занятий увеличивается, их направленность носит поддерживающий характер, и спортсмены могут подготовиться к зачетно-экзаменационной сессии [1].

Цель исследования – изучение динамики результативности технико-тактических действий у баскетболисток сборной команды БНТУ в течение учебного года.

В исследовании приняли участие 12 баскетболисток 1-5 курсов сборной команды БНТУ. Анализ результативности технико-тактических действий баскетболисток сборной команды БНТУ проводился по статистическим протоколам 14 игр 2015/2016 учебного года и 14 игр 2016/2017. И включал регистрацию количества и результативность следующих основных показателей [2]: бросков в кольцо за игру, двух и трех очковых бросков, штрафных бросков, перехватов мяча, спорных мячей, выбиваний мяча из под кольца (блокшотов), подборов мяча в нападении и в защите, потерь мяча и заработанных фолов.

Результаты исследования были обработаны с помощью общепринятых методов математической статистики, вычислялись среднее арифметическое значение, процентное соотношение исследуемых показателей к общему числу, коэффициент корреляции и оценка достоверности различий.

Полученные результаты показали, что результативность бросков в кольцо баскетболисток сборной команды БНТУ во второй половине учебного года по сравнению с первой ухудшилась (рисунок 1), однако, существенно ухудшились лишь показатели результативности двух ($p=0,046$, $p<0,05$) и трех очковых ($p=0,030$, $p<0,05$) бросков в кольцо. Наибольшая результативность наблюдалась при выполнении штрафных бросков, хуже всего реализовывались броски с расстояния 3 м от кольца. Сравнительный анализ результативности бросков в кольцо баскетболистками сборной команды БНТУ в 2015/2016 и 2016/2017 учебных годах показал, что эти показатели существенно не отличаются ($p>0,05$), за исключением результативности бросков в кольцо с расстояния 3 м, реализация которых в 2017 году достоверно улучшилась ($p=0,018$, $p<0,05$).

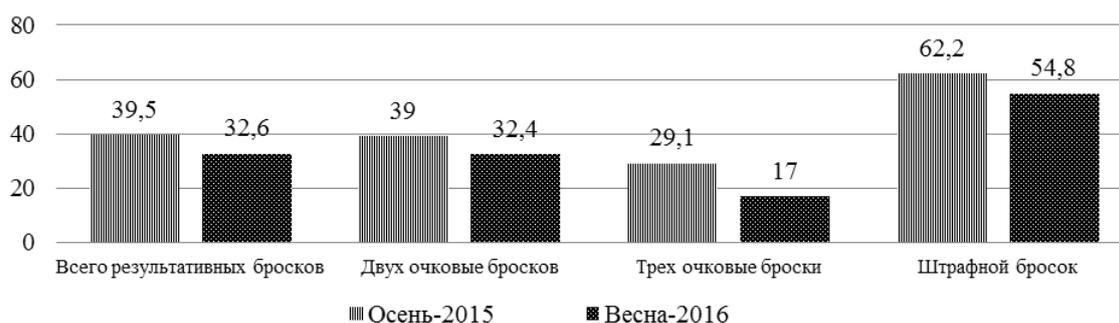


Рисунок 1 – Показатели результативности бросков в кольцо студенток-баскетболисток (в %)

В показателях результативности технико-тактических действий баскетболисток сборной команды БНТУ в учебном году, таких, как перехваты мяча, выигрывание спорного мяча, подборы в нападении и в защите, набранные игроками фолы наблюдается иная картина, чем при бросках в кольцо. На рисунке 2 показано, что большинство этих показателей весной 2016 года превышают, хотя и незначительно ($p>0,05$), результаты показанные осенью 2015 года. В ходе анализа индивидуальных показателей результативности технико-тактических действий баскетболисток сборной университета

установлено, что результативность бросков за игру игроками составляла от 27,8 % до 30,1 %. Показатели реализации двух очковых бросков составляли от 5,3 % до 33,3 %, трех очковых от 5,5 % до 38,8 %, штрафных бросков от 17,6 % до 35,2 %, перехватов мяча от 6,4 % до 35,4 %, спорный мяч выигрывали от 11,1 % до 44,4 % случаев, подборы мяча в нападении составили от 18 % до 24 %, в защите от 6,78 % до 28,8 %, потери мяча от 5,1 % до 20,5 %, заработанные фолы от 5,5 % до 20,3 %. Полученные данные свидетельствуют о низкой реализации технико-тактических действий баскетболисток сборной нашего университета.

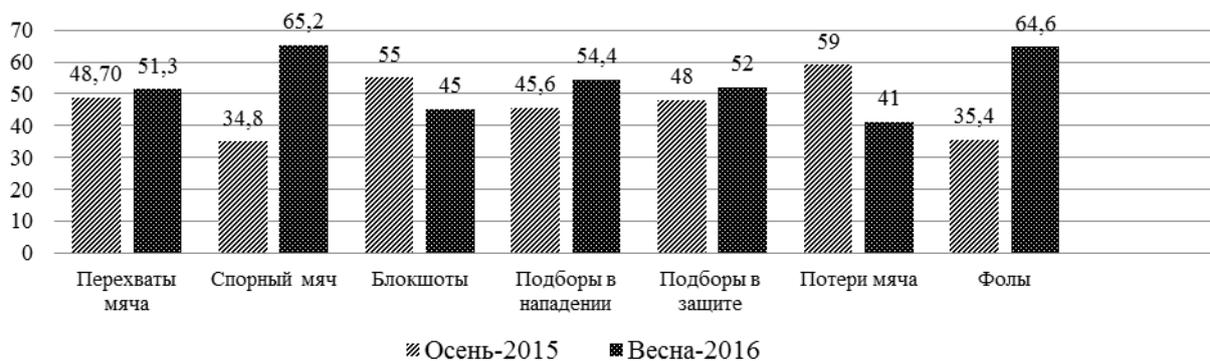


Рисунок 2 – Показатели результативности технико-тактических действий студенток-баскетболисток (в %)

Результаты проведенных исследований показали, что результативность технико-тактических действий баскетболисток сборной команды БНГУ в ходе соревновательных игр в течение учебного года реализуется недостаточно. Тренерам и спортсменам следует учитывать полученные результаты с целью своевременной корректировки тренировочного процесса, так как они в целом отражаются на результатах выступления команды в Республиканской универсиаде.

Литература

1. Мишенский, М.Ю. Оптимизация планирования учебной нагрузки преподавателей вузов, в зависимости от годового цикла подготовки студенческих команд / М.Ю. Мишенский, В.В. Драчевский, С.Г. Ковель // Организационно-содержательное обеспечение физического воспитания студентов вуза: проблемы, поиски, решения: материалы Всероссийской науч.-практ. конф. с междунар. участием, Нижний Новгород, 2 июня 2015 г. / НГТУ; редкол.: В.Т. Чичикин [и др.] – Нижний Новгород, 2015. – С. 134-137.
2. Бондарь, А.И. Теоретические основы технического мастерства / А.И. Бондарь // Баскетбол: теория и практика. – Минск: БГУФК, 2007. – Гл. 7. – С. 157-169.

М. С. Кожедуб, С. В. Севдалев, канд. пед. наук, доц.
УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»,
г. Гомель, Республика Беларусь

АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЖЕНЩИН

Актуальным аспектом, обеспечивающим повышение эффективности тренировочного процесса женщин является индивидуальный подход, который, в первую очередь, должен предусматривать биоритмологические особенности организма спортсменок. Очевидно, что вопрос о специфических особенностях женского организма и его

реакции на интенсивные, часто экстремальные тренировочные и соревновательные нагрузки, является недостаточно изученным. Это обстоятельство не позволяет определить степень влияния различных тренировочных и соревновательных воздействий на состояние женского организма [1, 2, 5].

В рамках работы над кандидатской диссертацией «Индивидуализация тренировочного процесса девушек, специализирующихся в спринтерском беге» нами был проведен опрос респондентов, в качестве которых выступили тренеры различных квалификации и стажа тренерской деятельности, работающие в училище олимпийского резерва, центре олимпийского резерва, спортивных школах г. Гомеля, а также спортсменки, активно занимающиеся легкой атлетикой, специализирующиеся в беге на короткие и средние дистанции. Цели проведенных нами анкетных опросов определялись непосредственно сферой тематики исследования.

В процессе обработки полученных данных нам представилась возможность проанализировать степень использования научных знаний об особенностях, характерных только для женского спорта, при подготовке спортсменок. Результаты неутешительны. Несмотря на то, что каждый тренер, участвующий в анкетировании, в прошлом спортсмен высокого класса, имеющий высшее специальное образование и, как следствие, достаточный уровень квалификации, в своей практической деятельности игнорирует существующие научные знания. Большинство опрошенных нами тренеров работают по стандартной методике, опробованной годами, многие так, как тренировали их самих. В основном, планирование тренировочного процесса, базируется на общих закономерностях теории спортивной тренировки для мужчин. Немногие из опрошенных тренеров используют методики и рекомендации, направленные на улучшение учебно-тренировочного процесса и повышение спортивных результатов в женском спорте.

Очевидно, что тренеры, работающие с женщинами, должны непрерывно совершенствовать знания в области физиологии, биологии, психологии, что обусловит организацию эффективной системы подготовки в спортсменок и изменит установку на однотипные тренировочные программы мужчин и женщин.

Зная критические периоды в развитии менструальной функции и оптимальные «дозы» тренировочных воздействий, можно управлять отдельными свойствами организма, индивидуальной программой формирования функций и всем процессом многолетней спортивной тренировки. Женский организм, в отличие от мужского, имеет более совершенные приспособительные механизмы, и это положение необходимо учитывать при разработке многоступенчатой тренировочной программы.

Исходя из того, что работоспособность женского организма в различные фазы овариально-менструального цикла (ОМЦ) неодинакова, одним из обязательных условий в их спортивной подготовке является определение оптимального соотношения величин тренирующих воздействий, выполняемых в различных режимах двигательной деятельности в средних и малых циклах. В связи с этим, основной структурной единицей тренировочного процесса ряд специалистов [1, 4] рекомендуют считать не микроцикл, а мезоцикл, совпадающий с ОМЦ. По сути, специфический биологический цикл женщин является созданным эволюцией мезоциклом тренировки. При этом первый тренировочный микроцикл (восстанавливающий или втягивающий) соответствует предменструальной или менструальной фазам и длится не более 5-6 дней; второй и четвертый – постменструальной и постовуляторной фазам (ударные микроциклы, длительностью по 7-9 дней). Третий микроцикл, самый короткий (овуляторная фаза), продолжительностью не более 4 дней (восстановительный или компенсаторный).

Необходимо помнить, что программа тренировки женщин не должна быть уменьшенной копией мужской. Следует учитывать индивидуальные морфологические, психологические особенности спортсменки и специфику протекания ОМЦ. Несмотря

на то, что около десяти дней спортсменки находятся в относительно неблагоприятном функциональном состоянии для перенесения больших физических нагрузок, рационально организованная программа подготовки дает возможность, не теряя тренировочного времени, за счет перераспределения педагогических воздействий, в соответствии с фазами ОМЦ, создать предпосылки для более высокого уровня их работоспособности и оптимизации психического состояния [1, 2].

Следует подчеркнуть, что предлагаемые некоторыми авторами [3, 5] схемы организации тренировочной нагрузки в макроцикле разработаны таким образом, что выстраивая логическую основу планирования определенных этапов тренировки, предусматривающую распределение объемов средств подготовки конкретной направленности и последовательность их включения в тренировочный процесс, в них не учитывается соотношение задаваемых нагрузок с особенностями ОМЦ спортсменки. Бездумное соблюдение данного алгоритма неизбежно спровоцирует выполнение больших объемов тренировочной работы в «критические» фазы цикла, характеризующиеся пониженным уровнем функционального состояния и работоспособности, что приведет не только к снижению ожидаемого тренировочного результата, но и может способствовать развитию нарушений в репродуктивной системе спортсменки.

Таким образом, при индивидуализации тренировочного процесса женщин необходимо знать, какое воздействие оказывают на спортсменку различные по величине и направленности нагрузки, какова динамика и продолжительность процессов восстановления. Одним из обязательных условий эффективности спортивной подготовки женщин является определение оптимального соотношения величин тренирующих воздействий, выполняемых в различных режимах двигательной деятельности в средних и малых циклах с учетом разной степени работоспособности женского организма в конкретные фазы ОМЦ. Не менее важным являются сведения о кумулятивном эффекте тренирующих воздействий разной величины и направленности и согласования в выполнении максимальных объемов различных нагрузок с благоприятными фазами ОМЦ. Соблюдение данных условий позволит существенно снизить отрицательное влияние физических упражнений на репродуктивную функцию и сохранить здоровье спортсменки, способствуя росту ее спортивных результатов.

Литература

1. Врублевский, Е.П. «Технология индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменок: Теоретико-методические аспекты» / Е.П. Врублевский и др. // М-во образования РБ, Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – 2016. – 226 с.
2. Врублевский, Е. П. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменок в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е. П. Врублевский – М.: Советский спорт, 2009. – 232 с.
3. Радзиевский, А. Р. Особенности адаптации женского организма к напряженной физической (спортивной) деятельности / А. Р. Радзиевский. - К.: КГИФК, 1984. – С. 59–64.
4. Сологуб, В. В. Влияние значительных физических нагрузок на репродуктивную функцию организма спортсменок : автореф. дис канд. мед. наук / Сологуб В. В. - Харьков, 1989. - 21 с.
5. Шахлина, Л. Я.-Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Л. Я.-Г. Шахлина. – Киев: Наукова думка, 2001. – 326 с.

В. А. Конопацкий

УО «Мозырский государственный университет имени И. П. Шамякина»,
г. Мозырь, Республика Беларусь

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ КАРАТИСТОВ

Каждому виду спорта присущи свои особенности выполнения двигательного действия, обусловленные его целевой направленностью, внешними условиями и правилами соревнований. Проведение соревновательных поединков по правилам, для выявления сильнейшего, стало основой для становления каратэ как вида спорта.

Каратэ – это атлетический, силовой, динамичный, активно-наступательный вид единоборств, характеризующийся рациональным арсеналом наиболее эффективных приемов, полное отсутствия стремления к внешней демонстративности и показной зрелищности. Бои, проводимые в каратэ, наполнены реальностью борьбы [1].

По степени проявления ведущих физических качеств и режима деятельности организма спортивные единоборства относятся к видам спорта, характеризующимся комплексным проявлением двигательных качеств, большинство действий в которых носит ярко выраженную скоростно-силовую направленность [2].

Так, целью каратистов-спортсменов является нанесение физического повреждения сопернику с помощью ударной техники рук и ног для выведения его из конкурентной борьбы, требующее от спортсменов проявления как скоростных, так и силовых качеств.

Несмотря на то, что в последнее время контактные виды спортивных единоборств, в том числе и каратэ, имеют большие темпы развития в мире, научной литературы по совершенствованию скоростно-силовых качеств каратистов очень мало.

Вопросы, связанные с физической подготовкой юных спортсменов, являются наиболее актуальными при построении учебно-тренировочного процесса и от того насколько рационально они будут решены, зависит развитие физических качеств спортсменов, процесс становления технического мастерства и дальнейший рост спортивно-технических результатов.

Анализ научно-методической литературы показал, что данной проблеме уделяется значительное внимание. В научных трудах Л. П. Матвеева, Н. Г. Озолина, В. М. Гужаловского, В. Г. Никитушкина, В. С. Фарфеля, В. П. Филина, Н. А. Фомина, В. К. Бальсевича, и др. представлена значительная роль спорта в физическом воспитании подрастающего поколения, научно обоснованы основополагающие положения детско-юношеского спорта, выявлены эффективные средства и методы спортивной подготовки детей [3]–[9].

Одной из основных ошибок в спортивной подготовке юных спортсменов является форсированное обучение технике движений, тогда как физическая подготовка у них находится на удовлетворительном уровне. Так при низком уровне развития физических качеств, спортсмен часто не в состоянии даже начать разучивать упражнение.

Постоянно растущая конкуренция в единоборствах требует разработки новых эффективных средств и методов спортивной подготовки, направленных на достижение высокого спортивного результата и на более эффективное проведение как учебно-тренировочной, так и соревновательной деятельности в целом.

В практике боевых искусств под скоростью действий подразумевается способность перемещать тело или какую-нибудь его часть из одной точки в другую за как можно более короткий промежуток времени. Благодаря скорости можно избежать ударов соперника и нанести ему большее количество ударов. Скорость является ключом к победе, если оба соперника равны в техническом мастерстве. Особенно необходима скорость в бою с превосходящим в росте и массе соперником. С помощью скорости можно повысить эффективность выполнения любых техник, особенно когда боец находится на пике физической готовности [10].

Успех бойца в бою во многом зависит от быстроты внезапности действий и силовых способностей [11].

Одним из условий повышения уровня скоростно-силовой подготовленности юных спортсменов является круговая тренировка с рациональными интервалами отдыха.

Круговая тренировка – основной метод совершенствования физических качеств юных спортсменов. Она дает возможность приблизить характер деятельности при выполнении подготовительных упражнений к режимам работы, свойственным соревновательным упражнениям, создавая тем самым благоприятные условия для переноса тренированности (когда успешное выполнение определённых упражнений влияет на результат в других упражнениях).

Для проведения тренировки с использованием кругового метода заранее подбираются физические упражнения, определяются места и последовательность выполнения упражнений (станции).

Юные спортсмены переходят от снаряда к снаряду, от места выполнения одного упражнения, к другому, передвигаясь как бы по кругу. Выполнив последнее упражнение в данной серии (один круг), они вновь возвращаются к первому, таким образом, замыкая круг. Средствами и методами круговой тренировки могут быть разнообразные общеразвивающие и специальные упражнения, обычно технически несложные, циклические и ациклические. Упражнения подбираются в зависимости от задач занятия, двигательных возможностей каждого юного спортсмена и с учетом переноса физических качеств и двигательных навыков. Индивидуальная дозировка нагрузки определяется в зависимости от метода упражнения в круговой тренировке.

В серию круговой тренировки необходимо включать 8–10 упражнений, последовательность которых определяется таким образом, чтобы каждое последующее упражнение нагружало мышцы, которые не испытывали нагрузку в предыдущем упражнении. Каждое упражнение определяется числом повторений, частотой движений (интенсивностью), массой отягощений, временем нагрузки. По окончании первой серии приступают к следующей (через определенный интервал отдыха). Таким образом, круговую тренировку можно выполнить несколько раз. Примером здесь могут быть как упражнения собственным весом, так и с отягощениями. Время выполнения каждого упражнения от 20 секунд и выше, в зависимости от уровня подготовленности занимающихся, с интервалами отдыха между упражнениями.

В круговую тренировку юных каратистов необходимо включать следующие упражнения:

- 1) бег на месте с высоким подниманием бедра;
- 2) напрыгивания на высоту 0,5 м; (выпрыгивание из полного приседа);
- 3) выбрасывание набивного мяча правой и левой руками от плеча, вес отягощения 1 кг.;
- 4) прыжки «ножницы» (смена ног при выпрыгивании из положения выпада, колено задней ноги касается пола);
- 5) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на кулаках (с отталкиванием от пола, ноги на подставке 20 сантиметров);
- 6) поднимание и опускание туловища на скамейке с поворотами на 90° (ноги закреплены, скамейка находится под углом 45°);
- 7) сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- 8) комбинации ударов руками и ногами по спортивному мешку (по заданию);
- 9) упражнения с резиновым жгутом;
- 10) упражнения со скакалкой.
- 11) работа на подвесном мешке (или спарринг);
- 12) бой с тенью, в руках гантели 0,2 кг., на ногах утяжелители 0,1 кг.;
- 13) подъем бедра с отягощением 0,5–2 кг.,
- 14) удары ногой по воздушному щиту.

Таким образом, физическая подготовка является основой специфического содержания спортивной тренировки. Это процесс воспитания физических способностей, необходимых в спортивной деятельности. Физическая подготовка неразрывно связана с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием, укреплением здоровья.

Скоростно-силовые качества юных каратистов лучше всего развиваются в возрасте 12-14 лет, поэтому данный элемент подготовки должен занимать значительное место в тренировочном процессе юных спортсменов. Развитие скоростно-силовых способностей должно происходить параллельно с совершенствованием техники движений.

При совершенствовании общей и специальной физической подготовленности юных каратистов эффективность учебно-тренировочного процесса можно повысить путем внедрения упражнений круговой тренировки, которые будут способствовать совершенствованию скоростно-силовых качеств, точности реакции на движущийся объект и специальной частоты движений, улучшению режима работы и отдыха при выполнении тренировочных заданий, расширению двигательных возможностей спортсменов.

Предложенные упражнения круговой тренировки могут применяться инструкторами, методистами, тренерами-преподавателями при планировании учебно-тренировочного процесса каратистов.

Литература

1. Макасян, М.А. Каратэ Киокушинкай. Самоучитель / М.А. Макасян. - М.: 2002. – 400 с.
2. Станкин, И. И. Спорт и воспитание подростка / И. И. Станкин. - М., Физкультура и спорт. 1983-104с.
3. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов / Л. П. Матвеев. – СПб. : Лань, 2005. – 384 с.
4. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : Астрель, 2002. — 864 с.
5. Гужаловский, А. А. Основы теории и методики физической культуры: учеб. для техн. физ. культуры / А. А. Гужаловский. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
6. Никитушкин, В. Г. Современная подготовка юных спортсменов / В. Г. Никитушкин. – М. : Методическое пособие, 2009. – 112 с.
7. Фарфель, В. С. Развитие движений у детей школьного возраста / В. С. Фарфель. – М., : Изд-во АПН РСФСР, 1959. – 67 с.
8. 12. Филин, В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 232 с.
9. 13. Фомин, Н. А. Возрастные основы физического воспитания / Н. А. Фомин, В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1972. – 175 с.
10. Кадочников, А.А. Психологическая подготовка к рукопашному бою / А.А. Кадочников. – Ростов-н/Д: 2003.-304с. 15
11. Сагат, Н. К. Поединок в тайландском боксе / Н. К. Сагат,. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2003. – 368 с.

М. В. Коняхин, канд. пед. наук, доц., **В. А. Боровая, И. М. Корниенко**
УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»,
Гомель, Беларусь

О ПРОГНОЗИРОВАНИИ ВОЗМОЖНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ В ДЕСЯТИБОРЬЕ

Десятиборье – классическое легкоатлетическое многоборье для мужчин – занимает значительное место в международном спортивном мире [1]. Этот вид соревнований

проводится в два дня: 1-й день – бег на 100 м, прыжки в длину, толкание ядра, прыжки в высоту и бег на 400 м; 2-й день – бег на 110 м с барьерами, метание диска, прыжки с шестом, метание копья, бег на 1500 м. Победителем становится тот, кто набрал большую сумму очков, набранных во всех видах десятиборья.

В известной книге Л.С.Хоменкова «Книга тренера по легкой атлетике», которая была опубликована в восьмидесятих годах прошлого столетия, автор сделал прогноз спортивных достижений в олимпийских видах легкой атлетики, и в частности в десятиборье, на 1988–1992 гг. и до 2000 г.

Так в вышеназванной книге отмечается, что в 1984 году мировой рекорд в этой дисциплине равнялся 8847 очкам. Прогнозировался результат в 1988 году – 9000; к 1992 году – 9150, а на 2000 год – 9400. Но нам хорошо известен сегодняшний рекорд мира 9045, который установил Эштон Итон (США) в Пекина в 2015 году.

Десятиборье впервые было включено в программу Олимпийских игр в 1912 году и с тех пор неизменно является полноправным видом олимпийской программы и всех соревнований самого высокого уровня.

Цель исследования – попытаться предположить, какой результат может быть достигнут в десятиборье в будущем. С момента появления классического десятиборья предполагалось, что соревноваться в нем будут самые универсальные спортсмены-легкоатлеты, которые в равной мере смогут показывать достаточно высокие результаты во всех его видах.

Объект исследования – лучшие результаты, показанные спортсменами в отдельных видах десятиборья.

Методы исследования – прогнозирование возможных результатов, анализ основных закономерностей развития каждого из видов легкоатлетического спорта.

Результаты и их обсуждение. Следует заметить, что Международная Ассоциация Легкоатлетических Федераций (IAAF) рекорды мира в отдельных видах многоборий официально не утверждает. Очень нерегулярно ведут такую статистику и показывают рекорды в отдельных видах многоборий в основном любители статистики десятиборья. На портале Rekord.net считают, что мировые рекорды в отдельных видах многоборий можно фиксировать только в случае, если спортсмен показал по итогам определенный, достаточно высокий результат, а именно – больше 8000. Интерес представляют достижения, показанные среди спортсменов высокого класса в многоборье, а не специалистом в отдельном виде, который в остальных видах выглядит откровенно слабо [3].

Хотя следует отметить, что иногда участие в десятиборье принимали спортсмены, специализирующие в одном виде.

Среди десятиборцев лучший результат в толкании ядра 19,17 показал Эд Хубахер (Edu Hubacher) и имел сумму 7303. Но Эд Хубахер специализировался в толкании ядра и иногда соревновался в десятиборье, а потом и вовсе перешел в бобслей.

Рекорд в прыжках в высоту (2,28) принадлежит Дереку Дроуну (Derek Drouin). Но Дерек Дроун – канадский прыгун в высоту, олимпийский чемпион 2016 года в Рио, бронзовый призёр Олимпийских игр 2012 года, чемпион мира 2015 года и бронзовый призёр чемпионата мира 2013 года. Рекордсмен Канады с результатом 240 см.

В метании диска лучший результат (55,87) показал американский десятиборец, олимпийский чемпион и чемпион мира Брайан Клей (Bryan Clay).

Тим Лобинджер (Tim Lobinger), с результатом 5,76 стоит на первом месте среди десятиборцев в прыжках с шестом. Но Тим Лобинджер прыгун с шестом и в его активе на летних и зимних чемпионатах мира пять медалей, из них две золотые.

Высшее достижение в метании копья 79,80 у Петера Бланка (Peter Blank). Петер Бланк – копьеметатель. На чемпионате Европы 1998 в метании копья был седьмым.

В таблице 1 представлены рекордные результаты в отдельных видах десятиборья, показанные «чистыми» десятиборцами, набравшие сумму более 8000 очков [3].

Таблица 1 – неофициальные рекорды мира в отдельных видах десятиборья при условии суммы больше 8000 очков

Вид	Спортсмен	Страна	Результат	Ветер	Сумма/очки за вид	Место и год
100 м	Дамиан Уорнер	Канада	10,15	1,1	8523/1059	Гётцис 2016
Длина	Эштон Итон	США	8.23	0,8	9039/1120	Юджин 2012
Ядро	Майкл «Майк» Камерон Смит	CAN	18,03		8144/977	Куала Лумпур 1998
Высота	Кристиан Шенк	GER	2.27		8488/1061	Сеул 1988
400 м	Эштон Итон	USA	45,00		9045/1060	Пекин 2015
Возможный результат за первый день по рекордным показателям 5277						
110 м с/б	Дамиан Вонер	CAN	13,44	2,0	8659/1048	Торонто 2015
Диск	Брайан Клей	USA	55.87		8506/993	Карсон 2005
Шест	Тим Брайт	USA	5.60		7346/1100	Сеул 1988
Копье	Леонель Суарес	CUB	77.47		8654/1004	Гавана 2009
1500 м	Куртис Бич	USA	3.59,13		8084/960	Остин 1980
Возможный результат за второй день по рекордным показателям 5105						
Возможный результат в десятиборье по рекордным показателям 10382						

Лучший результат в беге на 100 м (10,15) и в беге на 110 м с барьерами (13,44) показан Дамианом Уорнером (Damian Warner) — канадским легкоатлетом, который специализируется в многоборье. Бронзовый призёр чемпионата мира 2013 года в десятиборье. Его личный рекорд – 8659 очков.

Так же в двух дисциплинах десятиборья высшие достижения принадлежат нынешнему рекордсмену Эштону Итону (Ashton Eaton), а именно: в прыжке в длину (8,23) и в беге на 400 м (45,00). Американский легкоатлет, который специализировался в многоборье. Олимпийский чемпион 2012 и 2016 годов, пятикратный чемпион мира. Действующий обладатель мировых рекордов в семиборье и десятиборье.

Заключение. Десятиборье задумывалось как венец состязаний по легкой атлетике, и предполагалось, что в нем будут выступать абсолютно разносторонне развитые спортсмены. Современный спортсмен-десятиборец представляет собой прекрасно подготовленного в разных видах легкой атлетики человека. Наше исследование убедительно показало: результаты в десятиборье будут неизменно расти и приближаться к теоретически возможному результату, который вытекает из таблицы 2 – 10382 очка. На наш взгляд – это тот реальный результат, который в обозримом будущем сможет достичь спортсмен-универсал, показывая в каждом виде десятиборья рекордные результаты.

Литература

1. Куду, О.Ф. История десятиборья / О.Ф. Куду //Легкая атлетика. – 1969. – №8. – С. 11-12.
2. Романов, И.В. Развитие десятиборья в историческом аспекте. – Витебск, ВГМУ. lib.vsu.by
3. <http://sport-rekord.livejournal.com/167798.html>
4. <https://www.decathlon2000.com/861/top-10-individual-events-over-7000-points>

Е. В. Кошкин, Т. Р. Тимганов

ФКОУ ВПО Пермский институт ФСИН России, г. Пермь, Российская Федерация

ГИРИ В ЕДИНОБОРСТВАХ

Традиционные упражнения с железом развивают силу, но для боевых искусств требуется не просто сила, а функциональная, делающая спортсмена сильнее на ринге, а не в жиме лёжа. Для этого нужны взрывные, динамичные движения с хорошей координацией, умение работать в разных плоскостях.

Именно поэтому большинству бойцов, в том числе и представителям единоборств, следует уделить самое пристальное внимание тренировкам с гирей.

Гири обеспечивают и общую физическую подготовку, и развитие координации, и функциональную силу, что актуализирует данное исследование.

Цель статьи – рассмотреть положительное влияние гиревого спорта для единоборцев.

Особенностью данного вида спорта является и то, что многие гиревики и единоборцы занимаются самостоятельно. Но существующие методы обучения и тренировки являются в большей степени эмпирическими, чем подтвержденными научной теорией, научными экспериментами и выкладками [5, с. 94].

В отличие от традиционных атлетических движений, гиревой фитнес для единоборцев позволяет задействовать одновременно большинство групп мышц, так как все упражнения являются базовыми. Это позволяет проработать все тело на протяжении одной тренировки. Кроме того, гиря — отличный способ для сжигания жировых отложений, что связано с высокой интенсивностью каждого подхода.

Необходимо признать, что в наше время немногие юноши и девушки увлечены спортом. У большинства из тех, кто приходит заниматься в спортивные секции единоборств, слабо развиты физические качества, а также имеются проблемы со здоровьем. При получении справок от врачей о допуске к занятиям спортом становится известно, что дети уже в 12–15 лет имеют такие диагнозы, как тахикардия, аритмия, артриты, артрозы различных суставов, остеохондроз различных отделов позвоночника и т. п.

Основа гиревого спорта – два физических качества: сила и выносливость, сплав которых дает новое качество – силовую выносливость.

Не принижая роль гибкости, координации, скорости в процессе занятий гиревым спортом, следует, однако, признать, что у гиревиков они не выступают на первый план, как это мы наблюдаем в гимнастике, акробатике, фигурном катании и многих других видах.

Как известно, сила, выносливость развиваются и совершенствуются в довольно широких возрастных границах, поэтому и спортивный результат в гиревом спорте можно повышать более длительное время и в более широком возрастном диапазоне.

Занятия гирями в единоборствах должны соответствовать целевой направленности, которая определяется классификацией упражнений гиревого спорта. Основной целью спортсменов-единоборцев является выполнение подъемов гирь определенным способом за отведенное соревновательное время (10 минут) с запланированным результатом, чтобы улучшить свои скоростные и силовые качества. Чтобы показать этот результат, единоборец и его тренер должны решить две основные задачи: повысить абсолютный темп подъемов и выработать необходимую силовую выносливость. При разработке техники упражнений необходимо исследовать различные двигательные действия и выбрать такую структуру движений, которая не только обеспечивает спортсмену достижение высокого равномерного темпа подъемов, но и предусматривает также необходимые условия для удержания заданного темпа на протяжении всего соревновательного времени [1, с. 12].

Снаряд уже очень много лет для единоборцев остается актуальным для проработки мышц всего тела. Занятия с гирями для единоборцев позволяет развивать выносливость, активно наращивать мышечную массу, укрепить кости и связки, а также сжечь лишние жировые отложения. При этом набранная мышечная масса будет максимально подвижной, эластичной и, главное, функциональной. Гиревой спорт оказывает положительное влияние на сердечно-сосудистую систему, иммунитет, силу духа и общее состояние здоровья.

Тренировки с данным снарядом начинают возвращать свою актуальность. Гиревой спорт сейчас активно применяется среди единоборцев, профессиональных спортсменов и тех, кто поддерживает свое тело в отличной форме. Такая популярность

обусловлена, в первую очередь, преимуществами этого традиционного вида спорта:
активное сжигание калорий (от 20 в минуту), чем не может похвастаться ни один из видов кардиотренинга;
поддержание тонуса мышц, а также сердечно-сосудистой системы;
увеличение гибкости и улучшение функциональности мускулов;
проработка нескольких мышечных групп в пределах одной тренировки;
значительная гипертрофия мышечной ткани;
отсутствие необходимости посещения фитнес клуба и покупки дорогостоящего инвентаря [3, с. 15].

Главным фактором, определяющим технику упражнений гиревого спорта, являются некоторые законы физики, в частности законы статики и кинематики, объясняющие, как сохраняется равновесие системы тел (в данном случае «спортсмен – гири»), а также законы динамики, объясняющие, как выполняются сами движения.

Тренер (преподаватель) должен заранее продумать и подобрать ряд методических приемов, обеспечивающих качественное выполнение планируемых упражнений. Особое внимание должно уделяться умелому дозированию нагрузки: надо определить вес гирь, количество повторений, продолжительность отдыха, время и темп выполнения упражнений [2, с. 21].

Учитывая чрезвычайно высокую эффективность данного вида спорта, гиревой фитнес также может выполняться и женщинами. Высокоповторный тренинг отлично сжигает жир и способствует активному похудению, что очень важно в единоборствах. Вот почему в программы по единоборствам и другие тренировки для женщин обязательно включается ряд упражнений из гиревого спорта.

Основные причины для того, чтобы включить гири в тренировки единоборцев и стать сильнее:

Многие гиревые упражнения (свинги, хайпулы, рывки) имеют в основе многократное динамичное разгибание бёдер, за счёт которого гиря и взлетает вверх. В единоборствах разгибание бёдер также важно для генерирования силы удара. (что, бывает, упускается из виду в угоду вращательным движениям).

Дополнительно, в позиции гиря на груди и при удерживании на вытянутой руке (при выполнении жим и толчка) происходит работа над правильным положением запястья и жёсткостью сустава в положении, которое обеспечивает переход всей силы удара в цель [4, с. 112].

Из всего вышесказанного можно сделать заключение:

1. Для оздоровления подрастающего поколения, развития исконно российских видов спорта, массовой организации занятий по физкультурно-кондиционной тренировке среди взрослого населения посредством гиревого спорта необходимо получить государственную поддержку гиревого спорта наравне с остальными популярными видами спорта.

2. Для подготовки специалистов по гиревому спорту необходим учебник для вузов, готовящих специалистов в области физической культуры по специальности «Физическая культура и спорт». Инициаторами создания такого учебника в настоящее время могут стать Всероссийская и Международная федерации гиревого спорта, а также Европейский и Международный союзы гиревого спорта, выполняя координирующую роль усилий различных образовательных учреждений по физической культуре.

Гири обеспечивают тренировку такого типа и скорости мышечных сокращений, которые нужны именно для единоборств, в частности, резкую стартующую силу для рук и ускорение плюс циклы растяжения-сокращения для нижней части тела.

Литература

1. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых. – М.: Советский спорт, 2012. - 272 с.: ил.

2. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. - 384 с.
3. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культ. / Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. - 600 с.: ил.
4. Курьсь, В.Н. Основы силовой подготовки юношей / В.Н. Курьсь. – М.: Советский спорт, 2014. - 264 с.: ил.
5. Рассказов, В.С. Пути и перспективы развития гиревого спорта / В.С. Рассказов. – Липецк: Международная федерация гиревого спорта, 2004. - 33 с.

В. С. Лемешков, канд. пед. наук, доц.
УО «Барановичский государственный университет»,
г. Барановичи, Республика Беларусь

СТРУКТУРА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ

Проблема анализа соревновательной деятельности в спорте высших достижений на современном этапе изучения спорта является не только одной из наиболее актуальных, но и наиболее сложной. При решении данной проблемы методологически важно прежде всего представить принципиальную схему структуры соревновательной деятельности.

Под структурой объекта принято понимать совокупность устойчивых связей его элементов, обеспечивающих целостность сохранения основных свойств объектов при различных внешних и внутренних изменениях. Таким образом, предпосылкой изучения структуры любого объекта является влияние составляющих его элементов и определение характера связей между ними [1].

В зависимости от требуемой степени конкретизации анализ структуры соревновательной деятельности может быть выполнен на уровне:

- общих характеристик соревновательной деятельности;
- особенностей соревновательной деятельности в спорте;
- характеристик соревновательной деятельности в видах спорта;
- специфики соревновательной деятельности в виде спорта.

Возможна и более глубокая конкретизация, например, в связи с половыми, возрастными и другими особенностями соревновательной деятельности. Однако, детализируя требование о структуре, важно не утратить основных признаков, определяющих направленность и смысл данного типа деятельности [2].

Первичная, предметная деятельность, используемая как основа соревновательной, в определенном смысле отличается от такой же деятельности, существующей вне соревнований.

Соперничество в спорте происходит в форме непосредственного противоборства либо опосредованно в форме стремления к наилучшему выполнению спортивного упражнения. Поэтому особенности соревновательной деятельности в спорте преимущественно определяются характером упражнения, то есть первичной деятельности, на основе которой проходит соревнование. На уровне отдельных видов спорта, особенности структуры соревновательной деятельности выражаются в специфике операционного состава первичной деятельности, а на уровне отдельных дисциплин – в характере проявляемых физических способностей и систем, обеспечивающих их проявление. И конечно же структура соревновательной деятельности обусловлена психофизиологическими особенностями участников, характером их восприятия соревновательной ситуации. Поэтому целерезультативные отношения представляют собой еще один структурный уровень деятельности,

элементами которого являются цель, достижения цели и получаемый в итоге результат, выражающийся в данном случае в факте завершения выполнения соревновательного упражнения.

В процессе реализации этого уровня соревновательной деятельности достигаются определенные показатели, так называемые технические результаты, которые в зависимости от традиций вида спорта могут выражаться в различных метрических величинах или других условных единицах, применяемых в качестве критерия оценки качества выполнения первичной, предметной деятельности. Эти критерии закреплены специальными правилами соревнований, принятыми в конкретном виде спорта.

Смысл цели и результата определяется их непосредственным предназначением. Если представление о цели, то есть мотив деятельности определяет количественные характеристики результата, то более высокий уровень устанавливает его предназначение, то есть ради чего должен быть достигнут данный результат. По существу предназначение результата является его функцией как условия человеческого существования – внешнего или внутреннего, прямого или опосредованного. Со стороны субъекта деятельности осознание предназначения результата, относительно удовлетворения или неудовлетворения потребности, ради которой разворачивалась соревновательная деятельность.

Отношение «потребности – предназначения результата» представляет собой еще один структурный уровень деятельности. «Центральный» элемент этой самостоятельной структуры объединяет в единое целое все элементы нижестоящих уровней. Это объединение должно происходить в соответствии не только со специальными правилами соревнований, принятыми в конкретном виде спорта, но и с этическими нормами поведения, характерными для сферы, в которой организовано соперничество, в данном случае, для сферы спорта. Нарушение специальных и этических правил вызывает изменения типа деятельности.

В отдельных случаях из этого «центрального» элемента может быть исключен технический результат, если он не совпадает с элементом обозначенным как предназначение результата. Например, когда технический результат достигается ради самого себя, в частности во время тренировочного занятия, хотя и в этом случае, как правило, у него есть предназначение, возможно, связанные с контролем подготовительного или с созданием определенного тренировочного эффекта. Но все же в структуре деятельности появляются принципиально иные отношения, когда те же, что и в тренировочном занятии действия выполняются ради победы в соревновании. В этих отношениях состав основное отличие понятий «соревновательная деятельность» и «соревновательное упражнение». Соревновательные упражнения представляет собой лишь средство реализации мотивов, удовлетворения потребностей, ради которых осуществляется соревновательная деятельность.

Смысл, направленность любого структурного уровня деятельности определяется более высоким уровнем, но реализация более высокого совершается посредством взаимодействия элементов более низкого уровня. Поэтому в структуре индивидуальной соревновательной деятельности на каждом уровне роль «центрального» элемента, связующего звена играют объекты, являющихся совокупностью элементов предшествующего, более низкого уровня структуры деятельности.

При анализе отношений отдельных элементов зачастую остаются без внимания то, что кроме исследуемой взаимосвязи между «крайними» элементами существуют и связи каждого из них с другими элементами. Например, между мотивами и тактическими действиями, двигательными возможностями и техническим результатом потребностями и мотивами.

В частности, при анализе процесса приложения человеческих сил, то есть отношений между двигательными возможностями, техническими операциями и тактическими действиями, необходимо учитывать возможность их взаимной компенсации, в

результате которой недостатки, например физической подготовленности, могут быть компенсированы рациональным распределением сил при выполнении соревновательного упражнения.

В.С. Келлер [4] отметил наиболее типичные варианты компенсации:

– недостатки тактической подготовленности компенсируются быстрой двигательных реакций, устойчивостью и пластичностью внимания, чувством времени, чувством дистанции;

– недоставки структуры внимания компенсируется быстротой восприятия и анализа особенностей ситуации, точностью мышечно-двигательных дифференцировок;

– недостатки быстроты двигательных реакций компенсируются умением прогнозировать изменения ситуаций, чувством времени и дистанции, структурой и пластичностью внимания;

– недостатки точности двигательных дифференцировок компенсируются вниманием, быстротой двигательных реакций, чувством времени.

Представлена схема структуры индивидуальной соревновательной деятельности в сфере спорта может рассматриваться в качестве методологической основы анализа особенностей соревновательной деятельности конкретных видов спорта и дисциплинах.

Установка на победу и вытекающие из этого конкурентные отношения между соперниками, а так же особенности сфера спорта выдвигают особые требования деятельности спортсменов в процессе соревнований, к их психологическим и физическим возможностям. Анализ этих требований и разработок рекомендаций направленных на повышение эффективности соревновательной деятельности спортсменов, составляют основную проблематику теорию спортивных соревнований [5].

Литература

1. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки учеб. пособие / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
2. Платонов, В.Н. Теория спорта / В.Н. Платонов.- Киев: Вища школа, 1987.
3. Платонов, В.Н. Структура многолетнего и годичного построения подготовки / В.Н. Платонов // Современная система спортивной тренировки. – М.: СААМ, 1995.
4. Келлер, В.С. Соревновательная деятельность в системы спортивной подготовки / В.С. Келлер. – М.: СААМ, 1995.
5. Метвеев, Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты: учеб. /Л.П. Матвеев. – 5 изд., испр. и доп. – М.: Совет. спорт, 2010.

В. С. Лемешков, канд. пед. наук, доц.
УО «Барановичский государственный университет»,
г. Барановичи, Республика Беларусь

ФАКТОРЫ, ОБУСЛОВЛИВАЮЩИЕ РАЗВИТИЕ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ

Спортивный результат как продукт соревновательной деятельности, имеющий самостоятельную ценность для спортсмена, тренера, зрителей, спортивной организации, страны обуславливается большим количеством факторов [1].

Исследование факторов, обеспечивающих спортивные результаты, позволяет глубже познать природу рекордных достижений в спорте, тенденции и закономерности их развития, разработать научно обоснованную методику прогнозирования спортивных результатов, анализировать процесс организации и управления подготовкой спортсменов при достижении рекордных результатов в различных видах спорта [1,2].

В научно-методической литературе описано много факторов и условий, прямо или косвенно влияющих на уровень и динамику спортивных достижений в обществе. На наш взгляд, условно все эти факторы можно подразделить на три основные группы, обладающие общими родственными признаками.

Первая группа факторов связана с индивидуально-личностными особенностями спортсменов и степенью их готовности к спортивным достижениям. К ним обычно относят: возраст, пол, спортивный стаж, морфологическую конституцию, тип нервной системы и темперамента, одаренность, уровень спортивной работоспособности, адаптационных возможностей организма спортсменов, их спортивной подготовленности – физической, технической, тактической, психологической и многое другое [3].

Вторая группа факторов характеризует эффективность системы подготовки, обеспечивающую рост спортивных достижений в определенном виде спорта. К их числу относят: ориентацию и отбор спортсменов; совершенство методики тренировки, соревнований и реабилитации; информационное научное, методико-биологическое обеспечение тренировочного процесса, соревнований; повышение специальных знаний [4].

Это, по терминологии Л. П. Матвеева [5], комплекс так называемых тренировочных, соревновательных, внутренировочных и внесоревновательных факторов в системе подготовки и соревновательной деятельности.

Третья группа факторов включает окружающие спортсменов условия жизни и спортивной деятельности. Это средовые факторы – социальные и природные. К социальным факторам спортивных достижений относят: престиж спорта и спортивных высших достижений в общественном мнении, способы морального и материального вознаграждения за победы на соревнованиях.

В состав факторов природной среды входят климатические, географические и геофизические факторы: температура окружающей среды, влажность воздуха, парциальное давление кислорода, время суток и года (часовой пояс), суточный и годовой ритмы, широта и высота над уровнем моря [6,7].

Вполне очевидно, что влияние многих из этих факторов на развитие большого спорта и рост высших спортивных результатов сложно и многообразно. Результаты исследований позволяют говорить о следующих типах связи в комплексе двигательных способностей спортсменов: специфические и неспецифические, существенные и несущественные, положительные и отрицательные, нейтральные, прямые и обратные, непосредственные и опосредованные [8].

Учесть многообразие всех факторов, влияющих на спортивные достижения в том виде спорта, в принципе весьма и весьма сложно. Как правило, многие авторы при характеристике результативности соревновательной деятельности стремятся ограничить их число набором некоторых средовых и индивидуальных свойств спортсменов [9].

В том случае, когда изучается строение спортивных достижений спортсменов в процессе становления спортивного мастерства, их морфологии, основной акцент делается на анализе факторов, характеризующих различные стороны подготовленности, определяющих успешность соревновательной деятельности [10].

В качестве составляющих спортивных результатов используется широкий круг разнообразных показателей, отражающих параметры соревновательной деятельности, уровень технико-тактического мастерства, физической и психологической подготовленности, морфологические особенности организма и возможности его функциональных систем [5].

Все эти факторы, в конечном счете, определенным образом взаимосвязаны и взаимозависимы в момент достижения спортивного результата. Перечисленные выше составляющие спортивных достижений отражают наиболее общие, свойственные спортсменам различных дисциплин и квалификаций качественные характеристики подготовленности.

В то же время в зависимости от специфики вида спорта и квалификации спортсменов каждый из этих показателей включает ряд более тонких характеристик, отражающих спортивное мастерство в каждой спортивной дисциплине. Тип связей между ними и позволяет определить структуру движения. Учитывая множественность и разнообразность составляющих спортивных достижений, его строение носит, скорее всего, полиструктурный характер.

Как известно, количественно структура спортивного достижения может быть выражена посредством многомерного статистического анализа – корреляционного, факторного, кластерного, регрессионного.

Факты, накопленные некоторыми исследователями, свидетельствуют, что структура спортивных достижений в отдельных спортивных дисциплинах не может оставаться постоянной в ходе становления спортивного мастерства [1]. Она изменяется по мере роста подготовленности. Практически это означает, что связи между отдельными факторами спортивных достижений могут изменяться, и довольно существенно. Те из них, которые играли ведущую роль при одном уровне достижений, могут оказаться менее значимыми при другом уровне. Для углубленного познания строения спортивных достижений в каждом виде спорта необходимо выяснить, от каких индивидуальных факторов зависят максимальные результаты в данном виде спорта; какова зависимость между ними и степень важности каждого из них.

Компонентный и структурный анализ спортивных достижений имеет принципиальное значение и для изучения их строения и законов их развития, и для управления тренировкой. Ведь для того, чтобы начать целенаправленную подготовку, тренеру и спортсмену необходимо четко представлять, что следует тренировать, какие свойства, качества развивать, какие умения и навыки совершенствовать, т. е. необходимо знать, что лежит в основе рекордных достижений.

Исследование строения спортивного достижения возможно с помощью комплексного подхода. Его применение предусматривает выделение двух этапов работы: расчленение спортивного достижения на отдельные составляющие и их синтез, интеграция в единое целое. В процессе этого необходимо анализ сочетать с синтезом и наоборот. Познание строения спортивного достижения как системного объекта заключается: в выявлении решающих факторов и их доли в данном результате; в определении их упорядочивания (иерархии) в рамках целого; в определении взаимных связей между отдельными факторами.

Следовательно, при исследовании структуры спортивных достижений речь может идти об общей структуре, которая присуща всем спортсменам одной специализации, и индивидуальной структуре, присущей отдельным выдающимся спортсменам.

Изложенный в работе методологический подход к формированию и содержательной разработке данной сферы научных знаний в теории спорта позволил определить границы, специфику, объект и предмет спортивных достижений. Ее объектом являются спортивные наивысшие результаты, фиксируемые официально или неофициально в отдельных видах спорта, а продуктом – закономерности восхождения к высшим (рекордным) достижениям в процессе многолетней подготовки и их реализации в условиях соревнований.

Полученные данные свидетельствуют о том, что количественные показатели уровня у сильнейших спортсменов мира заметно различаются. У одних спортсменов наблюдаются низкие показатели как стабильности, так и надежности при достаточно высоких значениях представительности и прогрессирования результатов. У других надежность выше, чем стабильность и представительность демонстрируемых достижений. В некоторых видах спорта рост мировых рекордов происходит скачкообразно. Это, как правило, связано с рядом причин: проявление на международной арене спортсмена, обладающего экстраординарными способностями; разработкой новых

средств и методов подготовки; обновлением техники и тактики; нововведениями в построении, планировании и организации подготовки спортсменов; интенсификацией тренировочного процесса; применением более совершенного спортивного оборудования и инвентаря.

На основе обобщения научно-методической литературы и практического опыта подготовки сильнейших спортсменов выявлено, что анализ индивидуальной подготовки ведущих спортсменов мира характеризуется большим разнообразием. Это выражается в разной продолжительности макроциклов тренировки, подготовительного и соревновательного периодов, этапов и мезоциклов каждого периода, количестве стартов в году [11].

Литература

1. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 1997.
2. Разумовский, А. Е. Совершенствование специальной подготовленности спортсменов высшей квалификации : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / А. Е. Разумовский ; Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – М., 1993. – 48 с.
3. Вайцеховский, С. М. Система спортивной пловцов к Олимпийским играм : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / С. М. Вайцеховский ; Центр. гос. ин-т физ. культуры. – М., 1985. – 48 с.
4. Войнар, Ю. Ю. Теория спорта. Методология прогнозирования : моногр. / Ю. Войнар, С. Бойченко, В. Берташ. – Минск, 2001.
5. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977.
6. Платонов, В. Н. Направление совершенствования системы Олимпийской подготовки / В. Н. Платонов, С. Масри // Наука в Олимпийском спорте. – 2004. № 1.
7. Булатова, М. М. Спортсмен в различных климато-географических и погодных условиях / М. М. Булатова. – Киев : Олимп. лит., 1996.
8. Ленц, М. Н. Проблемы подготовки спортсменов высшей квалификации / М. Н. Ленц // Научно спортивный вестник. – 2004. - № 4.
9. Боженников, О. М. Факторы, влияющие на результат в прыжках на лыжах и эволюцию техники полета / О. М. Боженников // Теория и практика физ. культуры. – 1995. - № 1.
10. Choutka, M. Sportovni trenink / M. Choutka, J. Dovalil. – Praha, Olympia, 1987.
11. Тер-Ованесян, И. А. Подготовка легкоатлета : современный взгляд / И. А. Тер-Ованесян. – М. : Терра-спорт, 2000.

И. Л. Лукашкова

УО «Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова»,
г. Могилев, Беларусь

ОБУЧЕНИЕ ОБОРОТУ НАЗАД В СТОЙКУ НА РУКАХ НА ОСНОВЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ВАРЬИРОВАНИЯ ПАРАМЕТРОВ УПРАВЛЯЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ В СУСТАВАХ ГИМНАСТА

Для спортивной гимнастики как технико-эстетического вида спорта характерен неуклонный рост сложности композиционного и технического построения упражнений. Техника гимнастических упражнений, которая является предметом оценки в данном виде спорта, определяется последовательностью изменения взаимного расположения частей тела в пространстве за счет сгибательно-разгибательных движений в суставах, реализуемых управляющими силами. Методические основания процесса обучения

гимнастическим упражнениям включают последовательное освоение гимнастами рабочих поз и положений, элементов динамической осанки и управляющих движений. Применение методов целостного и расчленено-конструктивного упражнения, позволяет сформировать стабилизированную кинематическую структуру упражнения и обеспечить надежность двигательного навыка. Однако формированию гибкого и пластичного двигательного навыка в таком подходе обучения уделяется явно недостаточное внимание, что отрицательно сказывается в дальнейшем на успешности освоения гимнастами более сложных упражнений этой структурной группы. Поэтому, разработка способов совершенствования технического мастерства гимнастов имеет большое значение для теории и практики спортивной гимнастики.

Большой потенциал в плане формирования пластичного двигательного навыка имеет вариативная тренировка. Такая тренировка предполагает параметрическое варьирование программного движения, которое представляет собой изменение параметров характеристик упражнения: значения суставных углов и позу тела, углового и линейного пути, направления и скорость смещения, траектории движения и т.д. [1, 2]. И более того, как указывает Ю.К. Гавердовский, одним из основных показателей технического мастерства является умение гимнаста гибко и оперативно выполнять варьирование параметров гимнастического упражнения, в том числе и за счет изменения параметров управляющих действий [1].

По мнению Ю.К. Гавердовского решение методической задачи реализации вариативной тренировки должно основываться на анализе биомеханических форм и структурно-параметрических отношений упражнения [3]. Этот тезис, безусловно, указывает на целесообразность использования сведений о биомеханических закономерностях для определения возможностей вариативных изменений программного движения в условиях учебно-тренировочного процесса.

Выше представленные идеи явились основанием для разработки методики обучения дифференцированному варьированию параметров управляющих действий в суставах гимнаста. Научно-теоретическую основу методики составили следующие положения:

- управляющие действия (рабочие позы и положения, динамическая осанка и управляющие движения) – структурные элементы техники упражнения;
- параметрическое варьирование биомеханических характеристик управляющих действий в упражнении обеспечивает формирование надежного и пластичного двигательного навыка (Ю.К. Гавердовский, М.М. Цхведадзе);
- дифференцированное варьирование параметров управляющих действий осуществляется с учетом данных биомеханических закономерностей.

Структура методики представлена в спроектированном алгоритме освоения гимнастического упражнения (Рисунок). В качестве целевого упражнения, на примере которого формировалось содержание методики и осуществлялась ее апробация в педагогическом эксперименте, был избран оборот назад в стойку на руках на разновысоких брусьях.

В разработанной методике предложена совокупность учебных заданий, средств и методических приемов, направленных на последовательное формирование у занимающихся навыка дифференцированного варьирования параметров управляющих действий целевого упражнения.

На 1 этапе применяются: объяснение и демонстрация рабочих поз и рабочих положений в основных опорных точках (ООТ) упражнения; элементов динамической осанки в различных фазах упражнения; последовательности, согласованности и амплитуды сгибательно-разгибательных движений в плечевых и тазобедренных суставах (демонстрация нормативного исполнения упражнения, видеозаписей упражнения, информационно-биомеханических моделей); пробное исполнение.

На 2 этапе применяются: освоение параметров пространственных и временных характеристик управляющих движений в отдельных фазах упражнения и с учетом

программы ориентации в ООТ, отработка силового обеспечения упражнения, как в отдельных суставах, так и в совместных движениях.

На 3 этапе применяются: освоение и отработка дифференцированного варьирования параметров амплитуды управляющих движений за счет изменения исходного рабочего положения и прихода в различное конечное положение.

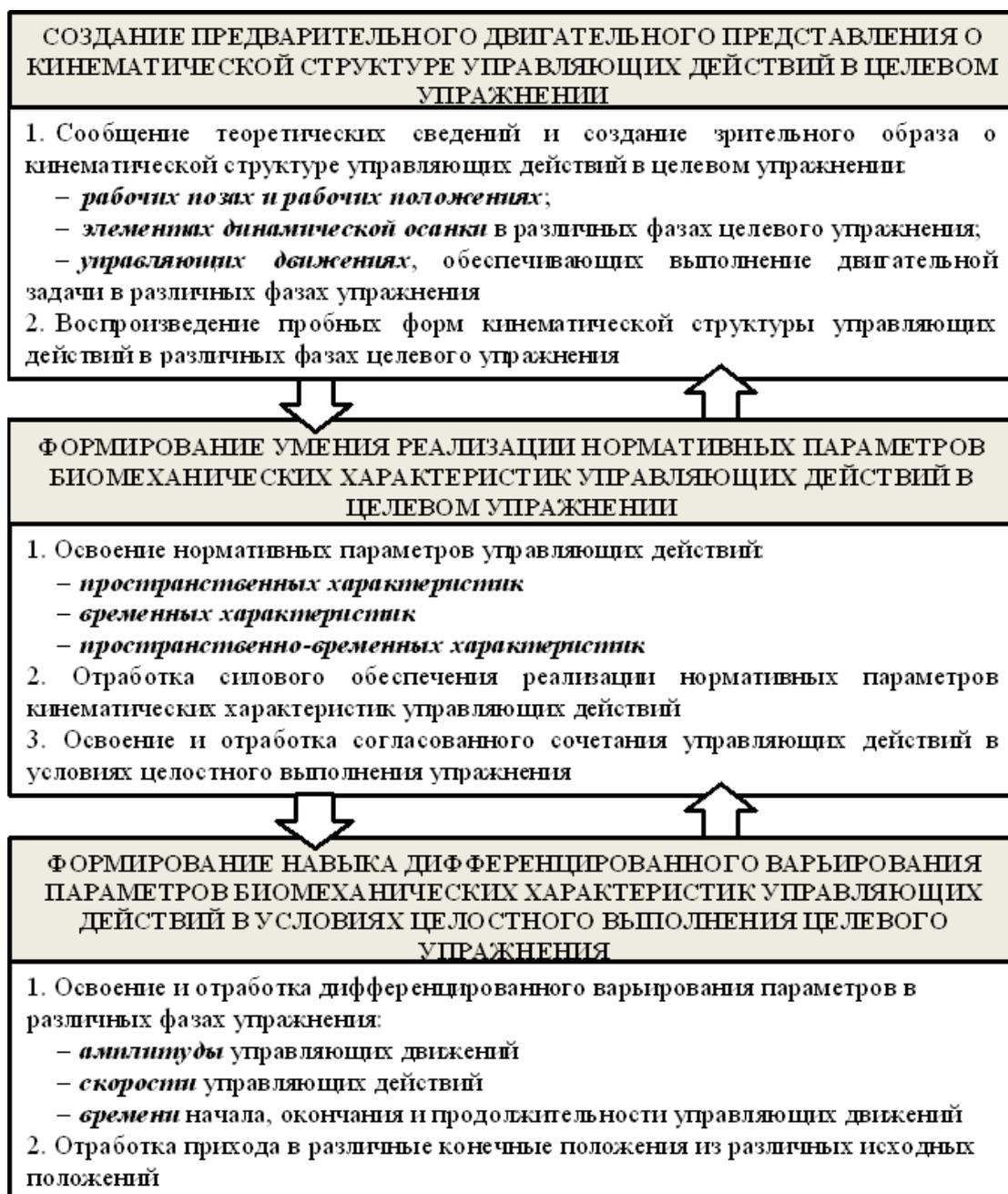


Рисунок – Алгоритм освоения гимнастического упражнения на основе дифференцированного варьирования параметров управляющих действий в суставах спортсмена

Разработанная методика на основе биомеханических закономерностей вращательных движений спортсмена в условиях фиксированной (неподвижной) опоры, направленная на обучение дифференцированному варьированию параметров управляющих действий, способствует надежности и высокому качеству исполнения целевого упражнения и реализуется в три этапа.

Отличительной особенностью методики обучения дифференцированному варьированию параметров управляющих действий в суставах гимнаста, реализующих целевое упражнение, является:

- целенаправленное освоение и отработка дифференцированного варьирования пространственных и временных параметров управляющих действий, а также их силового обеспечения, необходимого для формирования пластичного и вариативного двигательного навыка.

- использование специально подобранных учебных заданий и методических приемов способствует более точной дифференцировке параметров управляющих действий и обуславливает эффективное совершенствование техники целевого упражнения;

- применение специализированных средств обучения дифференцированному варьированию параметров управляющих действий (информационно-биомеханических моделей), сформированных с учетом закономерностей вращательных движений спортсмена в условиях опоры, установленных на основе компьютерного синтеза в вычислительных экспериментах.

Экспериментальная оценка разработанной методики показала, что она способствует сокращению времени освоения гимнастами изучаемого упражнения и улучшению технического мастерства его исполнения.

Литература

1. Гавердовский, Ю. К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю. К. Гавердовский. – Москва : Физкультура и спорт, 2007. – 912 с.

2. Цхведадзе, М. М. Вариативные тренировочные упражнения как средство повышения надежности двигательного навыка в спортивной гимнастике : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / М. М. Цхведадзе ; Грузин. гос. ин-т физич. культуры. – Тбилиси, 1990. – 24 с.

3. Гавердовский, Ю. К. Техника гимнастических упражнений: популярное пособие / Ю. К. Гавердовский. – Москва : Тера-Спорт, 2002. – 512 с.

¹**A. Mroczkowski**, dr. ²**K. Splawski**

¹Uniwersytet Zielonogórski, Polska,

²Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Koninie, Polska

ZWIĄZEK MASY MIĘŚNIOWEJ KOŃCZYNY DOLNEJ Z JEJ SIŁĄ STATYCZNĄ

ВЗАИМОСВЯЗЬ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ НИЖНЕЙ КОНЕЧНОСТИ С ПРОЯВЛЯЕМОЙ ЕЮ СТАТИЧНОЙ СИЛОЙ

Аннотация. Изучались показатели статической силы различных мышечных групп студентов специализаций факультета физической культуры и охраны здоровья Высшей школы в Конине. Наибольший момент силы получен во время разгибания тазобедренного сустава, а наименьший, во время сгибания тазобедренного и коленного суставов. Обнаружена статистическая взаимосвязь между суммой и моментами сил во время сгибания и разгибания в тазобедренном и коленном суставах и подошвенным сгибанием стопы. Характерно, что получены одинаковые результаты в группе студентов физиотерапии и физического воспитания, которые отличались между собой уровнем физической активности.

Wstęp

Z punktu widzenia biomechaniki mięśnie to tzw. siłowniki, czyli efekторы zdolne do wykonywania pracy. To one sprawiają, iż jesteśmy w stanie wprowadzić w ruch nasze ciało. Aby

mięśnie mogły wykonywać wyżej opisane ruchy, muszą posiadać odpowiednią siłę, która jest w stanie pokonać wewnętrzne i zewnętrzne opory, jak i siłę grawitacji [3,4,7,18]. W badaniach biomechanicznych zazwyczaj mierzy się siły oraz momenty sił w warunkach statycznych. Według równania Hilla, mięsień w warunkach statyki rozwija swoją siłę maksymalną. Często oprócz pomiaru siły w warunkach spoczynku stosuje się także pomiary w warunkach ruchu czyli pomiary dynamiczne, używając do tego specjalnego urządzenia jak np. platformy dynamometryczne. Bardzo często jako wskaźnik maksymalnej statycznej siły mięśniowej człowieka mierzy się wartość sumy momentów sił dziesięciu głównych grup mięśni kończyny górnej (prostujących i zginających kończynę w stawach łokciowym i ramiennym), kończyny dolnej (prostujących i zginających kończynę w stawach biodrowym i kolanowym) oraz prostujących i zginających tułów [18-21].

Podczas pomiaru siły statycznej mięśni nie mamy możliwości stwierdzenia bezpośredniej siły mięśni. Mięśnie można traktować jako pewnego rodzaju silniki biologiczne wprawiające w ruch belki jakie tworzą kości [3,4]. Mamy często do czynienia z występowaniem dźwigni dwustronnej i jednostronnej. Siła rozwijana przez mięśnie F_m na kość w odległości r_m od osi obrotu stawu daje tzw. moment sił wewnętrznych jako iloczyn siły i jej ramienia $M_m = F_m r_m$. Moment siły zewnętrznej jest równy iloczynowi siły rejestrowanej przez siłomierz F_z oraz ramienia tej siły r_z względem osi obrotu stawu $M_z = F_z r_z$. W odróżnieniu od ramienia siły mięśnia r_m , ramię siły zewnętrznej r_z jest łatwe do zmierzenia podczas eksperymentu. Natomiast ramię siły mięśnia r_m wynika z miejsca łączenia się mięśnia z kością i podczas eksperymentu nie można go wyznaczyć poprzez bezpośredni pomiar [3,4]. W pomiarach w warunkach statyki nie mierzymy rzeczywistej siły F_m , jednak odczytane wartości momentów siły zewnętrznej są wprost proporcjonalne do wartości siły mięśnia F_m , co wynika ze wzoru: $F_m r_m = F_z r_z$ co daje $F_m = F_z r_z / r_m$.

Powszechnie w biomechanice jest stwierdzenie, że siła rozwijana przez mięsień jest proporcjonalna do jego powierzchni przekroju fizjologicznego [3,4]. W literaturze występuje definicja siły właściwej jako wartość siły mięśnia przypadająca na jednostkę powierzchni przekroju fizjologicznego. Wartość ta jest w miarę stała i wynosi średnio 30 N/cm^2 . Dla dużej grupy mięśni przekrój fizjologiczny mięśnia jest taki sam jak przekrój poprzeczny jego brzośca. Wielu badaczy do wyznaczenia przekroju fizjologicznego mięśnia wykorzystuje znajomość ich obwodów [3,4].

Sprawa jest ułatwiona dla mięśni w którym przebieg włókien uznaje się za równoległy wobec jego długiej osi. W takim przypadku, kiedy występuje właśnie taka budowa mięśnia, jego przekrój fizjologiczny jest taki sam jak przekrój poprzeczny jego brzośca. Kiedy powierzchnia tego przekroju jest w kształcie koła, wówczas można uznać, iż mięsień ten jest walcem z wysokością równą długości mięśnia i długości podstawy takiej samej jak jego przekrój poprzeczny. Przyjmując takie założenie, mając niektóre wymiary danego mięśnia można w prosty sposób obliczyć jego objętość. Znając natomiast objętość mięśnia i jego średnią gęstość można było obliczyć jego przypuszczalną masę [3,4]. Obliczenia takie jednak są już trudniejsza, kiedy analizowane są mięśnie o kształcie nie przypominającym walca.

W chwili obecnej jednak stosuje się bardziej dokładne metody wyznaczania masy mięśniowej. Przykładem takiej metody jest zastosowanie sprzętu „Tanita”. Analizator składników ciała „Tanita” zawiera układ elektroniczny, pozwalający mierzyć impedancję bioelektryczną opartą o zróżnicowaną oporność tkanek, przez które przepływa prąd elektryczny o mocy około 1 mA. Opisany proces impedancji bioelektrycznej pozwala ilościowo scharakteryzować mierzoną masę mięśniową, masę tłuszczową oraz masę wodną organizmu.

Rzeczywisty pomiar masy mięśniowej był trudny do zrealizowania na żyjącym człowieku, pomiary parametrów fizycznych mięśni dokonywano na zwłokach. Z pewnym przybliżeniem można uznać, że mięsień jest walcem o wysokości równej długości mięśnia o podstawie równej jego przekrojowi poprzecznemu [[3,4]. Masa mięśnia jest iloczynem jego gęstości i objętości. Skoro objętość mięśnia jest iloczynem jego wysokości i pola przekroju poprzecznego, to wynika z tego, że masa mięśnia jest wprost proporcjonalna do pola przekroju poprzecznego. Oczywiście jest więc, że większej masie mięśni powinna towarzyszyć większa jego siła. Celem niniejszej pracy jest sprawdzenie związku sumy sił i momentów sił rozwijanych podczas izometrycznego zginania i prostowania w stawie kolanowym i biodrowym oraz zginania podeszwowego w stawie skokowo-goleniowym z masą mięśniową kończyny dolnej.

Materiał i metoda badań

Grupa badawcza

Badania przeprowadzono wśród 24 studentów kierunku Wychowania Fizycznego studiujących

na Wydziale Kultury Fizycznej i Ochrony Zdrowia w Państwowej Wyższej Szkole Zawodowej w Koninie. W badaniach uczestniczyli studenci w wieku od 20 do 25 lat. Studenci tych kierunków trenują różne dyscypliny sportowe m.in. siatkówka, piłka nożna. Każdy z nich realizował program dydaktyczny tych kierunków, czyli uczestniczyli w zajęciach sportowych takich jak: pływanie, piłka nożna, piłka ręczna, piłka siatkowa, gimnastyka, koszykówka, lekkoatletyka.

Metoda badań

Do pomiarów komponentów składu ciała u badanych osób zastosowano Tanitę - BC-418. Urządzenie to służy do pomiarów segmentowych masy mięśniowej oraz masy tłuszczowej tułowia, lewej i prawej kończyny górnej oraz lewej i prawej kończyny dolnej [10]. Nie wszystkie oprogramowania sprzętu Tanita do pomiaru komponentów składu ciała, z wykorzystaniem impedancji bioelektrycznej, pozwalają w tak dokładny sposób przeprowadzić ilościowej analizy komponentów składu ciała z podziałem na segmenty [2,5,6,8-10,14,15]. Do zrealizowania celu pracy wykorzystano wyniki masy mięśniowej lewej i prawej kończyny dolnej. Podczas pomiaru badane osoby były mierzone w pozycji stojącej, wyprostowanej, bez przesadnego napięcia oraz bez obuwia.

Kończyny górne były opuszczone wzdłuż tułowia, a kończyny dolne zwarte piętami o lekko rozstawionych stopach. Pozycja głowy była ustawiona w płaszczyźnie frankfurckiej. Pomiar poprzedzony był wprowadzeniem do komputera nazwiska oraz imienia badanej osoby, daty urodzenia, numeru użytkownika, płci, wysokość ciała w cm oraz przewidywanej masy odzieży jaką miała na sobie. Badana osoba stała na platformie analizatora, w której zainstalowane były 4 elektrody pomiarowe. Badana osoba trzymała także po dwie elektrody w każdej dłoni. W dniu przeprowadzanych badań, przed pomiarem, uczestnicy nie wykonywali żadnych, intensywnych wysiłków fizycznych. Czas pomiaru jednej osoby trwał około 20 sekund. Bezpośrednio po zakończeniu pomiaru uzyskane wyniki były wydrukowane oraz zarejestrowane w programie komputerowym [14,15].

Pomiary maksymalnej siły statycznej dokonano na urządzeniu pomiarowym typu rama stabilizacyjna. Pomiary przeprowadzono w pozycji stojącej przy kącie 90° w stawie biodrowym lub kolanowym podczas fazy prostowania i zginania. W pozycji siedzącej na tym urządzeniu przeprowadzono pomiar siły w prostowaniu stopy w stawie skokowo-goleniowym. Pomiary siły dokonywano precyzyjnym dynamometrem który przeznaczony jest do pomiaru siły rozwijanych w głównych grupach mięśniowych człowieka w warunkach statyki. Dynamometr zawiera tensometryczny przetwornik pomiarowy siły wyposażony w różnego typu zaczepy, cięgna i pasy przystosowane do pomiarów w różnych warunkach stabilizacji kończyn człowieka.

Przetwornik siły współpracuje z zintegrowanym wzmacniaczem tensometrycznym na którym przedstawiany jest wynik. Pomiary siły statycznej różnych grup mięśniowych kończyn dolnych wykonano według metody Rybałko [11,17] jednocześnie dla wyznaczenia momentów sił stosowano odpowiednie zasady pomiarowe [7,21]. Badani byli odpowiednio zmobilizowani psychicznie na użycie podczas pomiaru maksymalnej siły. Podczas pomiaru występowała stabilizacja odpowiednich segmentów ciała. Zawarty kąt podczas pomiaru prostowania i zginania w stawie kolanowym był 90 stopni. Pomiar siły był krótkotrwały. Rozpoczynamy pomiar od ustawienia badanego na danym stanowisku w określonej pozycji, używając odpowiednich pasów.

Używając linijki mierzono ramię działania siły oporu, co jest odległością, licząc od osi obrotu w danym stawie, do połowy opaski, na której jest dynamometr. Pomiar podawano z dokładnością ± 1 cm. Cięgno dynamometru ustawione było prostopadłe do danej, badanej akurat partii ciała. Odczytu dokonano podczas wartości siły F_z rejestrowanej przez siłomierz wraz ze zmierzoną wartością r_z [7].

Wyniki badań

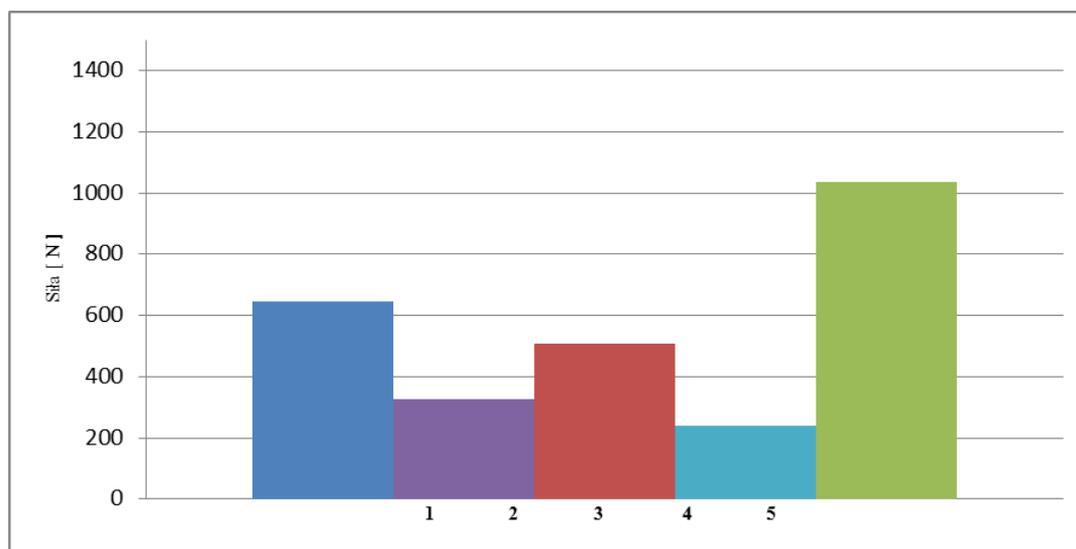
Otrzymane wyniki pomiarów poddano analizie statystycznej zgodnie z literaturą przedmiotu [1,18]. Wyniki pomiarów wyrażono w postaci wartości średnich oraz korelacji czyli związku między zmiennymi. Związek siły i momentu siły z ich masą mięśniową poszczególnych kończyn przedstawiono na rycinach za pomocą wykresów punktowych.

W Tabeli 1 przedstawiono wartości masy mięśniowej lewej kończyny dolnej, prawej kończyny dolnej oraz sumy dwóch kończyn wyrażonej przez średnią arytmetyczną (\bar{x}), odchyleniem standardowym (s) oraz wartościami minimalnymi (min) i maksymalnymi (max). Wartości masy mięśniowej przedstawiono w kilogramach. Uzyskane wyniki wskazują na większe średnie wartości masy mięśniowej w kończynie prawej niż w lewej u badanych mężczyzn.

Tabela 1 - Masa mięśniowa kończyn dolnych badanych [kg]

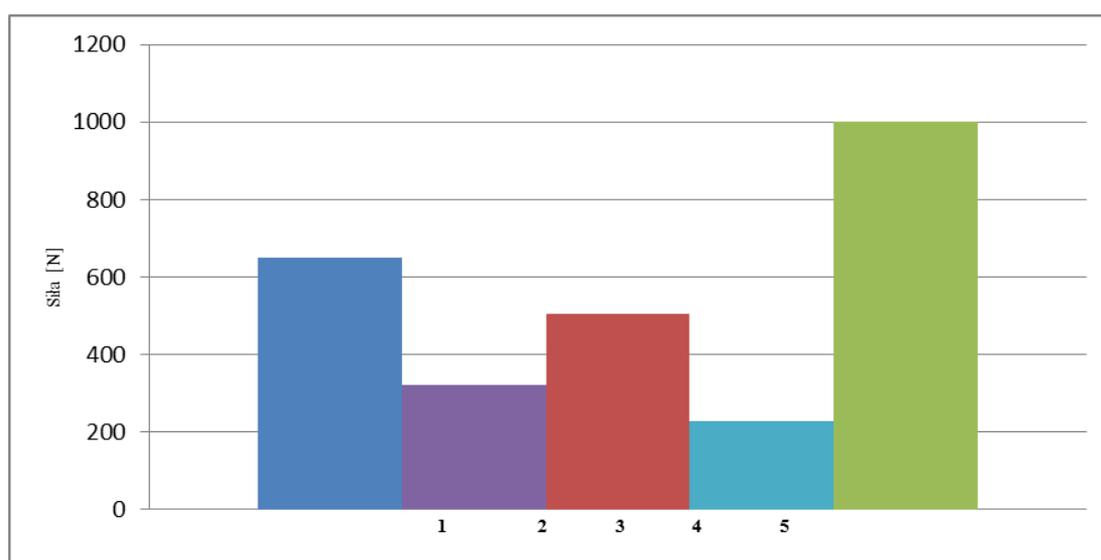
Parametry statystyczne	PK	LK	LK i PK
n	24	24	24
\bar{x}	11,16667	10,8125	21,97917
s	1,180278	1,184382	2,358315
min	8,7	8,2	16,9
max	13,7	13,6	27,3

(LK – lewa kończyna, PK- prawa kończyna)



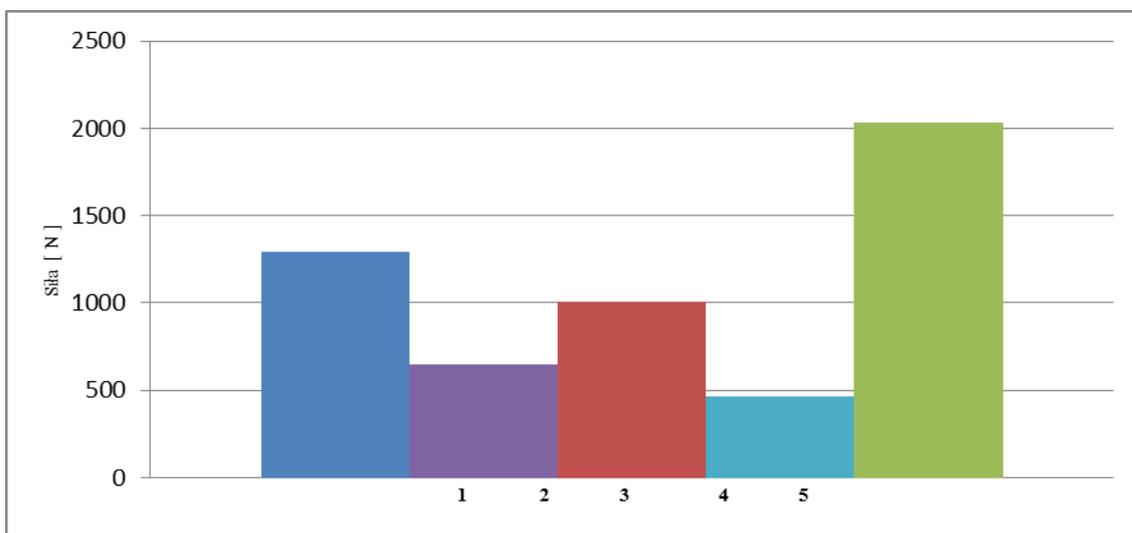
Rycina 1. Średnie wartości siły uzyskane podczas pomiarów w stawach prawej kończyny dolnej (1-staw biodrowy prostowanie, 2-staw biodrowy zginanie, 3-staw kolanowy prostowanie, 4-staw kolanowy zginanie, 5-staw skokowo-goleniowy zginanie podeszwowe)

Na rycinie 1 przedstawiono średnie wartości siły mięśni prawej kończyny dolnej w poszczególnych stawach. Największą średnią wartość uzyskano podczas zginania podeszwowego stawu skokowo-goleniowego, siła ta wyniosła 1034,83 N, a najmniejszą podczas zginania stawu kolanowego 238,16 N.



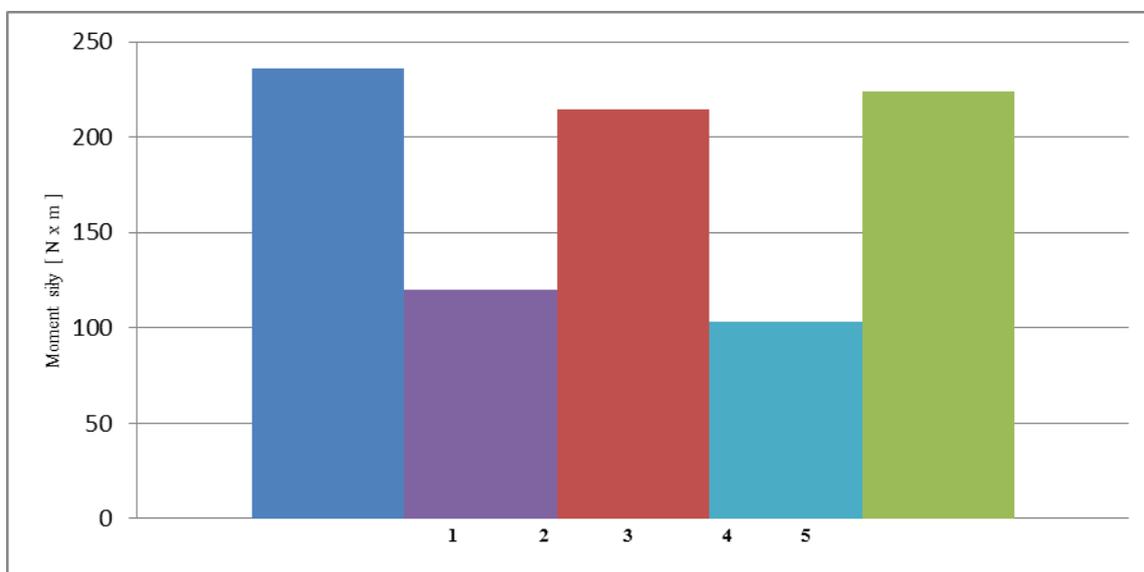
Rycina 2 – Średnie wartości siły uzyskane podczas pomiarów w stawach lewej kończyny dolnej (1-staw biodrowy prostowanie, 2-staw biodrowy zginanie, 3-staw kolanowy prostowanie, 4-staw kolanowy zginanie, 5-staw skokowo-goleniowy zginanie podeszwowe)

Rycina 2 przedstawia średnie wartości siły mięśni lewej kończyny dolnej w poszczególnych stawach. Największą średnią wartość uzyskano podobnie jak w kończynie prawej podczas zginania podszwowe stawu skokowo-goleniowego, siła ta wyniosła 999,54 N, a najmniejszą podczas zginania stawu kolanowego 228,87 N. Z rycin wynika, że prawa kończyna jest kończyną u badanych jest silniejsza, ponieważ uzyskano większe wartości siły podczas zginania i prostowania tej kończyny.



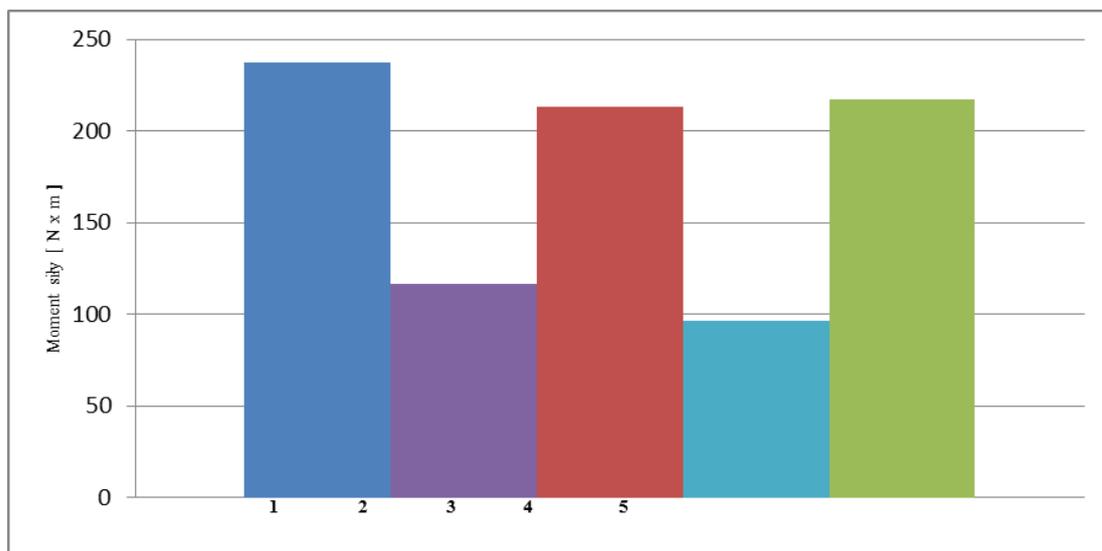
Rycina 3 – Sumy siły uzyskane podczas pomiarów w stawach prawej i lewej kończyny dolnej (1-staw biodrowy prostowanie, 2-staw biodrowy zginanie, 3-staw kolanowy prostowanie, 4-staw kolanowy zginanie, 5-staw skokowo-goleniowy zginanie podszwowe)

Rycina 3 ukazuje nam sumy siły mięśni lewej i prawej kończyny dolnej w poszczególnych stawach. Największą wartość ukazuje zginanie podszwowe stawu skokowo-goleniowego, siła ta wynosi 2034,37 Newtona, a najmniejszą podczas zginania stawu kolanowego 467,04 N.



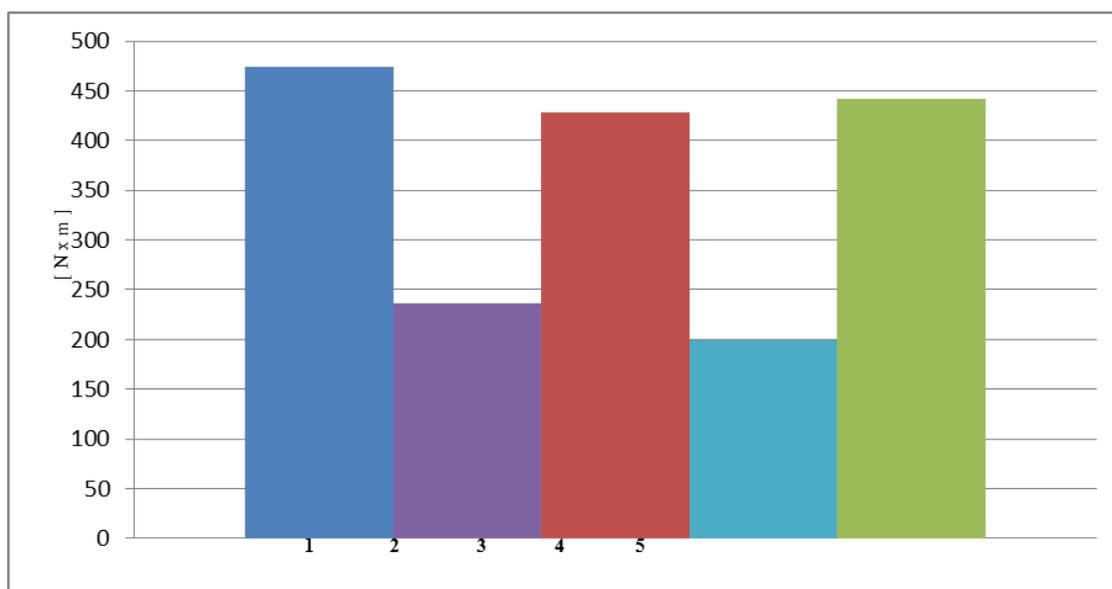
Rycina 4 – Średnie wartości momentu siły uzyskane podczas pomiarów w stawach prawejkończyny dolnej (1-staw biodrowy prostowanie, 2-staw biodrowy zginanie, 3-staw kolanowy prostowanie, 4-staw kolanowy zginanie, 5-staw skokowo-goleniowy zginanie podszwowe).

Na rycinie 4 przedstawiono średnie wartości momentu siły mięśni prawej kończyny dolnej w poszczególnych stawach. Największą średnią wartość uzyskano podczas prostowania stawu biodrowego, siła ta wyniosła 237,66 N x m, a najmniejszą podczas zginania stawu kolanowego 103,03 N x m.



Rycina 5 – Średnie wartości momentu siły uzyskane podczas pomiarów w stawach lewej kończyny dolnej (1-staw biodrowy prostowanie, 2-staw biodrowy zginanie, 3-staw kolanowy prostowanie, 4-staw kolanowy zginanie, 5-staw skokowo-goleniowy zginanie podeszwowe)

Rycina 5 ilustruje nam średnie wartości momentu siły mięśni lewej kończyny dolnej w poszczególnych stawach. Lewa kończyna ma mniejszą wartość momentu siły podczas prostowania w stawie biodrowym niż lewa 235,87 N x m.

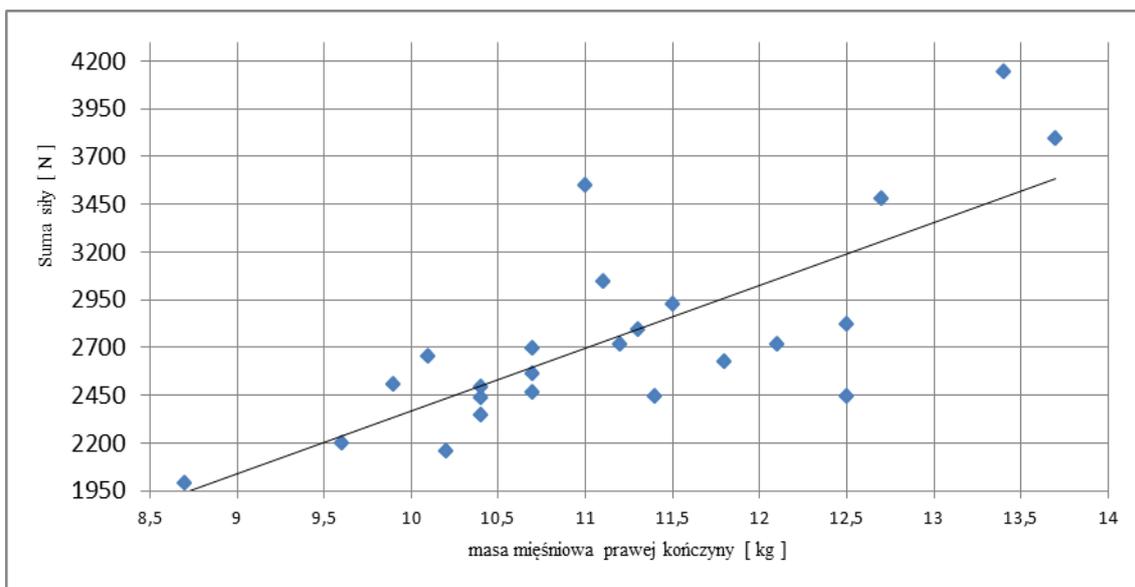


Rycina 6 – Sumy momentu siły uzyskane podczas pomiarów w stawach prawej i lewej kończyny dolnej (1-staw biodrowy prostowanie, 2-staw biodrowy zginanie, 3-staw kolanowy prostowanie, 4-staw kolanowy zginanie, 5-staw skokowo-goleniowy zginanie podeszwowe)

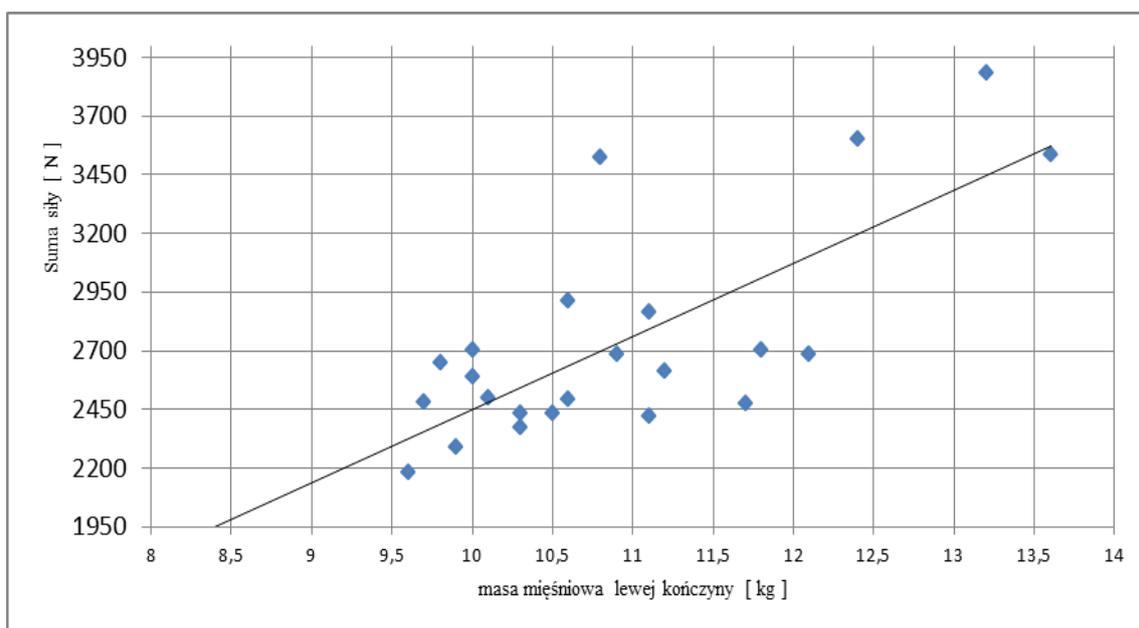
Najmniejszą wartość zanotowano również jak w kończynie lewej podczas zginania stawu kolanowego (96,67 N x m).

Rycina 6 ukazuje sumy momentu siły mięśni lewej i prawej kończyny dolnej w poszczególnych stawach. Największą wartość ukazuje nam prostowanie w stawie biodrowym, moment siły wynosi 473,54 Newtona x m, najmniejszy moment siły mierzono podczas zginania stawu kolanowego 199,71 N x m.

Rycina 7 Przedstawia zależność między siłą prawej kończyny dolnej podczas zginania i prostowania stawu biodrowego, kolanowego oraz zginania podeszwowego stawu skokowo-goleniowego a jej masą mięśniową. Stwierdzono wysoką dodatnią korelację między siłą kończyny prawej a jej masą mięśniową, współczynnik korelacji wynosi 0,804658.



Rycina 7 – Zależność pomiędzy sumą sił uzyskanych podczas zginania i prostowania w stawie biodrowym, kolanowym i zginaniem podszwowy stawu skokowo-goleniowego a masą mięśniową prawej kończyny dolnej ($r = 0,804658$ $y = -979,41 + 331,962 \cdot x$ [kg])

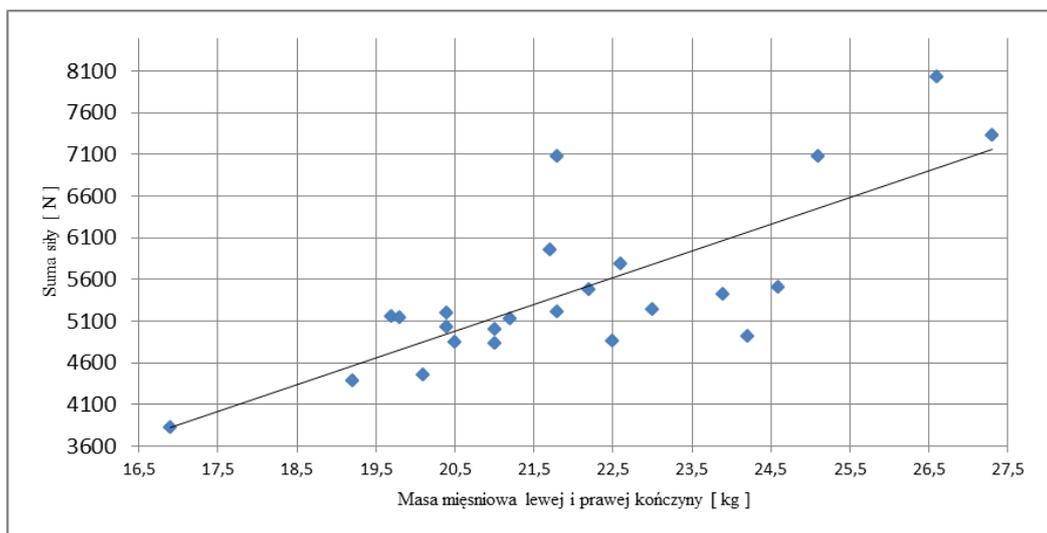


Rycina 8 – Zależność pomiędzy sumą sił uzyskanych podczas zginania i prostowania w stawie biodrowym, kolanowym i zginaniem podszwowy stawu skokowo-goleniowego a masą mięśniową lewej kończyny dolnej ($r = 0,777967$ $y = -662,097 + 311,177 \cdot x$ [kg])

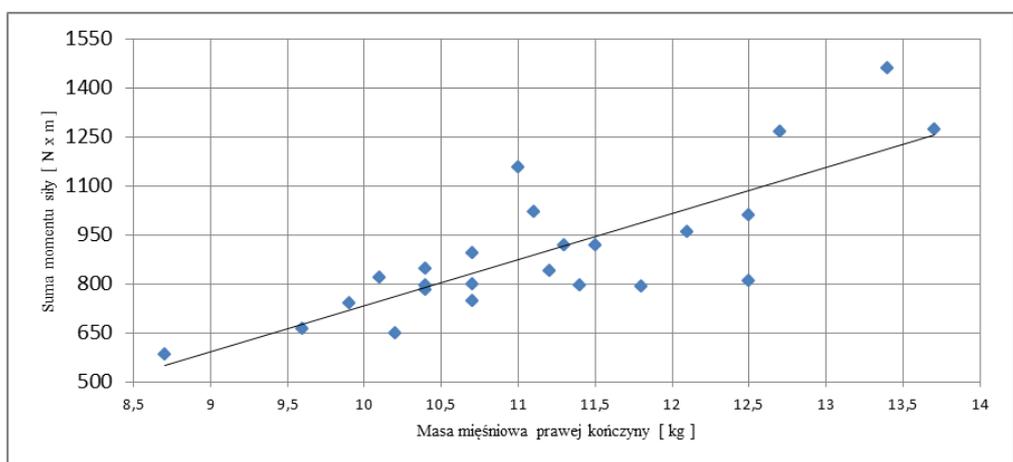
Na rycinie 8 ukazano zależność między siłą lewej kończyny dolnej podczas zginania i prostowania stawu biodrowego, kolanowego oraz zginania podszwowy stawu skokowo-goleniowego a jej masą mięśniową. Otrzymano podobnie jak dla kończyny prawej wysoką dodatnią korelację dla w której współczynnik korelacji wyniósł 0,777967.

Na rycinie 9 przedstawiono zależność między siłą dwóch kończyn dolnych podczas zginania i prostowania stawu biodrowego, kolanowego i skokowo-goleniowego a ich masą mięśniową. Otrzymano wysoką dodatnią korelację o współczynniku $r = 0,806557$.

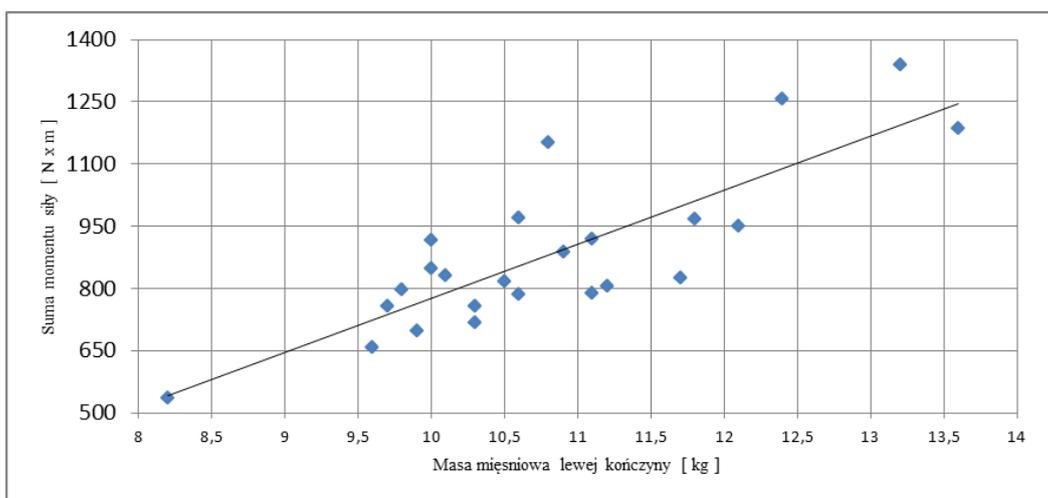
Na rycinie 10 zaprezentowano zależność między sumą momentu siły prawej kończyny dolnej podczas zginania i prostowania stawu biodrowego, kolanowego i skokowo-goleniowego a jej masą mięśniową. Współczynnik korelacji wyniósł 0,803839.



Rycina 9 – Zależność pomiędzy sumą sił uzyskanych podczas zginania i prostowania w stawie biodrowym, kolanowym i zginaniem podszwowy stawu skokowo-goleniowego a masą mięśniową prawej i lewej kończyny dolnej ($r = 0,806557$ $y = -1660,48 + 322,6 * x$ [kg])

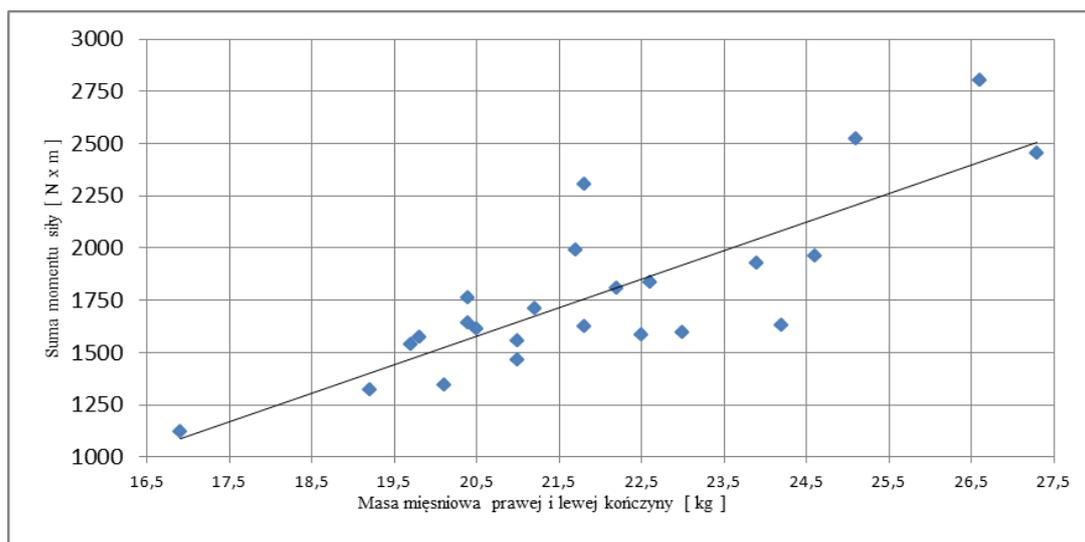


Rycina 10 – Zależność pomiędzy sumą momentu sił uzyskanych podczas zginania i prostowania w stawie biodrowym, kolanowym i zginaniem podszwowy stawu skokowo-goleniowego a masą mięśniową prawej kończyny dolnej ($r = 0,803839$ $y = -679,916 + 141,253 * x$ [kg])



Rycina 11 – Zależność pomiędzy sumą momentu sił uzyskanych podczas zginania i prostowania w stawie biodrowym, kolanowym i zginaniem podszwowy stawu skokowo-goleniowego a masą mięśniową lewej kończyny dolnej ($r = 0,822145$ $y = -525,281 + 130,131 * x$ [kg])

Na rycinie 11 przedstawiono zależność między sumą momentu sił lewej kończyny dolnej podczas zginania i prostowania stawu biodrowego, kolanowego i skokowo-goleniowego a jej masą mięśniową. Otrzymano bardzo wysoką dodatnią korelację o współczynniku 0,822145 .



Rycina 12 – Zależność pomiędzy sumą momentu sił uzyskanych podczas zginania i prostowania w stawie biodrowym, kolanowym i zginaniem podeszwowym stawu skokowo-goleniowego a masą mięśniową prawej i lewej kończyny dolnej
($r = 0,82051$ $y = -1220,98 + 136,5 * x [kg]$)

Na rycinie 12 ukazano zależność między sumą momentu siły dwóch kończyn dolnych podczas zginania i prostowania stawu biodrowego, kolanowego i zginaniem podeszwowym stawu skokowo-goleniowego a ich masą mięśniową. Otrzymano bardzo wysoka dodatnia korelacja o współczynniku $r = 0,82051$.

Podsumowanie

Z otrzymanych wyników pomiaru siły statycznej wynika, że najwyższe wartości siły u studentów występowały podczas zginania podeszwowego w stawie skokowo-goleniowym natomiast najniższe wartości zanotowano podczas zginania stawu kolanowego (Rycina 3). Podobne zależności otrzymali Mroczkowski i Skrypko w swej pracy podczas badań na grupie 79 studentów wychowania fizycznego z Uniwersytetu Zielonogórskiego [11].

Największy moment siły otrzymano podczas prostowania stawu biodrowego (Rycina 4), wpływ na to miała duża wartość ramienia siły liczona podczas pomiarów. Najmniejszy moment siły zanotowano podczas zginania stawu biodrowego i kolanowego. W uzyskanych wartościach momentów siły staw skokowo goleniowy miał mniejsze wartości od stawu biodrowego, ponieważ wynikało to z mniejszego ramienia siły.

W przeprowadzonym badaniach stwierdzona wysoka dodatnia korelację pomiędzy sumą sił i momentów sił podczas zginania i prostowania w stawie biodrowym, kolanowym i zginaniem podeszwowym stawu skokowo-goleniowego a masą mięśniową prawej i lewej kończyny dolnej. Zależności te były zbliżone zarówno dla kończyny lewej jak i prawej. Na uwagę zasługuje to, że uzyskane zależności wystąpiły mimo, że część mięśni odpowiedzialnych za funkcje prostowania i zginania w stawie biodrowym nie znajduje się tylko na kończynie dolnej, ale swoimi przyczepami sięgają innych segmentów ciała.

W literaturze nie można znaleźć dokładnego opisu, na jakiej zasadzie podczas pomiaru przy użyciu Tanity „BC-418” jest możliwy pomiar masy mięśniowej z podziałem na segmenty ciała. Jednak otrzymane dodatnie korelacje pomiędzy masą mięśniową kończyny górnej, a sumą sił i momentów siły uzyskanych podczas pomiarów izometrycznych, są zgodne z dotychczasową wiedzą biomechaniczną związaną z tym zagadnieniem. Wyniki potwierdziły teoretyczne rozważania przy założeniu, że wartość siły właściwej mięśnia jest w miarę stała.

Uznając, że masa mięśnia jest wprost proporcjonalna do jego objętości a ta z kolei do jej pola przekroju poprzecznego to siła mięśnia powinna być wprost proporcjonalna do jego masy zgodnie z definicją siły właściwej. Podobne wyniki dotyczące tego zagadnienia otrzymał Mroczkowski, Maruszczak i

Wylegalski [12]. Autorzy Ci uzyskali wysoką dodatnią korelację pomiędzy sumą sił i momentów sił rozwijanych podczas izometrycznego zginania i prostowania w stawie łokciowym i ramiennym, z masą mięśniową kończyny górnej. Zbliżone wyniki otrzymano zarówno w grupie studentów fizjoterapii i wychowaniu fizycznego, którzy różnili się między sobą poziomem aktywności fizycznej.

Piśmiennictwo

1. Arska-Kotlińska M., Bartz J. (1993) Wybrane zagadnienia statystyki dla studiujących Wychowanie Fizyczne. AWF Poznań.
2. Bartok Cynthia, and Dale A. Schoeller. Estimation of segmental muscle volume by bioelectrical impedance spectroscopy. *J. Appl. Physiol.* 2004; 96 (1): 161-166.
3. Bober T., Zawadzki J. (2003). Biomechanika układu ruchu człowieka. Wrocław Wydawnictwo BK.
4. Bober T., Zawadzki J. (2003). Biomechanika układu ruchu człowieka. [W:] K. Fidelus (red.), *Zarys biomechaniki ćwiczeń fizycznych*. Wrocław Wydawnictwo BK
5. Bunc V., Dlouhá R. Bioelectrical impedance equation for the determination of body composition in athletes *J. Sports Sci.* 1995; 13 (2): 415-415,.
6. Cyganek K., Kutra B., Sieradzki J. Porównanie pomiarów tkanki tłuszczowej u otyłych pacjentów z zastosowaniem metody bioimpedancji elektrycznej i densytometrii. *Diabetologia Praktyczna*, 2007; 7 (8): 473-478.
7. Fidelus K., Ostrowska E., Urbanik Cz., Wychowański M. (1996). *Ćwiczenia laboratoryjne z biomechaniki*. Warszawa Wydawnictwo AWF.
8. Kolarczyk E., Kieć E., Gałuszka Z., Wiatr M. Wpływ otyłości na sprawność wentylacyjną układu oddechowego. *Medycyna Pracy*, 1985 ; 36 (3): 184-190.
9. Kushner R.F., A. Kunigk, M. Alspaugh, P.T. Andronis, C.A. Leitch, D.A. Schoeller. Validation of bioelectrical - impedance analysis as a measurement of change in body composition in obesity. *Am. J. Clin. Nutr.* 1990; 52 (2): 219-223.
10. Lewitt Anna, Mądro Elżbieta, Krupienicz Andrzej. Podstawy teoretyczne i zastosowania analizy impedancji bioelektrycznej. *Endokrynologia, Otyłość, Zaburzenia Przemiany Materii* 2007; 3 (4): 79-84.
11. Mroczkowski A., Skrypko A. (2011). The Level of Isometric and Dynamic Power of Lower Limb Muscles in Students of Physical Education of the University of Zielona Góra. W: *Corrective and Compensating Procedure in Ontogenetic Development Disorders* edited by Ewa Skorupka. University of Zielona Góra Press, s. 75-86.
12. Mroczkowski A., Maruszczak M., Wylegalski S., Związek siły izometrycznej kończyny górnej z jej masą mięśniową. // W: *Ontogeneza i promocja zdrowia w aspektach medycyny, antropologii i wychowania fizycznego*, red. nauk. Ryszard Asienkiewicz, Ewa Skorupka, Józef Tatarczuk .- Zielona Góra : Oficyna Wydawnicza Uniwersytetu Zielonogórskiego, 2015 - s. 339-354
13. Pietrobelli A., Rubiano F., M-P-St-Ongr and Heymsfield S.B. New bioimpedance analysis system: improved phenotyping with whole-body analysis. *Eur. J. Clin. Nutr.* 2004; 58 (11): 1479-1484.
14. Pietrobelli A., P. Morini, N. Battistini, G. Chiumello, C. Nunez, and S.B. Heymsfield. Appendicular skeletal muscle mass: prediction from multiple frequency segmental bioimpedance analysis. *Eur. J. Clin. Nutr.* 1998; 52 (7): 507-511.
15. Roy RR, Edgerton VR. Skeletal muscle architecture and performance. W: *Strength and power in sport* (ed. Komi PV). Blackwell Scientific Publication, Oxford 1992, s 115-129.
16. Rybałko B.M . Portatynowa ustanowka do izmierienia siły rozlicznych wyszczynnych grupp. *Tieoria i Praktika Fiziczeskoi Kultury*,10:8-12,1968.
17. Sawicki F. *Elementy statystyki dla lekarzy*. PZWL Warszawa, 1982.
18. Sozański H. (1999). *Podstawy teorii treningu sportowego*. Centralny Ośrodek Sportowy Warszawa.
19. Trzaskoma Z. (2003). Maksymalna siła mięśniowa i moc maksymalna kobiet i mężczyzn uprawiających sport wyczynowo. AWF Warszawa.
20. Trzaskoma Z, Trzaskoma Ł. *Kompleksowe zwiększanie siły mięśniowej sportowców* Wyd. Centralny Ośrodek Sportu Warszawa 2001.
21. Urbanik Cz. (2001). Wybrane zagadnienia biomechaniki sportu. [W:] Z.Trzaskoma, Ł.Trzaskoma (red.), *Pomiary siły i mocy sportowców wysokiej klasy*. Akademia Wychowania Fizycznego Warszawa, str. 151-161.

А. П. Маджаров, А. А. Курако, С. Н. Кулешов
УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»,
г. Гомель, Республика Беларусь

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ ГАНДБОЛИСТОК ГАНДБОЛЬНОГО КЛУБА «ГОМЕЛЬ» С УЧЁТОМ ИГРОВОГО АМПЛУА

Современный уровень развития гандбола требует максимального развития индивидуальных качеств каждого игрока и их применения в игре в экстремальной обстановке соревновательного противодействия. В то же время в современном гандболе увеличивается объем задач, объем и разнообразность средств, применяемых в процессе подготовки. Спортивные игры, и в частности гандбол, связаны с высокой интенсивностью нагрузок и требует устойчивости, распределения и быстроты переключения внимания игроков, тонкой дифференцировки мышечно-двигательных ощущений. Эффективное выполнение игровых действий, технических приемов и тактических комбинаций на протяжении одной игры основано на высоком уровне развития общих и специальных физических качеств, что связано с предъявлением высоких требований к морфофункциональным особенностям каждого игрока команды.

Изучая соревновательную деятельность гандболистов различной квалификации в игре, специалисты пришли к выводу, что их деятельность на площадке имеет большие различия по многим показателям.

Под индивидуализацией подготовки принято понимать такое использование всей совокупности факторов (средств, методов, условий), при котором создаются оптимальные условия для реализации потенциальных возможностей каждого игрока входящего в состав команды. Индивидуальная тренировка имеет свои преимущества для повышения технического мастерства гандболистов. Она более интенсивна и поэтому эффективнее. Игрок имеет возможность многократно повторить прием, больше времени уделить технике владения мячом, а тренер – указать игроку на ошибки при выполнении технических приемов.

Проблема исследования состоит в том, что в тренировочной и соревновательной деятельности команды, необходимо учитывать индивидуальные особенности игроков с учетом выполняемого ими игрового амплуа, однако достаточных научных данных в этом направлении в исследованиях современного гандбола не обнаружено.

Цель исследования: изучить влияние направленных тренировочных воздействий, построенных с учётом индивидуального подхода направленных на повышение эффективности игровой деятельности гандболисток ГК «Гомель». Методы исследования: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, математико-статистическая обработка результатов.

Исследование проводилось в сезоне 2016 – 2017 гг. Для определения эффективности технико-тактических действий игроков команды в XXV Чемпионате Республики Беларусь среди женских команд были проанализированы следующие показатели соревновательной деятельности: общее количество выполненных бросков по воротам соперника и % их реализации; количество бросков с ближней дистанции и % их реализации; количество бросков с краев и % их реализации; количество бросков с дальней дистанции и % их реализации; количество 7-метровых бросков (пенальти) и % их реализации; количество бросков с контратак и % их реализации; количество бросков с быстрых отрывов и % их реализации; количество голевых передач; количество потерь мяча; количество выигрышей мяча (перехват, действия которые привели к ошибке соперника); количество 2-х минутных удалений.

Нами были разработаны и внедрены в тренировочный процесс комплексы упражнений, направленные на индивидуальную подготовку игроков в соответствии с игровым амплуа и в дальнейшем игроки объединялись в группы по 2, 3 и 4 человека для совершенствования индивидуальных игровых приемов в групповых действиях.

В соревновательном периоде при распределении тренировочной нагрузки мы выделили два основных недельных микроцикла - подводящий и соревновательный. Под подводящим микроциклом мы подразумеваем недельный цикл, в котором нет календарных игр. Соответственно и нагрузка в данный период выше и направлена, в большей степени, на развитие специальных физических качеств, технико-тактическую подготовку и индивидуальную подготовку. А под соревновательным – недельный цикл, в котором, обычно в среду и в субботу проводятся календарные встречи, здесь больше использовались упражнения направленные на игровую подготовку.

Часть тренировочных занятий подводящих микроциклов была построена следующим образом. Для проведения занятия зал разделялся на отдельные участки, в которых совершенствовался определенный технический прием (или сочетание приемов), к примеру, на одном участке совершенствовались броски с крайних позиций и с позиции линейного. Здесь полусредние работали с крайними, а разыгрывающие с линейными игроками. Игроки на другом участке совершенствовали ведение мяча (или индивидуальные действия защитника, опекающего игрока, который ведет мяч). На третьем участке игроки совершенствовали выполнение семиметрового штрафного броска. Далее шла серия упражнений, где игроки, объединившись группами, продолжали работать над совершенствованием индивидуальных навыков при групповом взаимодействии.

Далее мы сравнили показатели эффективности технико-тактических действий игроков женской команды ГК «Гомель», полученные на первом этапе XXV Чемпионата Республики Беларусь с показателями, полученными на втором, третьем этапах и в играх плей-офф.

В итоге проведенного исследования можно отметить, что во второй части чемпионата отмечается повышение эффективности соревновательной деятельности. Причем статистически достоверный прирост ($p < 0.05$) обнаружен по большинству исследуемых показателей. Вырос процент реализации бросков с дальней дистанции и с крайних позиций. Если в начале чемпионата процент реализации бросков с дальней дистанции составлял 21,1%, бросков с позиции крайних игроков 51,3%, то уже во второй части 26,8% и 57,2% соответственно. Уменьшилось количество потерь мяча. В первой части чемпионата команда совершала в среднем за игру 17,3 потерь мяча, а во второй части 14,2, что отражает более четкое выполнение индивидуальных технических приемов при организации групповых и командных атакующих действий. Так же следует отметить уменьшение двухминутных удалений с 4,4 до 3,6, что свидетельствует о более слаженных действиях в защите за счет индивидуального противостояния игрокам нападения.

Таким образом, применение разработанных комплексов упражнений, направленных на индивидуальную подготовку гандболисток в ходе соревновательного периода способствовало более успешному выполнению игроками своих функций в команде и дало возможность повысить эффективность технико-тактических действий, о чем свидетельствуют результаты исследования.

¹**А. О. Міненко**, д-р пед. наук, проф., ¹**І. О. Донець**, канд. пед. наук,

¹**Л. І. Ващенко**, ²**І. В. Кривенцова**, канд. пед. наук, доц.

¹Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка,
м. Чернігів, Україна

²Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,
м. Харків, Україна

ДО ПИТАННЯ ВАЖЛИВОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ У СИСТЕМІ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

К ВОПРОСУ О ВАЖНОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ В СИСТЕМЕ ВНЕШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

***Аннотація.** В статті проаналізовані ролі сучасних ДЮСШ в подоланні кризових явищ, які виникають серед учасників молодіжної команди. Автор вважає, що в процесі занять в навчально-тренувальних групах дитячо-юношеских спортивних шкіл повинні вирішуватися наступні завдання: виховні, освітні, розвивальні та оздоровчі, формування мотиваційно-ціннісного ставлення до виховання фізичних якостей, установки на здоровий спосіб життя, фізичне самосовершенствование та самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами та конкретним видом спорту.*

Важливість потреби поглибленого наукового обґрунтування практики сучасного спортивно-оздоровчого руху зачіпає головні педагогічні та соціальні підвалини організації дитячого та юнацького спорту, де важливу роль у вирішенні всього комплексу пов'язаних з цим проблем відіграє національна мережа дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ), що, в свою чергу, є важливою складовою системи позашкільної освіти в державі. Зокрема, в Законі України «Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» та інших законодавчих актів України» від 17.10.2009 р. № 1724-УІ в статті 4 «Засади державної політики у сфері фізичної культури і спорту» зазначено, що державна політика у сфері фізичної культури і спорту ґрунтується на засадах:

- визнання фізичної культури і спорту як пріоритетного напрямку гуманітарної політики держави;
- визнання спорту як важливого чинника досягнення фізичної та духовної досконалості людини, формування патріотичних почуттів у громадян та позитивного міжнародного іміджу держави;
- забезпечення гуманістичної спрямованості та пріоритету загальнолюдських цінностей, справедливості, взаємної поваги та гендерної рівності;
- сприяння безперервності та послідовності занять фізичною культурою і спортом громадян різних вікових груп;
- утвердження етичних та моральних цінностей фізичної культури і спорту;
- забезпечення різноманітності, високої якості та доступності фізкультурно-спортивних послуг для громадян;
- орієнтування на сучасні міжнародні стандарти у сфері фізичної культури і спорту, поєднання вітчизняних традицій і досягнень із світовим досвідом у цій сфері та ін. [4]

У даному дослідженні здійснено аналіз основних соціокультурних характеристик фізичної культури та спорту як важливого феномену сучасного суспільства, де визначено найважливіші соціокультурні функції фізичної культури та спорту в умовах ДЮСШ.

Дитячо-юнацькі спортивні школи включаючись до величезної мережі соціальних контактів, у результаті тренувально-педагогічного процесу сприяють формуванню та задоволенню фізіологічної та соціальної потреби дітей та підлітків у фізичному саморозвитку та готовності успішного виконання своїх соціальних обов'язків. Чрез

пізнання самого себе, своїх потреб та індивідуальних особливостей дитина може прийти до вибору ідивідуального способу фізичного самовдосконалення й виробити для себе в межах даного способу індивідуальний стиль життєдіяльності, а в майбутньому сприятиме більш свідомій і виваженій професійній орієнтації.

Спорту як суспільному явищу притаманні, на думку Б.М. Шияна [5], різноманітні соціальні функції: змагальна, виховна, оздоровча й рекреаційно-культурна, виробнича, пізнавальна, видовищна, економічна, функція підвищення фізичної активності, функція поліпшення взаєморозуміння між народами та державами.

Соціальні функції спорту ґрунтовно були досліджені в численних працях філософів і соціологів. У них переконливо зауважується, що спортивні відношення, як і суспільні відносини, є змістовним наповненням усіх соціальних інститутів.

Соціокультурні функції спорту тісно взаємопов'язані, і їх поділ має умовний характер. Так, розглядаючи змагальну функцію, варто зазначити виражену в ній основну соціокультурну сутність спорту, де, в свою чергу, втілені кілька найважливіших аспектів спорту, пов'язаних і з творчою активністю спортсменів, і з формуванням у них необхідних волевих якостей і з обміном спортивними результатами свого досвіду і досягнень та ін. Соціальний феномен змагань виступає ядром спорту, характеризує спорт як форму інтенсивної соціальної активності, отже, будучи вихідною формою спортивних відносин, всяке змагання для людини є боротьбою, що вимагає граничного напруження всіх сил і здібностей, тобто – пошуку межі людських можливостей, що незмінно спрямовує спортсмена шляхом постійного розвитку і прогресу індивідуальних фізичних та духовних сил [1; 3].

Змагальну функцію органічно доповнює функція соціалізації, яка також має різноманітні прояви. Так, соціалізація спорту містить в собі і виховний аспект, і ціннісно-нормативний, і навіть пов'язана з формуванням індивідуальності дитини, тобто, включаючись в величезну мережу соціальних контактів, вона готує себе до успішного виконання своїх соціальних обов'язків.

До важливого аспекту спорту варто віднести і його комунікативні функції, які сприяють збагаченню особистості в процесі спілкування як на рівні присутності, так і на рівні дії. Особливості спілкування в спорті мають укладення у змісті тих відносин, в які вступає спортсмен з суспільством і його інститутами, з тренерами, організаторами спортивних заходів, представниками науки, іншими спортсменами, любителями спорту та ін. Цінність цієї функції полягає в зміцненні спільноти людей спільною діяльністю, спрямованою переважно на отримання позитивних емоцій саме від цього спілкування. Комунікативна функція включає в себе також аспекти престижу, що пов'язано з прагненням до самоствердження в спорті.

Тут варто зауважити, що заняття в ДЮСШ сприяють вихованню педагогічно запускених дітей і підлітків, що є одним з природних засобів ізоляції молоді від шкідливого впливу вулиці. Досвід роботи в ДЮСШ переконливо показує, що заняття спортом є одним з найбільш ефективних засобів їх перевиховання, прояву ініціативи, творчості і фізичних здібностей, прояву лідерства та суперництва на здоровій основі, а також надаючи широкі можливості для самореалізації, спрямовуючи енергію дитини або підлітка в позитивне та здорове русло[1; 3].

Діяльність ДЮСШ є не тільки найважливішим засобом зміцнення здоров'я дитини, його фізичного розвитку і вдосконалення, але, також робить істотний позитивний вплив і на його духовний світ, його світовідчуття, емоції, моральні принципи, естетичні смаки, сприяючи формуванню гармонійно розвиненої особистості.

Розширюючи діапазон суспільно важливих напрямів соціалізації учнів дитячо-юнацької спортивної школи, деякі науковці [2] зазначають, що, успішна інтеграція в умовах ДЮСШ такої важливої соціальної якості як патріотизм з фізичним вихованням і спортивним життям юних спортсменів можлива лише в умовах гуманізації процесу фізичного виховання, що вимагає формування у спортсменів етичної і громадянської позиції,

дотримання дисципліни, спортивної етики і правил спортивних змагань, коректування мотивів до занять спортом як соціально цінної і державно-значимої діяльності. Певні прояви патріотизму і громадянськості в процесі занять спортом складають основу технології тренувального процесу в позашкільних спортивних установах. Розроблене вченим проектно-програмне забезпечення спортивно-патріотичного виховання орієнтоване на стимулювання потреб в постійному фізичному вдосконаленні, підтримку здорового способу життя і мотивації соціально-орієнтованої поведінки, створення патріотичного середовища, яке цілеспрямовано формує в юному спортсменові особистість громадянина і патріота.

Дитячо-юнацькі спортивні школи відіграють величезну роль у практичній реалізації фізкультурно-спортивних завдань суспільства, стимулюванні рухової активності дітей та молоді. Важливим завданням функціонування ДЮСШ на сучасному етапі є оптимізація їхньої діяльності. Це пов'язано з тим, що вони виступають базовою ланкою системи фізкультурно-спортивного руху країни. Саме в ДЮСШ реалізуються на практиці цілі фізичного виховання. Як будь-які загальноосвітні та позашкільні навчальні заклади, вони виконують виховну, освітню та оздоровчу функції, які у взаємозв'язку вирішують загальне завдання – максимальний розвиток індивідуальних здібностей і їх реалізацію в умовах змагальної діяльності [1].

Отже, дослідження показали розмаїття підходів як у визначенні змісту виховних завдань ДЮСШ, так і в особливостях організації педагогічного процесу, що в свою чергу, підтверджує, що дитячо-юнацька спортивна школа є однією із важливих складових системи фізичної культури і спорту, яка надає знання і формує вміння і навички дитини, впливає на розвиток спортивних здібностей з метою її цілеспрямованої підготовки для спорту вищих досягнень [2].

Аналіз ролі сучасних ДЮСШ у подоланні кризових явищ у середовищі учнівської молоді та вивчення підходів до дослідження даної проблеми у науковій літературі дає підстави стверджувати, що в процесі занять у навчально-тренувальних групах дитячо-юнацьких спортивних шкіл мають вирішуватися наступні виховні, освітні, розвиваючі та оздоровчі завдання: надання знань про науково-практичні основи самовиховання фізичних якостей; формування мотиваційно-ціннісного ставлення до виховання фізичних якостей, установки на здоровий стиль життя, фізичне самовдосконалення та самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і конкретним видом спорту; забезпечення оволодіння системою практичних умінь і навичок щодо збереження і зміцнення здоров'я та ін.

Подальші дослідження будуть спрямовані на визначення біологічних закономірностей навчально-тренувального процесу дітей з метою комплексного вирішення навчально-тренувальних завдань.

Література

1. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 292 с.
2. Галкин С. В. Методика спортивно-патриотического воспитания учащихся детско-юношеских спортивных школ : автореф. канд. пед. наук: 13.00.04 / Станислав Валентинович Галкин. – Волгоград, 2005. – 27 с.
3. Донець І.О. Моніторинг фізичної підготовленості футболісток дитячо-юнацької спортивної школи у навчально-тренувальному процесі : автореф. канд. пед. наук: 13.00.02 / Ігор Олексійович Донець. – Чернігів, 2012. – 21 с.
4. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 17.10.2009 р. № 1724-УІ. – Назва з екрану: http://www.lyptsidush.edu.kh.ua/gallery_and_documents/normativna_dokumentaciya_dyussh.
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. – 248 с.

В. С. Молчанов, С. Н. Кулешов, С. В. Шеренда, канд. пед. наук, доц.
УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»,
г. Гомель, Республика Беларусь

ТРАВМАТИЗМ В АТЛЕТИЗМЕ И ПАУЭРЛИФТИНГЕ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА

Среди неопытных спортсменов бытует мнение, что атлетизм, не являясь контактным видом спорта, представляет собой нетравматичный вид спорта, так как в нем присутствуют только вы и тренажеры. Эта точка зрения является опасным заблуждением. Игнорирование техники безопасности может привести к получению серьезных травм, особенно в работе с большими весами либо с большим количеством повторений. Получение спортсменом травмы может привести к очень неблагоприятным последствиям, потому что даже незначительная травма, мешает тренироваться в полную силу, но так же и морально влияет на занимающегося, а если это соревнующийся бодибилдер или пауэрлифтер, то может и вовсе выбить из тренировочного цикла.

Профилактика травматизма в силовых видах спорта, как правило, всегда начинается с правильного планирования своих тренировок, ни в коем случае не нужно составлять их самостоятельно или хотя бы не посоветовавшись со специалистами либо опытными спортсменами. Неправильно составленная программа тренировки, отсутствие четкой схемы, может создать предпосылки к получению повреждений в ходе тренировки. Перед началом составления программы тренировок, нужно четко поставить цель своих тренировок, это может быть желание увеличения мышечной массы путем гипертрофии мышечных волокон, либо увеличении силовых показателей мышц, либо уменьшения количества жировой массы тела. Во всех этих случаях тренировка будет иметь разную продолжительность, упражнения, веса и интервалы отдыха между упражнениями.

Перед началом тренировок в атлетизме и пауэрлифтинге всегда нужно учитывать уровень общефизической подготовки, силовой подготовки, ибо одной мотивации тренироваться не всегда достаточно. Так как если у занимающегося, например, проблемы с большим весом, то некоторые из упражнений будут бессмысленными или даже вредными. Не стоит форсировать большие веса, это основной путь получения травм, особенно в новых упражнениях, где техника выполнения еще не сформировалась. В процессе тренировки всегда нужно руководствоваться принципами последовательности и постепенности наращивания нагрузок. Резкое увеличение рабочего веса чревато формированию неправильной выполнения техники упражнения, что может привести в дальнейшем к нарушениям в организме.

Стоит начать с постепенного увеличения веса и варьировать нагрузку в упражнении только за счет увеличения или уменьшения интервалов отдыха, а так же изменением количества подходов. Со временем при становлении оптимальной техники упражнения, при привыкании вашей мышечной и нервной систем к биомеханике движений можно увеличивать вес отягощения и уменьшать количество повторений. Так же будет не лишним завести дневник тренировок, для того что бы фиксировать всю выполненную работу, количество подходов, повторений, интервалов отдыха и продолжительности всей тренировки, это позволит в дальнейшем провести анализ своих тренировок и улучшить планирование дальнейшей работы [1, с.26]. Все изменения рабочей программы должны быть плавными и логичными. Стоит помнить, что слишком длительные тренировки утомляют организм и физически и психологически, что является одним из факторов получения травм. Оптимальным временем тренировки являются 1,5 часа в атлетизме и 2–2,5 часа в пауэрлифтинге. Это обусловлено тем, что упражнения в пауэрлифтинге направлены на развитие силовых способностей спортсменов, выполняются с большими весами и требуют практически полного восстановления между подходами, а значит, занимают

достаточное количество времени (от 5 до 8-10 минут в зависимости от упражнения). Форсирование такого отдыха в пауэрлифтинге может стать причиной очень серьезных повреждений, прежде всего растяжением и разрывом мышц, связок и сухожилий.

Одной из основополагающих вещей в предотвращении травм в пауэрлифтинге и атлетизме является разминка. Пренебрежение разминкой в начале тренировки – прямой и самый быстрый путь к получению повреждения. Большинство травм в силовых видах спорта обусловлено недостаточной эффективностью сделанной общей и специальной разминки. Разминка предназначена для подготовки скелетно-мышечной, дыхательной сердечнососудистой и нервной систем к предстоящей работе. Продолжительность и содержание общей разминки зависит от целей и характера предстоящей тренировочной работы и должна включать в себя беговые упражнения, махи, наклоны, приседания без веса. Можно даже использовать самомассаж мышц, которые болезненно реагируют на разминку после предыдущей тренировки. Важным в процессе разминки является стретчинг. Стретчинг помогает предотвратить растяжение мышц и подготавливает их к тому, что бы они сокращались сильнее, так же он снижает боль в мышцах, улучшает циркуляцию крови в работающих мышцах и помогает снять мышечные спазмы. Во время стретчинга не нужно допускать резких движений, все должно быть медленно и плавно, а так же не стоит допускать болевых ощущений путем увеличения амплитуды движения, все придет со временем.

Специальная разминка в пауэрлифтинге и атлетизме выполняется уже непосредственно отдельно перед каждым из упражнений и представляет собой выполнение предстоящего упражнения минимальным отягощением. Это позволит прочувствовать мышцам технику выполнения упражнения, настроить себя на увеличения отягощения в данном упражнении[2, с. 46].

С постепенным увеличением рабочего веса занимающемуся стоит озаботиться о наличии партнера, который может оказать страховку в рабочем упражнении. Базовые упражнения, выполняемые с большим весом, такие как жим штанги лежа, приседания со штангой, жим штанги стоя, жим штанги сидя из-за головы требуют обязательного наличия страхующего человека, потому что существует риск быть «придавленным» весом штанги. Так же наличие партнера поможет вам сконцентрироваться на правильной технике выполнения упражнения и в этом случае партнер поможет вам выполнить последние, самые тяжелые, упражнения в подходе.

Еще одной распространённой причиной травматизма является некачественное и непроверенное оборудование в тренажерных залах. Приходя в зал, необходимо удостовериться, что все тренажеры хорошо закреплены, обратить внимания на устойчивость снарядов и пола, так как потеря равновесия во время выполнения некоторых упражнений может стать фатальной. При работе на различных блоках, будет не лишним, убедиться в надежности крепления тросов. Всегда нужно слаживать снаряды на их места, так как беспорядок в зале, разбросанные повсюду гантели и блины, так же могут стать причиной случайной травмы. В зал необходимо приходить в удобной одежде. При работе с большими весами обязательным условием будет использование эластичных бинтов на коленном и локтевом суставах и тяжелоатлетического пояса. Однако злоупотреблять этими приспособлениями не стоит, так как они в большой мере хоть и предотвращают растяжения, но становятся причиной уменьшения циркуляции крови в тканях.

Таким образом, что свести риск травматизма на тренировке к минимуму, спортсмену необходимо не пренебрегать общей и специальной разминкой, не форсировать увеличение рабочего веса в упражнениях, использовать эластичные бинты, пользоваться помощью партнера для страховки, так же необходимо давать мышцам время на восстановление после предыдущей тренировки. Упражнения следует выполнять с правильной и рациональной техникой, всегда концентрироваться на тренировочной работе, не отвлекаться, особенно во время выполнения упражнений.

Литература

1. Фохтин, В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов / В.Г. Фохтин. – Москва: Физкультура и спорт, 1991 – 80 с.
2. Железнов, А.А. Основы атлетизма: курс лекций / А.А. Железнов. – Витебск: ВГУ им.П.М. Машерова, 2017. – 59 с.

В. С. Молчанов, Ю. А. Григорьев, А. Г. Нарский, канд. пед. наук, доц.
УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»,
г. Гомель, Республика Беларусь

СУПЕРСЕТЫ КАК СРЕДСТВО УЛУЧШЕНИЯ КАЧЕСТВА ТРЕНИРОВКИ И ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

В процессе многолетнего тренинга у каждого атлета возникает замедление роста силовых показателей и показателей роста мышечной массы тела. Чаще всего это связано с тем, что организм спортсмена привыкает к оказываемой на него нагрузке, а так же с тем, что возникает психологический барьер от постоянных тренировок по одной и той же программе. Мышечная система спортсмена попросту привыкает к такой работе и слабо реагирует на нее. Для того что бы увеличить эффективность тренировки, дать стимул к росту мышц, а так же «удивить» их, используются различные виды совмещения упражнений. Одним из таких приемов и является суперсет.

Суперсет представляет собой последовательное выполнение упражнений, которые воздействуют на одну и ту же мышцу либо на мышцы, которые расположены параллельно и выполняют противоположные функции. Такие мышцы называют антагонистами. Основным достоинством этого приема, является то, что эти упражнения выполняются последовательно, без пауз между подходами, либо, если пауза присутствует, то продолжительностью не более 10-20 секунд. Пауза может быть обусловлена изменением места выполнения упражнения или принятием исходного положения. Перерыв между подходами в суперсете зависит от характера тренировки, поставленных задачи и тренируемой группы мышц. При силовом тренинге отдых может занимать от 3 до 5 минут, а если же стоит задача по набору мышечной массы, то отдых варьируется от 1 до 2-3 минут, чем меньше, тем лучше. Но здесь стоит учитывать, что этот вид тренировочной работы обладает большой интенсивностью, и соответственно энергозатратами, особенно если упражнения выполняются для крупных мышц, таких как квадрицепс или грудные мышцы. Учитывая это желательно выполнять суперсеты в начале тренировки, либо в середине.

Существует 2 вида суперсетов: на одну группу мышц и для мышц антагонистов.

При выполнении для одной группы мышц, как правило, первое упражнение является базовым, таким как жим штанги лежа, а второе изолирующим. Первое упражнение направлено на активизацию всех мышечных волокон тренируемой мышцы, их микротравматизацию, а второе на пампинг либо на задействование определенной части мышцы. Примером суперсета для грудных мышц может служить сочетание упражнений – жим штанги лежа на горизонтальной скамье и разведение гантелей лежа на наклонной скамье. Жим штанги задействует все мышцы груди, трицепс и дельты, а разведение гантелей оказывает воздействие на верхнюю часть грудных грудной мышцы, а так же на середину груди, придавая ей выпуклую форму. Для мышц спины отличным суперсетом будет выполнение тяги штанги в наклоне обратным хватом и тяга штанги к груди широким хватом на верхнем блоке. Тяга штанги в наклоне обратным хватом является одним из самых популярных упражнений в бодибилдинге[1, с. 30]. Оно задействует в работу широчайшие мышцы спины, большую круглую мышцу и задний пучок дельтовидных мышц, и множество других вспомогательных в данном

упражнении мышц. Те же мышцы мы задействуем и тягой к груди на верхнем блоке, но в данном случае упражнение является более простым и его рекомендуется использовать вторым в паре.

Суперсет для мышц антагонистов направлен на проработку мышц, выполняющих противоположные функции. Мышцы антагонисты всегда работают в паре, сокращение одной мышцы вызывает неизбежное сокращение другой, и, соответственно, одна из них не может быть намного более развита, чем другая. Это можно использовать, например, при травме одной из мышц, нагружая здоровую мышцу в паре, мы косвенно будем так же заставлять работать ее антагониста. Суперсеты для мышц антагонистов можно использовать как для развития аэробной выносливости, так и для повышения взрывной силы. Развитие аэробной выносливости предусматривает большое количество повторений (15-20) в каждом упражнении, там же можно выполнять подходы «до отказа». Отдых между подходами варьируется от 1 до 5 минут. С маленьким интервалом отдыха в 1–2 минуты работа предусматривает развитие алактатных возможностей организма. При относительно больших интервалах отдыха работа направлена на развитие гликолитической емкости мышц, так как работа такой мощности направлена в основном на истощение гликогена в мышцах. Интервалы отдыха между подходами большей продолжительности рекомендуется заполнять упражнениями на расслабление, на гибкость.

Для развития взрывной силы используются с весом 75-85% от максимума с количеством повторений 6-8 раз. Для данного типа тренинга характерна высокая интенсивность работы с интервалом отдыха 1-2 минуты, при этом в первом упражнении суперсета не нужно выполнять максимально возможное количество повторений, эффективней всего «до отказа» выполнить второе упражнение[2, с. 43].

Одним из самых популярных суперсетов для мышц антагонистов являются такие упражнения как: подъемы штанги стоя на двуглавую мышцу плеча и жим штанги лежа узким хватом на трехглавую мышцу плеча. В этой паре первым рекомендуется выполнять упражнение на трицепс, так как оно задействует большее количество мышечных групп и является более энергозатратным.

Для мышц груди противоположными по функциям являются широчайшие мышцы спины. Примером суперсета для этих групп мышц будут следующие упражнения: жим штанги лежа с любым углом наклона для мышц груди и тяга штанги в наклоне обратным хватом.

Примером парных упражнений для мышц ног будут являться сгибания и разгибания ног в тренажере, задействующие соответственно квадрицепс и двуглавую мышцу бедра.

Для мышц плеч тоже существуют суперсеты, хотя у них нет антагонистов как таковых. В этом случае в качестве антагонистов друг другу будут выступать различные пучки дельтовидных мышц. Таким образом, при выполнении изолирующих упражнений на переднюю дельту, вторым мы можем выполнить упражнение для заднего пучка дельтовидной мышцы.

Тренировки с использованием отягощений занимают много времени. Для того что бы сократить время тренинга, а так же сделать его энергоемким и стоит вводить в него суперсеты. Так же они являются хорошим средством для наращивания мышечной массы, укрепления мышц путем увеличения интенсивности тренировки, а так же отличным способом разнообразить ее.

Литература

1. Вейдер, Д. Система строительства тела / Д. Вейдер. – Москва: Физкультура и спорт, 1991 – 65 с.
2. Швардыгулин, А.В. Методика проведения занятий атлетической гимнастикой в ВУЗЕ / А. В. Швардыгулин, Т.Г. Коваленко; под ред. А.В. Шестакова. – Волгоград: Волгоградский государственный университет, 2005 – 160 с.

Г. И. Нарскин, д-р пед. наук, проф., **А. Г. Нарскин**, канд. пед. наук, доц.,
С. В. Мельников
УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»,
г. Гомель, Республика Беларусь

ВАРИАБЕЛЬНОСТЬ СЕРДЕЧНОГО РИТМА В СИСТЕМЕ УПРАВЛЕНИЯ И КОРРЕКЦИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ

В последние годы внимание специалистов во всех странах мира все в большей степени сосредотачивается не только на разработке методики тренировки сильнейших спортсменов, но и на дальнейшем улучшении системы подготовки спортивных резервов, обеспечивающих полноценное пополнение состава национальных сборных команд. Анализ состояния мирового спорта показывает, что не только высокие организационные, но и методические уровни спортивной работы с детьми и подростками в значительной степени определяют успех той или иной страны на международной арене. Для этого в процессе занятий с ними необходимо решать следующие задачи: укрепление здоровья, всестороннее и гармоничное развитие, воспитание физических качеств и формирование двигательных умений и навыков [1].

В этой связи в тренировке спортсменов важной является проблема определения допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, а особую актуальность приобретают научно-прикладные исследования возрастных физиологических аспектов и, в частности, определения особенностей адаптации организма спортсменов к тренировочным и соревновательным нагрузкам, недостаточно продуманной узкоспециализированной подготовке. В результате многие победители детско-юношеских и молодежных чемпионатов не выходят на уровень взрослых национальных команд и все чаще попросту заканчивают спортивную карьеру.

Анализ современной научно-методической литературы показывает, что для оценки физического состояния применяются критерии эффективности, которые можно разделить на две группы:

- первая группа критериев используется в спорте и представляет собой технические результаты в тех или иных видах упражнений. Такой подход вряд ли можно считать эффективным, так как результат всегда есть конгломерат техники, тактики, теории, морально-волевых и физических качеств.

- вторая группа критериев также первоначально появилась в спорте – это функциональные показатели уровня физической подготовленности (PWC_{170} , МПК, анаэробный порог и др.), которые в силу своей объективности и универсальности получили широкое распространение [2].

Необходимо отметить, что для достижения высоких результатов в современном спорте и сохранения при этом состояния здоровья, значимую роль играют не абсолютные возможности той или иной системы, а координированность функций, способность систем организма сохранять гармоничность деятельности в экстремальных условиях [3].

Следовательно, при оценке реакции на нагрузку решающим критерием должны быть не только абсолютные величины сдвигов отдельных показателей, сколько их взаимосвязь, единство функциональной экономичности и максимальной мобилизационности организма в зависимости от объема и интенсивности предлагаемой нагрузки.

Как показали наши исследования, для индивидуального динамического функционального контроля за тренировочным процессом может быть с успехом применены различные методы, включающие оценку состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, компонентного состава тела и других.

В частности, достаточно информативным методом оценки деятельности сердечно-сосудистой системы в современном спорте является методика анализа вариабельности сердечного ритма (ВСР). Данная методика показывает изменчивость временных интервалов между ударами сердца, по которым можно судить о способности адаптации организма как в настоящий момент (переносимость текущих нагрузок), так и в перспективе (оценка резерва адаптации) к условиям тренировочной и соревновательной деятельности. Исследование ВСР у спортсменов способствует своевременному выявлению нарушений регуляции, а также состояния перетренированности, что может приводить к ухудшению функционального состояния и снижению спортивных результатов.

На предварительном этапе исследования осуществлялся мониторинг показателей ВСР в рамках комплексных тестирований, проводимых в научно-исследовательской лаборатории олимпийских видов спорта УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины». В исследовании приняли участие 75 высококвалифицированных гребцов-академистов (46 мужчин и 29 женщин). Тестирование проводилось 3 раза в год в начале базового (1), специально-подготовительного (2) и середине соревновательного (3) этапов.

Проведенное исследование показало, что в ходе годового цикла подготовки, как у мужчин, так и у женщин, происходит нарастание активности симпатического отдела вегетативной нервной системы и напряжение адаптационных механизмов, чему может способствовать большой объем упражнений скоростно-силовой направленности.

Проведенный мониторинг динамики показателей ВСР позволил определить направление коррекции тренировочного процесса на основании специфики адаптации сердца к различным видам тренировочной нагрузки.

Общеизвестно, что дозированная тренировочная нагрузка аэробной направленности способствует снижению напряжения адаптационных механизмов регуляции сердечной деятельности. В этой связи с учетом текущего состояния спортсменов на базовом этапе подготовки акцент в тренировочной работе был сделан на повышение уровня аэробных возможностей и создание фундамента функциональной подготовленности. Для этого в недельном цикле акцентированно проводились 3 тренировки на уровне ПАНО (3x10 мин через 5 мин отдыха, контроль нагрузки по ЧСС и лактату). Дополнительно в программу подготовки была включена силовая работа в тренажерном зале (3 раза в неделю по 60 мин) и восстановительная работа на уровне порога аэробного обмена (6 раз в неделю по 60–90 мин).

На специально-подготовительном этапе в программу тренировок были включены нагрузки гликолитической направленности (в начале этапа – 1 раз в неделю 3x5 мин через 10 мин отдыха; к окончанию этапа такие тренировки выполнялись 3 раза в неделю). Работа на уровне ПАНО – 2 раза в неделю (3x12 мин через 5 мин отдыха).

На предсоревновательном этапе акцент был сделан на развитие специальной выносливости (3x1000 м в режиме дистанционной скорости через 10 мин отдыха 3 раза в неделю). Работа на уровне ПАНО – 3 раза в неделю (2x12 мин через 5 мин отдыха).

Предложенное распределение тренировочных нагрузок позволило повысить функциональную подготовленность спортсменов и улучшить показатели вариабельности сердечного ритма. В качестве примера ответной реакции организма на предложенную нагрузку в таблице представлена индивидуальная показателей ВСР.

Так, суммарная мощность спектра (TP) повысилась с 943 мс^2 в начале базового этапа подготовки до 1021 мс^2 в начале специально-подготовительного периода и 1212 мс^2 в середине соревновательного периода. Положительной была и динамика мощности высокочастотного (HF), низкочастотного (LF) и очень низкочастотного (VLF) компонентов: уровень HF повысился с 100 мс^2 в начале базового этапа до 154 мс^2 в середине соревновательного периода (при 115 мс^2 в начале специально-подготовительного периода); уровень LF снизился с 657 мс^2 до 592 мс^2 и 578 мс^2

(в начале базового периода подготовки, начале специально-подготовительного и середине соревновательного периода соответственно); уровень VLF также снижался с 541 мс² до 268 мс² и 267 мс² в исследуемые периоды подготовки.

Таблица – Индивидуальная динамика показателей variability сердечного ритма спортсмена с учетом адаптации сердца к различным видам тренировочной нагрузки

Показатели	Этапы годичного цикла		
	1	2	3
TP, мс ²	943	1021	1212
HF, мс ²	100	115	154
LF, мс ²	657	592	578
VLF, мс ²	541	268	267
Амо, %	47	44	43
ИН, ед	141	128	123
ЧСС, уд/мин	78	76	74
a/b, ед	2,72	3,52	3,68

Следует отметить, что рациональное построение тренировочных нагрузок способствовало также и снижению индекса напряжения: если в начале базового периода подготовки он составлял 141 ед, то к началу специально-подготовительного он улучшился до 128 ед, а в середине соревновательного периода был равен 123 ед.

Таким образом, построение тренировочного процесса, основанное на данных этапного контроля, способствовало не только повышению уровня функциональной подготовленности спортсмена и улучшению деятельности его сердечно-сосудистой системы, но и успешному выступлению на международных стартах.

Литература

1. Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
2. Губа, В.П., Квашук, П.В., Никитушкин, В.Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.Г. Никитушкин. – М.: Физкультура и Спорт, 2009. – 276 с.
3. Городецкий, В.В., Бунаева, Г.М., Киселева, И.А. Общие принципы определения нормы в спортивной медицине / Вестник спортивной медицины России // В.В. Городецкий, Г.М. Бунаева, И.А. Киселева. – М., 1997. – № 2. – С. 15.

Л. С. Неменков, доц.

УО «Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова»,
г. Могилев, Республика Беларусь

СОДЕРЖАНИЕ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

В Законе Республики Беларусь от 8 января 2014 г. № 125-З «О физической культуре и спорте» физическое воспитание рассматривается как процесс, направленный на формирование всесторонне развитого и физически здорового человека. Это подчеркивает все возрастающую значимость физического воспитания, в том числе, и в подготовке специалистов в высшей школе. Студенты, обучающиеся на факультете физического воспитания в вузе, овладевают основами спортивного мастерства по двум направлениям, одно из которых приводит к достижению максимально возможного для конкретного студента спортивного результата, а другое – к освоению технических

действий и методики обучения спортивно-педагогическому мастерству с последующим использованием в тренерской работе по спортивной борьбе.

Одним из главных направлений в подготовке спортсменов и тренерско-педагогических кадров по спортивной борьбе является совершенствование их профессиональной технико-тактической подготовки. Существующая система подготовки студентов по спортивной борьбе на факультетах физического воспитания в вузах характеризуется прямой зависимостью между уровнем спортивной подготовки абитуриента и успешностью его личного спортивного опыта. Ограниченность данной системы обусловлена эмпирическим подходом и доминированием прикладных аспектов в разработке всего содержания образования и методики обучения [1]. К тому же, как правило, всего треть студентов учебной группы повышения спортивного мастерства по специальности «греко-римская борьба» имеют спортивную квалификацию в спортивных видах борьбы, а значительная часть не имеет большой практики спортивной подготовки по борьбе.

Ведущие специалисты в области спортивной борьбы полагают, что техника в сочетании с тактикой является основой спортивного мастерства борца, тогда как остальные стороны подготовки играют относительно вспомогательную роль по отношению к ним [2-5]. В связи с этим формирование базиса тактико-технической подготовки у студентов, обучающихся в группе повышения спортивного мастерства по специальности «греко-римская борьба», приобретает первостепенное значение для их соревновательной и педагогической деятельности.

Анализ содержания программного материала указывает на тенденцию увеличения объема технико-тактических действий (ТТД). При этом соотношение ТТД в стойке и партере увеличилось в сторону борьбы на ногах. В то же время при сравнении данных показателей с показателями соревновательной деятельности выявляется несоответствие данного соотношения практике спортивной борьбы, тогда как должна проследиваться связь между соревновательной деятельностью и содержанием технико-тактической подготовки борцов. Следовательно, в учебных программах по спортивной борьбе необходимо учитывать частоту применения и эффективность технических и тактических действий в соревновательных схватках. Также, по нашему мнению, в процессе технико-тактической подготовки необходимо соблюдать временные пропорции на обучение и совершенствование технических действий в зависимости от их применяемости на соревнованиях, причем наиболее применяемые в соревновательных поединках приемы должны формировать индивидуальный комплекс тактико-технических действий.

Технико-тактическая подготовка борца кроме атакующих, защитных и контратакующих действий включает в себя умение вести комбинационную борьбу и тактическую подготовку. В спортивных единоборствах существует такое понятие, как «объем достаточной и необходимой техники». Объем достаточной техники подразумевает минимальную совокупность технических действий для решения тактических задач, возникающих в поединке, а объем необходимой техники – совокупность технических действий, освоенных борцом на основе индивидуальных особенностей в процессе тренировки.

Ю.Д. Железняк и П.К. Петров указывают, что именно объем достаточной техники соответствует элементарному набору ТТД и называется «базовым» [6]. «Базовая» подготовка в спортивной борьбе, которая предполагает изучение технико-тактических действий на основе выделения «базовых» элементов и усвоения «базовых» действий дает возможность овладеть основами рациональной техники, а на этапе совершенствования позволит спортсменам быстрее достигать высокой координации новых изученных движений и их совершенствования за счет ранее освоенных координационно-сходных двигательных действий. Таким образом, базовая подготовка студентов-борцов составляет основу эффективного совершенствования учебно-тренировочного процесса.

Кроме того в процессе технико-тактической подготовки следует учитывать, что

навыки комбинационной борьбы должны закладываться уже на начальном этапе. Реализация данной проблемы в спортивной борьбе возможна путем комбинирования технических действий по принципу «прием-контрприем». Предполагается, что на начальном этапе технико-тактической подготовки борцов-студентов, осуществляя обучение технико-тактическому действию, необходимо одновременное изучение приема защиты от него и контрприема. То есть, освоив прием, борец должен затем овладеть защитой и контрприемом от этого приема.

Обучение техническим действиям в спортивной борьбе – сложный многогранный процесс, зависящий от влияния множества разнообразных факторов. Следует подчеркнуть, что начальную специализацию студентов, не имеющих спортивной подготовки по борьбе, нельзя рассматривать как копию изучения технико-тактических действий специализации высшего спортивного мастерства.

Критерием в определении уровня спортивно-педагогического мастерства тренера-преподавателя, как и спортсмена, служит разносторонняя и результативная тактико-техническая подготовка. Так технико-тактическую подготовку борцов не следует сводить лишь к обучению определенному набору технико-тактических действий борьбы, а необходимо обязательное освоение приемов борьбы с соперником, то есть формирование навыков комбинационной борьбы «прием-контрприем». Также технико-тактическая подготовка борцов должна строиться с учетом современных тенденций развития техники борьбы, частоты применения и эффективности технико-тактических действий в соревновательных схватках, эволюции правил соревнования по спортивной борьбе. Все это, безусловно, требует соответствующей трансформации содержания и объема учебного материала в программах учебной дисциплины «Повышение спортивного мастерства (греко-римская борьба)» на основе анализа уровня спортивной подготовки студентов по спортивной борьбе.

С учетом специфики современных условий преподавание учебной дисциплины «Повышение спортивного мастерства (греко-римская борьба)» должно быть направлено на изучение студентами теории и методики спортивной борьбы, овладение технико-тактическими приемами борьбы, приобретение необходимых знаний, умений и навыков для самостоятельной педагогической работы в школе.

Литература

1. Свищев, И. Д. Интеграция науки и спортивной практики в совершенствовании профессиональной подготовки студентов в физкультурных учебных заведениях (на примере спортивной борьбы) : автореф. дис. ... док. пед. наук : 13.00.04 / И. Д. Свищев ; Рос. гос. акад. физ. культ. – Москва, 1998. – 48 с.
2. Алиханов, И. И. Техничко-тактическое мастерство борцов вольного стиля / И. И. Алиханов // Спортивная борьба : Ежегодник. – Москва, 1977. – С. 34-38.
3. Завьялов, Д. А. Теория и практика формирования ключевой двигательной компетентности в спортивной борьбе : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Д. А. Завьялов. – Красноярск, 2006. – 299 с.
4. Меджидов М. Б. Содержание и методика преподавания спортивной борьбы на педагогических факультетах ИФК: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / М. Б. Меджидов. – Москва, 1987. – 158 с.
5. Туманян, Г. С. Спортивная борьба : теория, методика, организация тренировки : учеб, пособие : кн. 1. : Пропедевтика / Г. С. Туманян. – Москва : Советский спорт, 1997. – 285 с.
6. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – Москва : «Академия», 2001. – 264 с.

О. В. Осипенко

УО «Гомельское государственное училище олимпийского резерва»,
г. Гомель, Республика Беларусь

ФОРМИРОВАНИЕ ОЛИМПИЙСКИХ ЗНАНИЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ

Спортивная этика как часть системы знаний об общих закономерностях нравственного воспитания в спорте должна стать неременной частью подготовки специалиста по физическому воспитанию и спорту, олимпийскому образованию.

В практике работы по олимпийскому образованию детей и молодежи в настоящее время применяется широкий круг разнообразных форм и методов работы. Практически во всех странах центральное место в этой педагогической деятельности занимают разнообразные формы работы по разъяснению и пропаганде идей олимпийского движения, идеалов и ценностей олимпизма (например, принципов Фэйр Плэй) [1].

Такая информационная, разъяснительная работа в первую очередь организуется во время учебного процесса в школах, вузах и других учебных заведениях, прежде всего в рамках тех учебных дисциплин, которые непосредственно связаны с областью физического воспитания и спорта. При этом обращается внимание на необходимость организации дискуссий, анализа различных точек зрения, подходов к обсуждаемым вопросам в ходе бесед на олимпийскую тематику [1, 3].

На сегодняшний день существует острая необходимость в разработке научно-обоснованной методики формирования олимпийских знаний юных спортсменов.

Авторская методика формирования олимпийских знаний юных спортсменов в условиях спортивно-оздоровительного лагеря направлена на формирование олимпийских знаний юных спортсменов в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.

Задачи, решаемые в процессе формирования олимпийских знаний юных спортсменов:

- воспитание учащихся в духе общечеловеческих и гуманистических ценностей олимпизма;
- формирование знаний о национальных традициях физической культуры и спорта, олимпийского движения Республики Беларусь;
- развитие познавательных способностей и интереса к изучению истории олимпизма, международного олимпийского движения;
- формирование и совершенствование мотивации к освоению олимпийских знаний;
- умения разъяснять и пропагандировать идеи олимпизма [4].

Апробация и исследование эффективности авторской методики формирования олимпийских знаний юных спортсменов проводилось в период с 01.06.2015 г. по 24.06.2105 г. на базе УО «Детская юношеская спортивная школа № 5» (культивируемые виды спорта: борьба греко – римская, бокс и стрельба пулевая), УО «Гомельское государственное училище олимпийского резерва».

Практическая значимость работы заключается в разработке авторской методики формирования олимпийских знаний юных спортсменов в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, её реализации в действительности и практическом использовании как воспитательной системы для формирования олимпийских знаний юного спортсмена в спортивных школах.

В ходе работы нами были решены следующие **задачи**:

- определена структура и содержание олимпийских знаний юных спортсменов в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
- разработана диагностика уровня сформированности олимпийских знаний юных спортсменов в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;

- разработана и экспериментально апробирована авторская методика формирования олимпийских знаний юных спортсменов в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.

Установлено, что в структурном отношении олимпийские знания юных спортсменов включают в себя 5 основных направлений:

- 1) На формирование олимпийских знаний по теме «История Олимпийских игр»;
- 2) На формирование олимпийских знаний по теме «Олимпийские игры современности»;
- 3) На формирование олимпийских знаний по теме «Символы Олимпийских игр»;
- 4) На формирование олимпийских знаний по теме «Олимпийское движение»;
- 5) На формирование олимпийских знаний по теме «Герои Олимпиад» [3,5].

Содержание олимпийских знаний юных спортсменов определяется содержанием теоретической части учебной программы по предмету «Физическая культура и здоровье» [2, 3].

Диагностика уровня сформированности олимпийских знаний юных спортсменов в условиях спортивно-оздоровительного лагеря включает в себя специальный тест и методику интерпретации его результатов. Оценивание результатов ответов тестируемого по каждому из блоков вопросов осуществлялось с помощью ранговой шкалы. Итоговая оценка результатов теста определялась, как медианна количества правильных ответов по всем блокам вопросов.

Авторская методика формирования олимпийских знаний юных спортсменов в условиях спортивно-оздоровительного лагеря была разработана на основе деятельностного и культурологического подходов. Методика предполагает, что формирование олимпийских знаний как элемента физической культуры более эффективна в условиях включения юных спортсменов в активную деятельность. Предполагалось, что активное участие юных спортсменов в подготовке и проведении различных форм мероприятий будет способствовать более эффективному формированию системы их олимпийских знаний.

Исходя из структуры олимпийских знаний, образовательная работа велась по 5 основным направлениям:

- 1) На формирование олимпийских знаний по теме «История Олимпийских игр».
- 2) На формирование олимпийских знаний по теме «Олимпийские игры современности».
- 3) На формирование олимпийских знаний по теме «Символы Олимпийских игр».
- 4) На формирование олимпийских знаний по теме «Олимпийское движение».
- 5) На формирование олимпийских знаний по теме «Герои Олимпиад».

Участники эксперимента были разделены на две группы. Контрольная группа состояла из 23 юных спортсменов, а экспериментальная – из 25 юных спортсменов. Спортсмены контрольной группы были пассивными участниками предусмотренных мероприятий, а спортсмены экспериментальной группы были не только участниками, но и организаторами обучающих мероприятий.

До начала эксперимента уровень сформированности олимпийских знаний юных спортсменов контрольной группы был интерпретирован нами как «почти удовлетворительный» ($Me = 2$), а юных спортсменов экспериментальной группы также как «почти удовлетворительный» ($Me = 2$).

Статистически значимых различий в уровнях сформированности олимпийских знаний юных спортсменов контрольной и экспериментальной групп выявлено не было.

В конце эксперимента уровень сформированности олимпийских знаний юных спортсменов контрольной группы был интерпретирован нами как «хороший» ($Me = 4$), а юных спортсменов экспериментальной группы также как «отличный» ($Me = 5$).

При этом обнаружены статистически значимые различия в уровнях сформированности олимпийских знаний юных спортсменов контрольной и экспериментальной групп. Нулевая статистическая гипотеза опровергнута при $p < 0,05$.

За время эксперимента в контрольной и экспериментальной группах зафиксированы приросты уровня сформированности олимпийских знаний.

Медиана прироста уровня сформированности олимпийских знаний в контрольной группе составила **2**, а в экспериментальной группе – **3**.

Проверка статистических гипотез показала, что приросты уровней сформированности олимпийских знаний юных спортсменов контрольной и экспериментальной групп в ходе эксперимента оказались достоверными ($p < 0,05$).

Заключение

Таким образом, можно сделать вывод о том, что эффективность авторской методики формирования олимпийских знаний юных спортсменов в условиях спортивно-оздоровительного лагеря экспериментально подтверждена.

Литература

1. Кулинкович, Е. Концептуальные подходы к олимпийскому образованию в Республике Беларусь // Практика олимпийского образования: материалы конф. «Практика олимпийского образования» в рамках II Междунар. форума «Молодежь-Наука-Олимпизм» 15-18 июня 2002 г., г. Москва) / авт.-сост. В.С. Родиченко, А.Т. Контанитов. М., 2002;

2. Кобринский, М.Е., Кокашинский, А.А. Олимпийское образование в Республике Беларусь // Мир спорта. 2003. №3. С. 36-40;

3. Кобринский, М.Е., Тригубович, Л.Г. Белорусский олимпийский учебник. Минск., 2005. С. 58-61.

4. Олимпийская хартия (в действии с 11 февраля 2010 г.) [Текст / Международный Олимпийский Комитет; пер. с англ. Лозанна: Компания «DidWeDo S.a.r.l.», 2007. 11-12, 40-45 с.

5. Рыженков, В.Н., Малашенко, В.И. Олимпийское движение Беларуси: Итоги, состояние, проблемы, перспективы. Минск. 1994;

6. Кобринский, М.Е. Концептуальные подходы к становлению и развитию олимпийского образования в Беларуси // Мир спорта. 2002. №1. С. 3-9;

7. Баринов, С.Ю. Олимпийское образование в процессе воспитания спортивно-гуманистической культуры личности // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2010. № 8 (66). С. 7-13;

8. Платонов, В.Н. Энциклопедия олимпийского спорта. 2002. С. 8-15;

¹**Н. П. Петрушкина**, д-р мед. наук, проф., ¹**О. И. Коломиец**, канд. биол. наук, доц.,

¹**Е. В. Жуковская**, канд. мед. наук, доц. ²**Е. П. Врублевский**, д-р пед. наук, проф.

¹Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск, Российская Федерация

²УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины», Гомель, Республика Беларусь

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ФИТОПРЕПАРАТОВ В СИСТЕМЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АЦИКЛИЧЕСКИМИ ВИДАМИ СПОРТА

Введение. Известно, что восстановление является неотъемлемой частью тренировочного процесса. В связи с этим, процесс повышения физической работоспособности спортсмена обусловлен не только корректной величиной физической нагрузки, но и правильной организацией восстановления.

В спортивной медицине восстановление условно делят на срочное и отставленное.

Для первого характерны: ликвидация кислородного долга, пополнение энергоемких веществ, элиминация продуктов метаболизма и т.д. Срочное восстановление направлено на профилактику перенапряжения органов и систем и на психофизиологическую коррекцию. При отставленном восстановлении в спортивной медицине акцент делается на комплексную ликвидацию признаков перетренированности, на долечивание травм и психосоматическую реабилитацию.

Восстановление спортсмена характеризуется снижением большинства вегетативных и регуляторных функций во время отдыха и/или труда. Оно определяется отсутствием внешних и внутренних факторов стресса, и доминированием парасимпатической активации. При этом скорость восстановления после мышечных нагрузок тренировочного или соревновательного характера является одним из показателей тренированности и зависит не только от правильной организации тренировочного процесса и оптимизации режима отдыха и нагрузок, но и от выбора восстановительных средств [11, 14, 16].

Полноценное, корректно организованное восстановление после тренировки предупреждает возникновение перетренированности, повышает физическую и психологическую реактивность, выносливость и работоспособность, способствует накоплению энергоемких веществ и т.д. [11, 15]. Характерно, что изменения, регистрируемые в организме в посттренировочный период, связаны в первую очередь с нормализацией обмена веществ. Если во время мышечной деятельности преобладают катаболические процессы, то в период восстановления наблюдается переход биохимических процессов в сторону анаболизма. При этом возвращаются к исходным значениям водно-электролитный и кислотно-щелочной баланс, а энергоемкие вещества восстанавливаются с некоторым избытком (феномен «суперкомпенсации»).

Важной составляющей восстановления является полноценный сон. Именно во время нормального сна преобладает тонус парасимпатического отдела вегетативной нервной системы, ответственного за процессы анаболизма. Этому способствует торможение корковых процессов, снижение чувствительности экстерорецепторов, уменьшение выработки гормонов, обеспечивающих катаболические процессы, увеличение концентрации биологически активных веществ анаболического ряда и т.д.

В то же время, во время сна в гипофизе вырабатывается соматотропный гормон, количество которого при интенсивной нагрузке снижается. Поскольку гипофиз под влиянием сигналов, приходящих из гипоталамуса (который, как известно, распознает и фиксирует все нарушения гомеостаза), кроме соматотропина вырабатывает еще и тропные гормоны и эндорфины, ответственные на изменения функции желез внутренней секреции, его вклад в процессы анаболизма в период сна трудно переоценить. Во время сна, в связи со снижением освещенности, увеличивается выработка мелатонина в эпифизе и уменьшается выделение тиреотропина и кортикотропина – гормонов, изменяющих функции соответствующих желез внутренней секреции. При этом метаболизм сдвигается в сторону преобладания анаболических процессов, являющихся важной и неотъемлемой частью восстановления.

Таким образом, качество сна является основой и показателем полноценности посттренировочного восстановления.

Существуют различия между восстановлением работоспособности спортсменов после тренировочных и соревновательных нагрузок и восстановлением спортивной работоспособности после травм и заболеваний. При этом в каждом конкретном случае используются различные средства восстановления (педагогические, психологические и медицинские) [2].

Вместе с тем, нередко известные восстановительные мероприятия и программы из-за несвоевременного или неправильного проведения их остаются малоэффективными или неэффективными. В связи с этим, продолжается поиск новых, нетрадиционных методов восстановления [4, 9, 12].

Так, большое внимание уделяется разработке, синтезу и апробации фармакологической поддержки спортсменов. Главным образом это касается тренировочного периода. Фармакология спорта в большинстве случаев ее применения направлена на повышение физической работоспособности и психологической устойчивости и отчасти на быстрое восстановление ресурсов спортсмена. В литературе представлены различные сценарии применения ее при занятиях различными видами спорта, на различных этапах подготовки и при формировании различных двигательных качеств [6-7].

Для любого вида спорта фармакология восстановления включает энергетики, витамины, минералы, ноотропы а при занятиях циклическими видами спорта - еще и антиоксиданты (ограничивающие действие свободных радикалов), антигипоксанты (повышающие устойчивость организма к кислородной недостаточности) и иммуномодуляторы. Особую роль в процессах восстановления играют адаптогены, механизмы действия которых разнообразны, а общий эффект сводится к неспецифическому повышению функциональных возможностей и адаптации к различным эндогенным и экзогенным воздействиям.

Вместе с тем, некоторые из лекарственных средств со временем расцениваются как допинги [14] и включаются в перечень запрещенных (например, история с мельдонием). Фитотерапия занимает важное место в спортивной медицине, хотя, на наш взгляд, ей отводится лишь «вспомогательная» роль и используется она, в основном, в перечне адаптогенов и антиоксидантов.

Преимущество использования фитопрепаратов состоит в «мягком» действии на организм в целом большого комплекса биологически активных веществ различного химического состава, содержащихся в растениях, и влияния их не только на органном, но и на клеточном уровне, за счет повышения чувствительности клеточных рецепторов, изменения биохимизма клеточных органелл и, как свидетельствуют отдельные исследования-клеточного ядра [11,13].

Следует подчеркнуть, что публикаций, посвященных изучению влияния даже известных традиционных фитопрепаратов на восстановление спортсменов в предсоревновательном периоде, недостаточно.

Цель исследования состояла в оценке влияния фитопрепаратов в предсоревновательном периоде на восстановление спортсменок, занимающихся ациклическими видами спорта.

Организация и методы исследования. Эксперимент был проведен в соответствии с положениями Хельсинской Декларацией этических принципов для исследований с участием людей. Этическое разрешение на проведение этого исследования было получено в Комитете по этике УралГУФК. Испытуемые были предупреждены о рисках и преимуществах данного проекта и дали письменное согласие на добровольное участие в исследовании.

В исследование были включены 38 спортсменок 18-21-летнего возраста сходной спортивной квалификации, которые методом случайной выборки были разделены на две группы (основная и контрольная). Девушки обеих групп занимались ациклическими видами спорта по одной программе, имели одинаковый режим дня, питания и тренировок.

Спортсменки основной группы дополнительно к восстановительным мероприятиям в течение 28 дней получали фитопрепараты по схеме - настои и отвары, включающие корень солодки голой (*Glycerhiza glabra*), шишки хмеля обыкновенного (*Humulus lupulus*), траву пустырника (*Leonurus cardiaca*) и сушеницы топяной (*Gnaphalium uliginosum*) и плоды шиповника (*Rosa canina*) [8, 10, 13].

Из корней и плодов готовили отвары, а из травы, листьев и цветков – настои из расчета 10,0-15,0 на 200 мл водной вытяжки из плодов шиповника. Приготовление настоев и отваров традиционно проводили горячим способом. Измельченное растительное сырье помещали в подогретую инфундирку, заливали рассчитанным количеством отвара плодов

шиповника комнатной температуры и настаивали на кипящей водяной бане при периодическом помешивании (настои в течение 15 мин, отвары — 30 мин). После снятия инфундирки вытяжку охлаждали. Настои охлаждали при комнатной температуре 45 мин, а отвары — 10 мин.

Строгое соблюдение времени необходимо для дополнительного извлечения действующих веществ из сырья и самоочищения вытяжки от некоторых балластных веществ. Отвары, в отличие от настоев, охлаждали всего 10 минут, что связано с более длительным их настаиванием (30 мин) и значительным содержанием высокомолекулярных компонентов, растворы которых после охлаждения затрудняют процеживание вследствие их загустевания.

Качество сна в значительной степени определяет уровень восстановления. В связи с этим, для оценки эффективности предлагаемой программы рассматривали изменение ряда физиологических показателей, регистрируемых во время сна, после реализации 28-дневной программы фитовоздействия.

Исследование выполнено с использованием Firstbeat-bodyguard измерения (компания Firstbeat-Technology-Ltd, Ювяскюля, Финляндия) и предусматривало оценку результатов мониторинга ряда физиологических показателей в течение сна [3-5]. Мониторинг выполнялся в течение восьми часов (480 минут).

Уровень сохраняющегося во время отдыха стресса и время восстановления были определены из записи R –R-интервалов в реальных условиях в течение сна.

С помощью программного обеспечения (версия 5.3.0.4) полученные данные были подвергнуты биометрическому анализу. Достоинством этой программы является возможность оценки полученных данных с учетом индивидуальных особенностей различных физиологических показателей: динамику уровня ЧСС, вегетативный контроль, уровень потребления кислорода и на основе их оценить качество восстановления (индекс восстановления).

Таким образом, по окончании наблюдения за спортсменками была проведена оценка традиционных показателей, зарегистрированных в период сна: частота сердечных сокращений - ЧСС (среднее, максимальное и минимальное значение), устойчивость к гипоксии (показатели потребления кислорода - среднее и максимальное значение и посттренировочное потребление кислорода), степень преобладания тонуса симпатического или парасимпатического отдела вегетативной нервной системы.

Для оценки качества восстановления рассматривали характер и уровень метаболизма во время сна. В связи с этим, анализу подверглись такие показатели как: метаболический эквивалент (эквивалент обмена веществ), максимальные аэробные возможности и общий энергообмен.

Полученные данные были подвергнуты традиционной статистической обработке: расчет средних, ошибок средних, сравнение средне-групповых значений по критерию Стьюдента [1].

Результаты исследования и их обсуждение. Данные исследования представлены в таблицах 1-4. Как следует из содержания таблицы 1, в обеих группах в период сна преобладали процессы восстановления, однако качество восстановления в группе девушек, принимавших фитопрепараты, оказалось достоверно ($p \leq 0,01$) лучше, чем в контрольной группе. Об этом свидетельствуют достоверные различия показателей тонуса различных отделов вегетативной нервной системы, таких как: преобладание тонуса парасимпатического отдела (в основной группе - $147,9 \pm 4,01$ у.е., в контрольной - $121,2 \pm 3,48$ у.е.) или симпатического отдела (в основной группе - $102,5 \pm 4,78$ у.е., в контрольной - $134,2 \pm 3,25$ у.е.). Соответственно аналогичная картина показана и в отношении вегетативного баланса ($1,09 \pm 0,031$ - в основной группе и $1,42 \pm 0,043$ - в контроле). Зарегистрирован и более высокий индекс восстановления в основной группе ($245,3 \pm 8,29$), чем в контрольной группе ($126,4 \pm 0,89$).

Показатель вегетативного баланса в группе спортсменок, принимавших фитопрепараты, был менее единицы, что подтверждает преобладание вагусного влияния и, соответственно, свидетельствует о более высоком уровне восстановления организма во время сна.

Таблица 1 – Результаты оценки качества восстановления во время сна

Показатели	Группы, средние \pm ошибка, значение критерия Стьюдента		
	основная	контрольная	t
	$M \pm m$	$M \pm m$	
Время релакса, в %	79,0 \pm 2,12	65,1 \pm 0,72	6,21
Время стресса, в %	21,0 \pm 0,29	34,9 \pm 0,25	3,63
Преобладание тонуса парасимпатической нервной системы, у.е	147,9 \pm 4,01	121,2 \pm 3,48	5,03
Преобладание тонуса симпатической нервной системы, у.е.	102,5 \pm 4,78	134,4 \pm 3,25	5,52
Индекс восстановления	245,3 \pm 8,29	126,4 \pm 0,89	14,26
Показатель вегетативного баланса (симпатикус:вагус)	0,69 \pm 0,047	1,12 \pm 0,025	8,08

Средние значения ЧСС в исследуемых группах (таблица 2) во время сна достоверно не различались: 52,2 \pm 1,32 уд/мин (в основной) и 54,9 \pm 0,57 уд/мин (в контрольной группе). Однако минимальные значения ЧСС, зарегистрированные во время сна (в основной - 42,1 \pm 0,15 и 48,9 \pm 1,11 в контрольной) и максимальные (соответственно: 89,1 \pm 0,75 и 114,5 \pm 3,02) у спортсменок изучаемых групп имели существенные различия (соответственно t=5,98 и t=8,16). Более низкие значения минимальной и максимальной ЧСС в основной группе также свидетельствуют о преобладании у них тонуса парасимпатической нервной системы, что подтверждает более высокий, чем в контроле, уровень восстановления среди спортсменок, принимавших фитопрепараты.

Таблица 2 – Характеристика частоты сердечных сокращений в период сна

Показатели	Группы, средние \pm ошибка, значение критерия Стьюдента		
	основная	контрольная	t
	$M \pm m$	$M \pm m$	
Среднее значение ЧСС во время сна, уд в мин	55,2 \pm 1,32	54,9 \pm 0,57	0,21
Минимальное значение ЧСС во время сна, уд в мин	42,1 \pm 0,15	48,9 \pm 1,11	5,98
Максимальное значение ЧСС во время сна, уд в мин	89,1 \pm 0,75	114,5 \pm 3,0 2	8,16

Полноценное позднее восстановление характеризуется снижением потребления кислорода за счет преобладания тонуса парасимпатического отдела вегетативной регуляции. Холинэргическое влияние в период сна создает метаболическую базу для формирования долговременной адаптации и таким образом обеспечивает «экономизацию» метаболических процессов.

Как следует из данных таблицы 3, показатель посттренировочного потребления кислорода в покое, который отражает количество кислорода, необходимое для окисления накопившихся в организме недоокисленных продуктов обмена, составил соответственно: 0,69 \pm 0,047 мл/кг и 1,12 \pm 0,025 мл/кг (t=8,08). Очевидно накопление во время физической нагрузки недоокисленных продуктов обмена и, соответственно, уровень ацидоза, под влиянием фитопрепаратов существенно уменьшается.

Таблица 3 – Особенности потребления кислорода в период сна

Показатели	Группы, средние \pm ошибка, значение критерия Стьюдента		
	основная	контрольная	t
	M \pm m	M \pm m	
Среднее значение потребления кислорода, в мл/кг/мин	3,2 \pm 0,07	3,9 \pm 0,23	2,91
Максимальное потребление кислорода, в мл/кг/мин	6,0 \pm 0,17	14,8 \pm 0,76	11,53
Посттренировочное потребление кислорода в покое, в мл/кг	0,69 \pm 0,047	1,12 \pm 0,025	8,08

Аналогичная картина отмечена и в отношении среднего значения потребления кислорода и максимального потребления кислорода. Так, среднее значение потребления кислорода во время сна в группе спортсменок, подвергавшихся действию фитопрепаратов, составляло 3,2 \pm 0,07 мл/кг/мин, в контрольной - 3,9 \pm 0,23 мл/кг/мин (t=2,91). При этом максимальное потребление кислорода в основной группе оказалось в два раза ниже, чем в контрольной, соответственно: 6,0 \pm 0,17 мл/кг/мин и 14,8 \pm 0,767 мл/кг/мин. (t=11,53). Таким образом, положительное влияние приема фитопрепаратов на снижение уровня потребления кислорода во время сна у спортсменок основной группы очевидно, что свидетельствует об эффективности восстановления.

Поскольку качество восстановления характеризуется уровнем метаболизма в покое, были проанализированы такие показатели как: метаболический эквивалент (эквивалент обмена веществ) и общий энергообмен. Как следует из данных таблицы 4, уровни метаболического эквивалента, рассчитанные в мл/кг/мин/3,5, также достоверно (p \leq 0,05) различались: в основной - 7,8 \pm 0,21 и 9,5 \pm 0,61 – в контрольной группе (t=2,64). Общий энергообмен в контрольной группе во время сна превышал таковой в основной группе: 408,7 \pm 12,62 против 352,7 \pm 9,10 ккал (t=3,60), что также свидетельствует о преобладании тонуса парасимпатической системы и соответственно лучшем восстановлении спортсменок, принимавших фитопрепараты.

Таблица 4 – Характеристика метаболических процессов в период сна обследованных спортсменок

Показатели	Группы, средние \pm ошибка, значение критерия Стьюдента		
	основная	контрольная	t
	M \pm m	M \pm m	
Метаболический эквивалент, в мл/кг/мин/3,5	7,8 \pm 0,21	9,5 \pm 0,61	2,64
Общий энергообмен (в ккал)	408,78 \pm 12,62	352,7 \pm 9,10	3,60

Известно, что под влиянием тренировки на выносливость увеличивается вклад липидов и снижается роль углеводов в окислительный энергетический метаболизм, направленный на ресинтез АТФ. Снижение утилизации внутримышечного гликогена и глюкозы крови является следствием тренировки. Этот гликогензащитный эффект реализуется в миокарде. В целом уменьшение скорости окисления углеводов и продукции молочной кислоты сохраняет ограниченный резерв углеводов в организме, т.к. под влиянием тренировки снижается скорость утилизации мышечного гликогена.

Таким образом, результаты выполненного исследования по оценке влияния фитопрепаратов на процессы восстановления после физических нагрузок подтвердили их эффективность. Положительное действие предлагаемых фитопрепаратов обусловлено химическим составом, совокупностью содержащихся в них биологически активных веществ, оказывающих действие на всех уровнях организации: клеточном, органном, системном.

Так, препараты солодки содержат глицирризиновую кислоту (принадлежит к группе сапонинов), которая химически сходна с кортикостероидными гормонами (с дезоксикортикостероном), ответственными за адаптационные процессы.

Зверобой содержит холин, который способствует синтезу ацетилхолина – медиатора парасимпатической системы, и таким образом оказывает ваготоническим эффект. Содержащийся в зверобое гликозид гиперозид, расщепляется до ряда биологически активных веществ, появляется в том числе лептин – пептидный гормон, регулирующий энергетический обмен, содержание которого в организме при индуцированном тренировкой катаболизме снижается. Это в свою очередь снижает чувствительность гипофиза к кортизолу и оказывает влияние на гипоталамус, вовлекая его в метаболическую гуморальную регуляцию адаптации к физической нагрузке.

Восстановительное действие травы сушеницы обусловлено комплексом биологически активных веществ, содержащихся в растении (флавоноиды, гликозид скутеллареина, рутин, хлорогеновая и кофейная кислоты, каротиноиды, витамины, алкалоиды, эфирные масла, фитостерины и др.), действие которых изменяет клеточный обмен, усиливая процессы анаболизма. Изменяя процессы вегетативной регуляции, препараты сушеницы и пустырника оказывают сосудорасширяющее, седативное и гипотензивное действие, замедляет сердечный ритм.

Препараты хмеля являются источником фитоэстрогенов и горечей, нормализующих обменные процессы. Кроме того в них содержатся витамины, в том числе – группы В и никотиновой кислоты, нормализующие обмен веществ на клеточном уровне, аминокислоты, железо. Препараты хмеля включают в себя эфирные масла, в том числе изовалериановой кислоты, которая избирательно воздействует на нейроны ретикулярной формации, снижая возбуждение коры больших полушарий, а также горькие вещества – триметиламины (гумулон и люпулон), участвующие в белковом обмене и полноценном восстановлении организма после физических и психических нагрузок. Благодаря содержанию холина, изовалериановой и хмелевой кислоты препараты этого растения снимают физическое и психическое напряжение, восстанавливают работу нервной системы.

Особенность приготовления фитопрепаратов заключалась в том, что отвары и настои готовились не на воде, а на водной вытяжке плодов шиповника, которые благодаря комплексу содержащихся в них витаминов, усиливают действие других фитопрепаратов. Кроме того, содержащиеся в плодах шиповника биологически активные вещества стимулируют неспецифическую резистентность организма, уменьшают проницаемость сосудов, усиливают синтез анаболических гормонов и регенерацию тканей.

Не останавливаясь на деталях применения допингов и современного антидопингового контроля, отметим, что к запрещенным классам веществ относятся в основном синтетические препараты. Исключение составляют такие растения как марихуана и препараты опийного мака. Судя по последним публикациям [14], спортсмены, продолжая рисковать здоровьем и спортивной карьерой, применяют запрещенные WADA средства для усиления и ускорения процессов восстановления.

В контексте противостояния борьбе с применением допингов и их последствия необходим поиск эффективных препаратов естественного происхождения, к которым и относятся фитопрепараты. Подбор этих препаратов, разработка схем приема, исследование их состава и эффективности применения остаются актуальными и перспективными.

Результаты выполненного исследования эффективности предлагаемых фитопрепаратов свидетельствуют о положительном влиянии последних на восстановление спортсменов. В целом, были зарегистрированы однонаправленные различия изученных показателей в основной и контрольной группе, что характеризует организацию тренировочного процесса как оптимальную. Хотя в обеих группах в период сна преобладали процессы восстановления, однако качество восстановления организма во время сна в основной группе оказалось достоверно лучше, чем в контрольной группе.

Более выраженное в основной группе вагусное влияние (ответственное за восстановительные процессы), подтверждено такими показателями как: высокий индекс восстановления, низкие значения минимальной и максимальной ЧСС, показатели потребления кислорода и особенности энергообмена, зафиксированные во время сна, что в целом доказывает эффективность применения фитопрепаратов и подтверждает необходимость продолжения исследования.

Выводы

1. Показатель вегетативного баланса в группе спортсменок, принимавших фитопрепараты, был менее единицы, что подтверждает преобладание вагусного влияния и, соответственно, свидетельствует о более высоком уровне восстановления организма во время сна.

2. Более низкие значения средней, минимальной и максимальной ЧСС в основной группе также демонстрируют преобладание у них тонуса парасимпатической нервной системы, что отражает более высокий, чем в контроле, уровень восстановления среди спортсменок, принимавших фитопрепараты.

3. Более низкий показатель посттренировочного потребления кислорода в покое в основной группе констатирует снижение уровня ацидоза под влиянием фитопрепаратов и об эффективности восстановления.

4. Общий энергообмен в основной группе во время сна был ниже, чем в контроле, что также указывает на преобладание тонуса парасимпатической системы и, соответственно, лучшим восстановлении спортсменов, принимавших фитопрепараты.

Литература

1. Айвазян С. А. Прикладная статистика. Основы моделирования и первичная обработка данных / С.А. Айвазян, И.С. Енюков, Л.Д. Мешалкин. - М. : Финансы и статистика, 1983. – 286 с.

2. Дидур М.Д. Основные принципы оптимизации процессов постнагрузочного восстановления и повышения физической работоспособности спортсменов высокой квалификации / М.Д. Дидур, Ф.А. Иорданская // Спортивная медицина : национальное руководство. - М. : ГЭОТАР-Медиа, - 2012. – С.519-534.

3. Никитин И.А. Анализ восстановления спортсменов высшей категории, основанный на вариабельности сердечного ритма: обзор метода анализа восстановления / И.А. Никитин, О.И. Коломиец, Е.В. Быков. / Материалы IV Международного конгресса «Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация». Челябинск, 2015. - Т. 1. - С. 646–652.

4. Коломиец О.И. Синхронизированное музыкальное воздействие как средство восстановления спортсменов (единоборства) / О.И. Коломиец, Н.П. Петрушкина, Е.В. Быков. // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, 2017. – Т. 12, №. 1. – С. 167-174.

5. Коломиец О.И. Особенности метаболических адаптационных изменений при различных физических нагрузках / О.И. Коломиец, Н.П. Петрушкина, Е.В. Быков. // Наука, инновации, технологии. – 2017. - № 1. - С.207-217.

6. Кулиненко О.С. Фармакологическое обеспечение спортсменов высокой квалификации / О.С. Кулиненко // Спортивная медицина : национальное руководство. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2012. – С.535-615.

7. Кулиненко Д.О. Справочник фармакологии спорта. Лекарственные препараты спорта: справочное пособие / Д.О. Кулиненко, О.С. Кулиненко. - М. : Советский спорт, 2012. – 464 с.

8. Носов А.М. Лекарственные растения в официальной и народной медицине / А.М. Носов. - М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 800 с.

9. Петрушкина Н.П. Повышение функционального состояния юных хоккеистов

посредством восстановительных мероприятий / Н.П. Петрушкина, Е.Е. Ермаков // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях физической культуры XX региональная научно-практическая конференция. Федеральное государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Уральский государственный университет физической культуры". 2010, С. 270-272.

10. Петрушкина Н.П. Фитотерапия и фитопрофилактика внутренних болезней / Н.П. Петрушкина. - Челябинск: УралГУФК, 2010. – 148 с.

11. Петрушкина Н.П. Физиологические основы спортивной деятельности / Н.П. Петрушкина, В.А. Пономарев. - Челябинск, 2014. – 245с.

12. Симонова Н.А. Компьютерные игры как средство улучшения функционального состояния нервной системы подростков / Н.А. Симонова, Н.П. Петрушкина, А.В. Дегтярев // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях физической культуры. XXVI региональная научно-методическая конференция. Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Уральский государственный университет физической культуры". 2016. - С. 162-164.

13. Соколов С.Я. Справочник по лекарственным растениям (фитотерапия). / С.Я. Соколов, И.П. Замотаев. – М.: ВИТА, 1999. – 462 с.

14. Табарчук А.Д. Медицинское обеспечение профессионального спорта / А.Д. Табарчук, Е.В. Быков, В.Е. Конов, Д.А. Табарчук. – Челябинск : Уральская академия, 2015. - 314 с.

15. Таймазов, В.А. Психофизиологическое состояние спортсмена (Методы оценки и коррекции) : практ. руководство / В.А. Таймазов, Я.В. Голуб. – СПб. : Олимп, 2004. – 400 с.

16. Meeusen R. Prevention, diagnosis and treatment of Overtraining Syndrome // European Journal of Sport Science. – 2006. N 6 (1). - P.1-14.

П. М. Прилуцкий, канд. пед. наук, доц.

УО «Белорусский государственный университет физической культуры»,
г. Минск, Беларусь

ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ В ВОДЕ В ГОДИЧНОМ МАКРОЦИКЛЕ У ПЛОВЦОВ 15–17 ЛЕТ

Знание основных параметров тренировочной работы позволяет эффективно управлять подготовкой спортсмена на любом из этапов многолетней тренировки. Изучение изменений объемов тренировочной нагрузки в течение года позволяет судить о планировании годичного макроцикла, характерных его особенностях. Поэтому важно знать за счет чего спортсмены добиваются выдающихся результатов [1, 4]. Наиболее сложным периодом в подготовке пловцов является возраст 15–17 лет, когда спортсмены из юношеского спорта переходят во взрослый [2, 3].

Цель работы – определить оптимальные границы объемов плавания у пловцов 15–17 лет.

С целью выявления наиболее оптимального варианта годичного макроцикла нами была проанализирована и изучена динамика тренировочной нагрузки у десяти пловцов (КМС-МС, 15-17 лет). Все пловцы являлись победителями Чемпионатов Республики Беларусь. Тренировочные нагрузки подразделялись на пять зон интенсивности, принятых в спортивном плавании [2, 3].

Динамика общего и парциальных объемов плавания представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Динамика объемов тренировочной нагрузки у пловцов 15-17 лет в годичном макроцикле

Зона интенсивности	I цикл		II цикл		за год	
	км	%	км	%	км	%
1	2	3	4	5	6	7
15 лет						
Общий объем	719±20,4	100	1142,5±57,83	100	1861,5±69,93	100
I-II	555,7±14,8	77,3	923,8±38,63	80,9	1479,5±46,24	79,5
III	111,4±7,3	15,5	142,2±15,25	12,4	253,6±17,28	13,6
IV	33,2±1,06	4,62	51,1±1,93	4,48	84,3±1,76	4,53
V	18,7±1,04	2,6	25,9±5,52	2,27	44,6±6,16	2,4
16 лет						
Общий объем	787,7±96,69	100	1286,8±55,95	100	2074,5±86,05	100
1	2	3	4	5	6	7
I-II	606,6±62,53	77	989,4±10,0	76,9	1599,6±36,4	77,1
III	115,4±29,5	14,6	213,3±26,45	16,6	328,7±8,5	15,8
IV	42,1±17,64	5,35	53,7±12,95	4,2	95,8±34,9	4,6
V	23,7±3,18	3,01	30,4±6,55	2,3	54,1±6,3	2,5
17 лет						
Общий объем	851,3±9,95	100	1448,1±8,65	100	2299,4±8,15	100
I-II	658,2±12,7	77,3	1128,5±6,15	77,9	1786,7±9,15	77,7
III	121,6±9,2	14,3	228,5±7,05	15,8	350,1±8,5	15,2
IV	47,3±1,95	5,6	57,7±2,95	4,0	105,0±2,55	4,6
V	24,2±1,3	2,8	33,4±2,15	2,3	57,6±1,95	2,5

Общий объем плавания пловцов 15-летнего возраста составил 1861,5±69,93 км. Объем плавания в аэробной зоне энергообеспечения составил 1479,5±46,24 км, в смешанной – 253,6±17,28 км, в гликолитической и алактатной 84,3±1,76 км и 44,6±6,16 км, соответственно.

Объем плавания в V зоне энергообеспечения по отношению к общему объему составил 2,4 %, в III зоне – 13,6 %, в I-II зоне – 79,5 %.

16-летние пловцы проплывают за год 2074,5±86,05 км. При этом объем плавания в I-II энергообеспечения составил 1599,6±36,4 км, в III зоне – 328,7± 8,5 км, в IV зоне – 95,8±34,9 км, в V зоне – 54,1±6,3 км. Процентное соотношение парциальных объемов плавания у пловцов данного возраста составил: в V зоне – 2,5 % от общего объема плавания, в IV зоне – 4,6 %, в III зоне – 15,8 %, в I-II зонах – 77,1 %.

17-летние пловцы за год преодолели 2299,4±8,15 км, в том числе по зонам энергообеспечения: в I-II зонах – 1786,7±9,15 км, в III зоне – 350,1±8,5 км, в IV зоне – 105,0±2,55 км, в V зоне – 57,6±1,95 км. Отношение парциальных объемов плавания к общему объему было следующим: V зона – 2,5 %, IV зона – 4,6 %, III зона – 15,2 %, I-II зоны – 77,7 %.

Приросты объемов плавания по отношению к объемам плавания 15-летних в среднем составили 6,1-12,9 (таблица 2).

Таблица 2 – Прирост объемов плавания по годам тренировки, %

Зона интенсивности	Возраст, лет		
	15	16	17
1	2	3	4
Общий объем	100	10,3	9,8
I-II	100	7,5	10
1	2	3	4
III	100	12,9	6,1
IV	100	12	8,8
V	100	11,5	6,1

Объем тренировочной нагрузки увеличивается из года в год. Соотношение по зонам энергообеспечения сохраняется практически на одном уровне. Так объем плавания в III зоне у 15-летних пловцов составил в среднем 253,5 км, в IV зоне – 84,3 км, в V зоне – 44,6 км. У 17-летних пловцов эти объемы были, соответственно – 350,1 км; 105,0 км и 57,6 км. Процент от общего объема плавания в I-II зонах у 15-летних пловцов составил 79,5 %, у 16-летних – 77,1 %, у 17-летних – 77,7 %. В III зоне энергообеспечения он составлял, соответственно, по возрастам – 13,6%; 15,8%; 15,2 %; в IV – 4,5 %; 4,6 %; 4,6 %; в V зоне – 2,4 %; 2,5 %; 2,5 %.

Во всех возрастах независимо от количества соревнований в году четко просматривается двухцикловое планирование с выделением подготовительных и соревновательных периодов. Каждый из полугодичных циклов заканчивался основным стартом.

У пловцов 15-17 лет основными соревнованиями I цикла является зимний Чемпионат Республики Беларусь. Второй цикл заканчивается летним Чемпионатом страны или (для тех, кто отобран в состав сборной команды республики) летним Чемпионатом Европы.

Литература

1. Иванченко, Е.И. Основы планирования спортивной подготовки: пособие / Е.И. Иванченко ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 2-е изд., стер. – Минск : БГУФК, 2012. – 59 с.

2. Петрович, Г.И. Распределение тренировочной нагрузки в годичном цикле подготовки пловцов: методические рекомендации / Г.И. Петрович, П.М. Прилуцкий. – Минск : МП «Тиголь», 1991. – 25 с.

3. Петрович, Г.И. Особенности подготовки пловцов на различных этапах многолетней тренировки : методические рекомендации / Г.И. Петрович, П.М. Прилуцкий, Н.А. Парамонова. – Минск : РУП «Минсктиппроект», 2002. – 24 с.

4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

А. Е. Причинич, М. Н. Лубкова

УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»,
г. Гомель, Республика Беларусь

ОЦЕНКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ И ВЫНОСЛИВОСТИ У ГРЕБЦОВ В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ

Для определения уровня развития общей, скоростной и специальной выносливости можно применять различные средства. Наиболее ценное из них – гребля в мелких (двойках, одиночках) лодках. Проводимые регулярно контрольные тренировки по общей физической подготовке также дают ценную информацию об уровне развития отдельных качеств, гребца. Контрольные испытания с использованием штанги, в беге и в беге на лыжах, плавании помимо своего прямого назначения имеют и воспитательное значение, заставляя гребцов правильно и аккуратно выполнять тренировочные задания и планы по общей физической подготовке. Кроме того, подобные испытания позволяют определить взаимосвязь между общефизическими возможностями гребца и его специальной подготовленностью, что, в свою очередь, помогает определить направленность и объём работы над выносливостью средствами ОФП [3].

Общая выносливость проверяется прежде всего на дистанциях от 3 до 5 километров. Хорошую информацию об общей выносливости даёт регулярная «засечка»

времени прохождения стандартной дистанции в пределах от 5 до 20 километров на тренировочных занятиях. При этом дистанция проходит со средней скоростью, то есть не во всю силу. Надо лишь, каждый раз вложенная сила в гребок субъективно воспринималась гребцами как одинаковая. Следует только регистрировать результаты, не побуждая спортсменов «выкладываться» ради улучшения результата [1].

Для определения специальной выносливости ценную информацию даёт подсчёт так называемого «фактора скорости». Показателем его служит разница между максимальным результатом на 500 метрах (т.е. $\frac{1}{4}$ гоночной дистанции 2000 метров) и средним результатом на такой отрезке при прохождении полной дистанции. Чем больше разница, тем хуже выработана специальная выносливость. В таких случаях улучшения результатов следует добиваться, в первую очередь, увеличением объёма нагрузок, повышающих общую выносливость. Если будет показано очень хорошее время на полной дистанции, а скорость на отрезке 500 метров будет весьма мала, то дальнейшее повышение результатов зависит главным образом от повышения уровня максимальной силы и скоростной выносливости [2].

Скоростную выносливость проверяют на относительно коротких отрезках, которые проходят с максимальной скоростью. Наиболее подходящие отрезки от 250 до 500 метров.

Показатели роста скоростной выносливости:

абсолютное улучшение результатов от контроля к контролю;

снижение разницы между скоростью прохождения первых 250 метров и всего отрезка (т.е. 500 метров).

Для определения максимальной силы можно использовать следующие упражнения:

тяга штанги руками лежа на доске, не отрывая подбородка;

тяга штанги на высоком «козле» до горизонтального положения спины;

тяга блока ногами на тренажёре или жим ногами на специальном станке.

Для оценки силовой выносливости упражнения делают до предела или в течение определённого времени. Можно использовать те же упражнения, что и для определения уровня развития максимальной силы, возможны применение и любых других упражнений.

При контрольных испытаниях силовой выносливости, кроме того, надо нормировать темп движений и вес отягощений.

Для эффективности оценки хода тренировочного процесса необходимо проводить в подготовительном периоде минимум четыре контрольные тренировки силовой выносливости, а в соревновательный – одну. Оценку максимальной силы следует проводить систематически [1].

При оценке скоростной силы необходимо отметить, что способность быстро развивать ускорение в начале проводки в первую очередь зависит от характера работы разгибателей ног (взрывного характера отталкивания от подножки). Поэтому для контроля подбираются такие упражнения, как:

«многоскоки» (с ограничением во времени, например, 20 прыжков в длину за 30 сек.);

Наскоки на предмет (высота 70 сантиметров за 30 сек.);

Другие аналогичные упражнения [1].

Контрольные испытания могут дать точную информацию о росте силовых качеств. Если при всех испытаниях будут предусмотрены и обеспечены равные условия выполнения упражнений. К этому относятся вопросы соблюдения тех или иных технических приёмов, движений и положений при выполнении упражнений.

Литература

1. Алёшин В.С. Тренировка и планирование в академической гребле : методическое пособие. – М.; Советский спорт, 1989. – 89 с.
2. Емчук И.Ф. Гребной спорт. – М.: ФиС, 1976. -185 с.
3. Жмарёв Н.В. Секция гребного спорта. – М.: ФиС, 1971. -159 с.

А. Н. Сергеенко, Н. И. Сергеенко, К. Н. Курьян
УО «Гомельский государственный медицинский университет»,
г. Гомель, Республика Беларусь

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Современный спорт характеризуется значительными нервно-психическими, физическими и эмоциональными нагрузками и способностью преодолевать утомление, влияет в значительной степени на достижение высоких спортивных результатов. На данный момент медико-биологические средства восстановления достигли своего максимума и многие авторы отмечают, что на первое место выходят психологические средства восстановления работоспособности.

Постоянно нарастающие темп и ритм тренировочного процесса способны вызывать срыв адаптации к нагрузкам. Для нормализации нервно-психического, эмоционального и физического утомления в период напряженных тренировок, и особенно, соревнований, используют психологические средства восстановления: гипноз, внушение, аутогенную тренировку, психорегулирующую тренировку, сон-отдых, приемы мышечной релаксации [1].

Средства психорегуляции разделяют следующим образом:

1. По способу воздействия – средства ауторегуляции (самовоздействие) и гетерорегуляции (воздействие извне).

2. По содержанию – вербальные средства (использующие как основное средство воздействия слово) и невербальные (действующие через первую сигнальную систему).

3. По технике оснащения – аппаратурные и безаппаратурные.

4. По особенности реализации – контактные и бесконтактные.

Гипносуггестивные средства психорегуляции. Это вербальные средства гетерорегуляции. В них входят фракционный гипноз и гипноз с приемами репортажа. Фракционный гипноз. Используется, когда нет уверенности в действии гипноза. Методика проводится дробным способом и позволяет добиться более глубоких стадий гипноза. Через несколько минут после введения спортсмена в гипнотическое состояние его будят, и просят рассказать о переживаниях. Сообщения пациента служат исходным пунктом для дальнейших этапов гипнотизирования [2].

Внушение в состоянии бодрствования. Его применяют опытные тренеры, хорошо знающие психологию своих подопечных. Данные средства разделяют на убеждение, разъяснение, и внушение наяву. Но в целях активизации процессов восстановления их практически не используют. Однако, хорошо подготовленная и обоснованная беседа о необходимости восстановительных мероприятий, значении различных видов отдыха, соблюдения режима дня существенно повышают эффективность восстановления [1].

Невербальные методы гетерорегуляции. Их разделяют на аппаратурные и безаппаратурные. Первые бывают контактные и бесконтактные.

Плацебо-эффект и косвенное внушение. Плацебо – это нейтральное вещество, внешне напоминающее фармакологический препарат. Врач предписывает пациенту употребление плацебо как препарата усиливающего восстановительные процессы, заодно проводя внушение эффективности препарата. Косвенное внушение рекомендуется применять при засыпании или пробуждении, когда пациент находится в дремотном и соответственно внушабельном состоянии. В этих случаях достигается наибольший эффект. Косвенное внушение усиливает эффективность других психологических воздействий [3].

Бесконтактные методы. Огромное распространение получило температурное

воздействие на различные части тела с целью усилить или закрепить ощущение тепла в момент внушения. Для этого используют излучатели тепла: электрообогреватели, лампы соллюкс, и т.п.

В восстановлении отлично зарекомендовали себя акустические методы. Хорошо расслабляет и успокаивает прослушивание записей природы: морского прибоя, шума водопада, шелеста листвы, шума дождя и т.п. И.Р. Тараханов экспериментально обосновал действие музыки на ритм дыхания и ЧСС. Его опыты показали, что радостная музыка усиливает выделение пищеварительных соков, улучшает аппетит, увеличивает работоспособность и может снизить мышечную усталость. В.М. Бехтерев заметил, что даже удары метронома, замедляют пульс и успокаивают или, наоборот - учащают пульс и соответственно вызывают ощущение усталости и неудовольствия [4].

Аутосуггестивные средства психорегуляции. Объединяют средства эффективного самостоятельного управления психическим состоянием. В спортивной деятельности умение сознательно управлять процессами, происходящими в организме, является одним из решающих факторов достижения высоких спортивных результатов.

Аутогенная тренировка (АТ). Под АТ понимают активное средство саморегуляции психических процессов и психовегетативных функций. При восстановлении спортивной работоспособности выделяют две части АТ: успокаивающую и мобилизующую. Полный курс обучения составляет 1-12 занятий.

Релаксация входит составной частью во все модификации АТ, и является самостоятельным методом психорегуляции. В спорте наиболее приемлемый способ обучения релаксации предложен Г.Д. Горбуновым (1985). Занятие проводится перед сном и длится 5-7 минут. Рекомендуется периодичность: через день или два подряд с перерывом на третий. Необходимо 5-6 сеансов и примерно такое же количество самостоятельного психотренинга.

Психомышечная тренировка. Данная тренировка включает в себя элементы релаксации, а также сочетание дыхательных упражнений и самовнушения.

Анализ научно-методической литературы показал, что психологическим средствам отводится значительная роль в восстановлении работоспособности и современными исследователями отмечается их высокая эффективность. Однако недостаточное их использование привело к тому, что на сегодняшний день прослеживается недостаточная разработанность и недообследованность данных средств восстановления работоспособности. Также следует отметить, что для гетеросуггестивного воздействия необходим высококвалифицированный специалист, поэтому это средство является труднодоступным для использования его в повседневной практике.

Метод же АТ необходимо более широко использовать для восстановления работоспособности, поскольку он отличается высокой эффективностью и может использоваться спортсменом самостоятельно.

Литература

1. Перепекин, В.А. Восстановление работоспособности футболистов / В.А.Перепекин. – М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2005. – 110 с.
2. Ильин, Е.П. Психомоторная организация человека. / Е.П. Ильин СПб.: Питер, 2012. – 352 с.
3. Ильин, Е.П. Психология спорта. / Е.П. Ильин СПб.: Питер, 2003. – 378 с.
4. Александров, А.А. Аутотренинг. 2-е изд. / А.А. Александров СПб.: Питер, 2012. – 240 с.

¹**Н. В. Сони́на**, канд. пед. наук, доц., ¹**С. М. Смо́льский**, канд. биол. наук,

²**О. В. Волчок**

¹УО «Белорусский государственный аграрный технический университет»,
г. Минск, Республика Беларусь

²Филиал УО «Брестский государственный технический университет»
Политехнический колледж, г. Брест, Республика Беларусь

СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ В СОВРЕМЕННОМ ВОЛЕЙБОЛЕ

Современный волейбол представляет собой динамическую игру, изменения в которой происходят постоянно, а учет основных тенденций его развития позволяет корректировать методику обучения и тренировки волейболистов.

Тенденции развития волейбола понимаются как основные ориентиры, затрагивающие эффективность настолько, насколько действуют изменения в игровых концепциях и элементах игры. Известно, что высоких спортивных результатов достигают команды, прошедшие многолетнюю совместную подготовку и имеющие соревновательный опыт коллективного выступления на самом высоком уровне.

Физическая подготовка является фундаментом, на котором формируются и совершенствуются технико-тактические навыки. Вместе с тем в последние годы в этом отмечаются определенные изменения. Основная тенденция в совершенствовании техники игры выражается в ускорении выполняемых приемов. В мужском волейболе наиболее применимой остается силовая подача в прыжке в сочетании с планирующей и укороченной. В женском волейболе также наблюдается увеличение количества подающих подачу в прыжке волейболисток.

При приеме подач и нападающих ударов заметно участились случаи выполнения приема мяча двумя руками сверху вследствие послабления в фиксировании ошибок [1, 3].

Нападение становится все более силовым. Это объясняется стремлением комплектовать команды высокорослыми волейболистами, обладающими высоким уровнем развития специальных скоростно-силовых качеств, а также усиления игры в защите. Введение специфического игрового амплуа «либеро» существенно повысило эффективность защитных действий и зрительский интерес к волейболу. Высокий уровень тактической подготовленности создает благоприятные предпосылки для максимального использования волейболистами в игре их технического потенциала вообще и индивидуальных особенностей каждого в отдельности. При комплектовании стартового состава отмечается тенденция подбора игроков по принципу «5-1» (5 нападающих и связующий) [2, 3].

Одним из наиболее информативных и необходимых составляющих волейболиста высокого класса является рост. Среди ведущих национальных сборных команд мира средний рост имеет тенденцию к повышению.

Достаточно высокий средний показатель отмечается при изучении длины тела у волейболистов суперлиги России (197,6 см). Из 140 заявленных для участия в чемпионате спортсменов 60 игроков (43,2%) имеют рост 200 см и выше. Из них рост 42 человек (30,2%) составляет 200-204 см и 18 игроков (12,9%) можно отнести к группе сверхвысоких (205 см и выше).

Средние показатели длины тела волейболистов высшей лиги России несколько уступают по исследуемому показателю игрокам суперлиги. В этой квалификационной группе заметно снижение высокорослых игроков (до 31,5%) и соответственно сверхвысоких игроков (7,9%).

Средний показатель длины тела у игроков команд «Мировой лиги» составляет 195,9 см. Количество заявленных волейболистов с ростом 200 см и выше

приблизительно соответствует уровню высшей лиги России. Средний показатель сборной России, выступавшей в этих соревнованиях, составил 201,2 см. Рост 50% игроков превышал 200 см. Наиболее низкий средний показатель длины тела отмечен у команды Португалии, не являющейся представителем волейбольной элиты (190,7 см) [6].

Средний показатель роста игроков команд-участников чемпионата мира среди юношей составил 193,3 см. Из 190 заявленных участников 32 человека (16,8%) имели рост 200 см и выше. Наиболее высокой командой явилась сборная России (199,4 см). В ее составе семь волейболистов имели рост 200 см и выше. Сравнительный анализ средних показателей роста у ведущих мировых и белорусских команд показал, что юношеская сборная команда РБ находится в одном ряду со сборными Чехии (194,8 см), Франции (194,1 см) и уступает сборным России (199,4 см), Польши (195,8 см), Украины (196,5 см), Бразилии (196,6 см). Средний показатель длины тела у волейболистов команд высшей лиги РБ составил 194,1 см, что ниже аналогичного показателя российских команд супер и высшей лиг. Наиболее высокий средний показатель длины тела отмечен у национальной команды РБ - 199,2 см.

Таким образом, можно заключить что комплектование по исследуемому показателю мужской и юношеской сборных команд РБ соответствует ведущим командам Европы и мира.

Анализ ростовых показателей игроков женских команд различных квалификационных групп России выявил преимущество в росте волейболисток суперлиги. Средний рост игроков команд этой лиги составил 184,9 см. В исследуемых командах (n=12) 23 волейболистки (14,1%) имеют рост 190-195 см и 6 игроков (3,7%) являются сверхвысокими (196 см и выше). Средний показатель длины тела волейболисток команд высшей лиги России заметно ниже – 181,6 см, да и количество высокорослых игроков здесь невелико – 7% [6].

Наиболее высокий средний показатель роста имеет женская сборная России – 187,4 см. Рост половины заявленных игроков составляет 190 см и выше. По этому показателю женская сборная России превосходит все команды-участницы финала чемпионата мира.

Средний командный показатель длины тела игроков женской национальной команды РБ равен 185,4 см. Из заявленных волейболисток 53,4% входят в ростовую группу 185-189 см, а 13,3% игроков можно отнести к группе высокорослых (190-195 см), а вот сверхвысоких (196 см и выше) в команде нет.

Средний командный показатель длины тела игроков сборной РБ девушек составил 182,2 см. Средний показатель роста волейболисток высшей лиги РБ соответствует аналогичному показателю высшей лиги России. Вместе с тем обращает на себя внимание довольно большой процент игроков ростовой группы 180 см и лишь 3,0% волейболисток являются высокорослыми [6].

Волейбол – это коллективная игра, которая проводится между двумя командами, на площадке, разделенной на две равные половины. Малые размеры площадки по отношению к численности игроков требуют перемещений, которые заключаются во множестве молниеносных стартов и пробежек от 3 до 15 м. Наряду с этим волейболист на протяжении игры совершает примерно 100-200 прыжков с максимальным и точно дозированным расходом силы, а также игровые действия, связанные с быстротой реакции и движений [1,3].

В тренировочном процессе волейболистов решаются следующие задачи: воспитание и совершенствование технических, моральных и волевых качеств; повышение физической подготовки; развитие специальных физических качеств; освоение и совершенствование индивидуальных технических и тактических умений и навыков; достижение интеграции всех качеств и навыков.

Тренировка волейболиста – это непрерывный тренировочный процесс чередования

занятий, соревнований и отдыха. Занятия и соревнования проводятся на фоне частичного не довосстановления. По данным спортивной науки, занятия и соревнования на фоне частичного не довосстановления повышают работоспособность волейболиста [4,6].

Реализация требования постепенного и максимального увеличения тренировочных нагрузок в подготовке волейболистов находит свое конкретное выражение в распределении нагрузок в тренировочных циклах при волнообразном характере их возрастания. При этом предусматривается: подготовка организма к восприятию последующей, более высокой нагрузки; создание условий для мобилизации возможно больших ресурсов организма при выступлениях в соревнованиях путем использования неспецифических средств тренировки; упрочение выработанного режима на фоне высокой интенсивности восстановительных процессов, широкого использования упражнений и средств, ускоряющих процесс восстановления.

Объем, интенсивность нагрузки и отдыха с учетом взаимодействия процессов утомления и восстановления позволяют удерживать высокую спортивную форму длительное время.

Основная закономерность процесса тренировки волейболиста – ее циклический характер. В зависимости от периодов и этапов тренировки в годичных циклах предусматриваются периодические нагрузки, взаимодействие объемных и интенсивных упражнений. Так, в подготовительном периоде упражнения выполняются в большем объеме, чем в соревновательном. В то же время интенсивность упражнений значительно выше, чем в подготовительном [3,4,5].

Таким образом, интенсивный тренировочный процесс в сочетании с четко запланированной игровой сеткой значительно влияет на состояние утомления организма. Поэтому, нагрузки должны чередоваться с отдыхом для восстановительных процессов, в связи с тем, что объем и интенсивность спортивных нагрузок и отдыха с учетом взаимодействия процессов утомления и восстановления позволяют удерживать высокую спортивную форму спортсмена в течение длительного времени.

Литература

1. Белорусская федерация волейбола [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.bvf.by>. – Дата доступа: 20.06.2017.
2. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беяева А. В., Савина М.В., — М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. — 368 с., ил.
3. Ивановский В.Я. Тенденции развития современного волейбола / Волейбол и теннис в современном движении: Материалы международной научно-практической конференции. Минск, 23 февраля 2000 года. – Мн., 2000.–68с.
4. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. пособие для студентов высш. пед. заведений / Ю.Д. Железняк, В.А. Кашкаров, И.П. Кравцевич и др.; Под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 384 с.
5. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 520 с.
6. Фурманов, А.Г. Волейбол : учеб. пособие / А.Г. Фурманов. – Минск : Современная школа, 2009. – 240 с.

И. В. Стрельникова, канд. биол. наук, доц, **Г. В. Стрельникова**
ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры» (МГАФК),
Московская область, Малаховка, Российская Федерация

ДИНАМИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ КИБЕРСПОРТСМЕНОВ В ХОДЕ СОРЕВНОВАНИЙ (ПО ДАННЫМ БИОЭЛЕКТРИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ МОЗГА)

С июня 2016 года компьютерный спорт (или киберспорт) стал в России официально признанным видом спорта [1]. Особенность данного вида спорта заключается как в средствах, используемых в этом виде деятельности, так и в характере самой деятельности. Согласно классификации Л.П. Матвеева [2], компьютерный спорт (киберспорт) можно отнести к 5 группе видов спорта, основное содержание которых определяется абстрактно-логическим обыгрыванием спортсмена при сниженной двигательной активности. При этом основными средствами тренировочной и соревновательной деятельности являются различные компьютерные технологии, программное обеспечение, интерактивные устройства и т.п. Соревнование в киберспорте представляет собой игровой процесс в виде компьютерной игры, настройки которой определяются регламентом соревнований.

Популярность данного нового вида спорта очень высока. Это ставит перед специалистами задачу всестороннего изучения киберспорта, мультидисциплинарного определения его сущности, выявления основных факторов успешности в этом виде спортивной деятельности, разработки методик тренировочного и восстановительного процесса, профилактики его неблагоприятного воздействия.

Однако научные исследования в киберспорте, к сожалению, до настоящего времени проводились в малом количестве, и потому их результаты в соответствующей специальной литературе представлены в ограниченном числе [3, 4, 5]. В целом результаты исследований показывают, что для лиц, играющих в компьютерные игры, характерны высокая скорость реакции, способность одновременно отслеживать большое количество объектов и их динамику, гибкий когнитивный контроль. Однако следует отметить, что физиологические механизмы этих процессов у киберспортсменов практически не исследовались. Поскольку их основой является деятельность центральной нервной системы, представляется интересным рассмотреть особенности биоэлектрической активности мозга киберспортсменов в ходе соревнований.

Цель исследования: выявить динамику функционального состояния центральной нервной системы киберспортсменов в ходе игры Counter Strike на основании анализа биоэлектрической активности головного мозга.

Результаты исследования.

В целом было обследовано 15 спортсменов Московской Киберспортивной Лиги, выступающих в Counter Strike. Электроэнцефалографические показатели, характеризующие активность отделов мозга, регистрировались по стандартной схеме 10x20 с помощью аппаратно-программного комплекса «Нейро-КМ». Спортсмены играли час, при этом перед игрой, и затем через каждые 20 минут регистрировалась ЭЭГ. В ходе обработки полученных данных проводился спектральный анализ с расчётом мощности альфа и бета ритмов. Выбор именно этих ритмов обусловлен их функциональным значением: альфа-ритм характеризует состояние спокойного бодрствования или покоя, бета-ритм – состояние активного бодрствования.

Поскольку абсолютные показатели ритмов демонстрируют значительный межличностный разброс, то в качестве значимых для оценки функционального состояния были использованы не абсолютные показатели ритмов, а отношение мощности бета-ритма к мощности альфа-ритма. Предполагалось, что это отношение будет характеризовать преобладание возбуждения над спокойным состоянием.

Проведённое исследование показывает (рис.1), что в первые 20 минут игры происходит рост возбуждения с 0,85 до 0,94 ед. В ходе пятиминутной паузы происходит восстановление спокойного состояния до 0,79 ед. В ходе следующих 20 минут игры вновь наблюдается усиление возбуждения до 0,9 ед., однако в последующие пять минут отдыха восстановления исходного состояния уже не происходит. Продолжение игры вызывает рост исследуемого отношения до 1,1 ед., что указывает на усиление мощности бета-ритма и может говорить о возникновении стрессовой реакции. Только после окончания игры начинается восстановление спокойного состояния центральной нервной системы.

В целом, электроэнцефалографическое исследование показывает рост возбуждения центральной нервной системы после 40 минут игры, что вызывается двумя факторами: эмоциональным напряжением и нарастающим утомлением. При этом компенсация утомления происходит быстро в первой половине игры, и длительно во второй её половине.

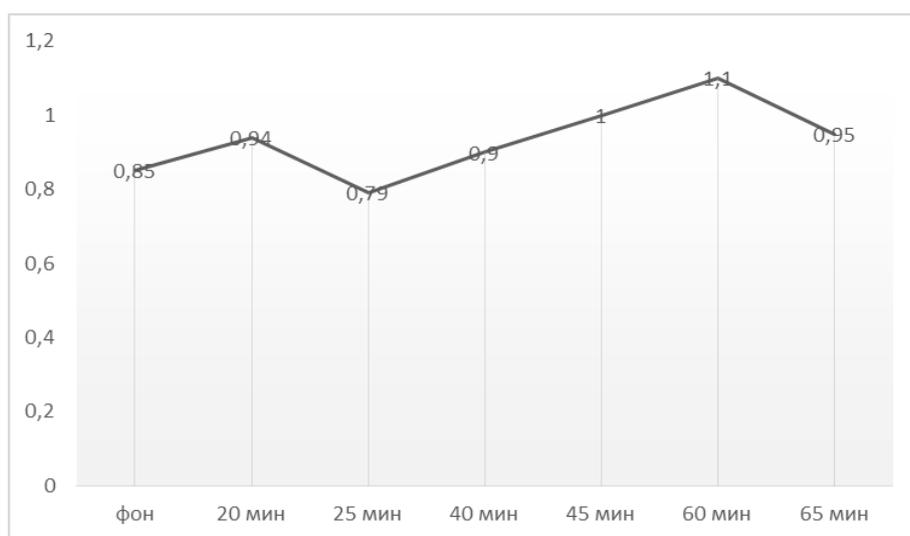


Рисунок 1 – Динамика показателя β/α в ходе исследования

Литература

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 29.04.2016 № 470 "О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта, а также в приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 17.06.2010 № 606 "О признании и включении видов спорта, спортивных дисциплин во Всероссийский реестр видов спорта" (Зарегистрирован в Минюсте России 03.06.2016 № 42407) - <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201606070022>
2. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие для институтов физической культуры/Л. П. Матвеев. -М.: Физкультура и спорт, 1977.
3. Компьютерный спорт (Киберспорт): проблемы и перспективы: Материалы 3-й Всероссийской научно-практической конференции (в формате интернет-конференции). -Москва: РГУФКСМиТ, 2014.
4. Стрельникова, И. В. Развивающий потенциал компьютерных игр / И. В. Стрельникова, Г. В. Стрельникова//Компьютерный спорт (Киберспорт): проблемы и перспективы: Материалы 3-й Всероссийской научно-практической конференции (в формате интернет-конференции). -Москва: РГУФКСМиТ, 2014. -С. 95-97.
5. Стрельникова, Г.В. Особенности сенсомоторной и когнитивной сфер киберспортсменов, выступающих в разных дисциплинах / Г.В.Стрельникова, И.В.Стрельникова, Е.Л.Янкин // Наука и спорт: современные тенденции.- Казань, 2016.- №3(12)- С.64-69.

И. Г. Трофимович, доц., **И. И. Трофимович**, **А. С. Геркусов**
УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»,
г. Гомель, Республика Беларусь

ТРЕНИРОВКА ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ МАССОВЫХ РАЗЯДОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ

Уровень достижений в современной лёгкой атлетике требует постоянного совершенствования всех сторон подготовки спортсмена, и в первую очередь, ее основного раздела - спортивной тренировки. Дальнейший рост спортивных достижений зависит от того, насколько четко будут определены пути совершенствования учебно-тренировочного процесса[2].

В результате тренировки в организме спортсмена происходят разнообразные морфологические и функциональные изменения, формируются взаимосвязи в деятельности различных органов, что, собственно, и определяет развитие тренированности спортсмена.

Вопросы организации тренировочного процесса, построения тренировочных нагрузок, рационального соотношения упражнений различной интенсивности в макро-, мезо-, микроциклах и отдельных занятиях постоянно находятся в поле зрения исследователей и тренеров. И поэтому в данной статье указаны задачи, а так же некоторые средства используемые в построении годичного цикла тренировки у легкоатлетов-спринтеров массовых разрядов[2].

Задачи первого этапа подготовительного периода длившегося с сентября до середины декабря:

1. Повышение специальной скоростной выносливости и силовой подготовленности.
2. Повышение стартовой силы.

Рациональные средства тренировки: бег в усложненных условиях (горка); кроссовый бег 4-5 км; «челночный» бег; переменный бег от 80 до 200 м; прыжки: короткие, длинные, с отягощением.

Нагрузка в этот период малая, средняя и большая[1]. Общий объем скоростно-силовой нагрузки 18-24% от годовой. Режим тренировки – развивающий. Беговая нагрузка – аэробно-анаэробная. Скорость на отрезках 80-200 м – 80-90% от тах, на коротких отрезках – 90-95% от тах.

На зимнем специально-подготовительном этапе с середины декабря – середины января, выделяются следующие задачи: совершенствование скоростных качеств, технического мастерства и разносторонняя подготовка.

Средства тренировки: повторный бег от 60 до 200 м; бег с ходу от 20 до 60 м с тах скоростью; бег со старта с тах скоростью от 20 до 60 м; прыжки короткие и длинные на скорость (объем малый).

Режим тренировок близкий к соревновательному (со скоростью 95-100% от тах).

Этап зимних соревнований с середины января по февраль[3]. Главные задачи этого периода:

1. Достижение запланированных результатов.
2. Совершенствование технического мастерства.
3. Совершенствование спортивных возможностей.

Средства тренировки: повторный бег от 80 до 200 м; бег со старта (со скоростью 95-100% от тах); бег с ходу (со скоростью 95-100% от тах); прыжковые упражнения короткие и длинные.

Режим тренировок – соревновательный. Бег на максимальной скорости проводился два раза в неделю.

Задачи весеннего специального подготовительного этапа (март-апрель):

1. Совершенствование скоростных способностей.
2. Повышение скоростной выносливости.
3. Повышение технического мастерства.

Средства тренировки: повторный бег от 60 до 200 м (со скоростью 90-95% от max); переменный бег от 100 до 200 м (со скоростью 80-85% от max); бег с ходу от 20 до 80 м (со скоростью 100% от max); кроссовый бег; прыжковые упражнения длинные и короткие.

Летний соревновательный период (май-август). Задача этого периода: достижение уровня специальной подготовленности.

- повторный бег 80-200 м (со скоростью 95-100% от max);
- бег со старта 20-60-80-100 м (со скоростью 100% от max);
- длинные и короткие прыжки;

Режим тренировок близкий соревновательному.

Построение тренировок в соревновательный период:

1. Специально-силовая подготовка 1,5-2 недели – первый микроцикл.
2. Второй микроцикл – 1-1,5 недели – работа над скоростью.
3. Третий микроцикл – 1 неделя – работа над скоростной выносливостью.

Силовая нагрузка – умеренная[1]. За неделю до соревнований нагрузки снижаются (со скоростью 50% от максимальной).

Разделение годичного цикла на этапы указанные в статье, а так же грамотное построение спортивной тренировки могут значительно индивидуализировать подготовку спортсменов данной группы подготовленности и тем самым повысить её результативность.

Литература

1. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – С. 21-25.
2. Книга тренера по легкой атлетике / Под ред. Хоменкова Л.С. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 399 с.
3. Мехрикадзе В.В. Тренировка спринтера. – М.: Физкультура, образование и спорт, 1997. – 162 с.

¹**В. В. Царун,** ²**Д. Л. Грицев**

¹УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины», г. Гомель, Республика Беларусь

²УО «Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого», г. Гомель, Беларусь

ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПОБЕДЫ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Опираясь на результаты соревнований различного рода и уровня, выявлений различных составляющих победы, можно свести к элементам, от которых зависит эффективность выступления, победа в каждой отдельной игре. Можно выделить следующие составные элементы:

Первый элемент - уровень владения техническим «арсеналом» игры. Важность состоит в том, что волейболист, владеющий всеми элементами игры на высоком уровне (блок, нападение, подача и т.д.), может осуществлять более продуктивно соревновательную деятельность различными способами и вариантами. Чем шире технический «арсенал» игрока, тем выше потенциал спортсмена в волейболе.

Второй элемент – степень овладения тактическим «арсеналом». Высшая степень

владения тактикой игры являются решающим в уровне осуществления технических составляющих во время не только отдельной игры, но и всего чемпионата, кубка, турнира.

Первый и второй элемент переплетаются очень плотно: тактический «арсенал» зависит от технической оснащённости волейболиста, а максимальная используемость технических составляющих зависит от многогранного тактического мышления, как игрока, так и команды в целом. Исходя из этого, можно сказать о технико-тактическом мастерстве спортсмена и коллектива. [1]

Третий элемент – продуктивная реализация технико-тактического «арсенала» игрока и команды. Не хватает только хорошего изучения и применения технико-тактических действий (игрока и команды), но и просто необходимо уметь реализовать эти действия в полном объёме в условиях соревновательной обстановки. Из тренерской деятельности видно, что большинство волейболистов владеют широким спектром действий, но не показывают его в игре, а в большей степени с одинаковыми по силе соперниками в напряжённые моменты игры (равная концовка).

Четвёртый элемент – эффективное использование технико-тактических действий на протяжении всего соревновательного периода. Определяется степенью эффективности заработанных « грамотных» очков в партии и матче в целом. Можно сказать, что в равной игре победа достанется тому, кто заработает наиболее большее количество мячей своими грамотными действиями, как отдельных игроков, так и команды в целом (нацеленная подача, нападение по месту, правильная позиция в защите и т.д.).

Пятый элемент – профессиональное, мастерское выполнение функций своего амплуа на площадке, что определяется индивидуальными особенностями волейболиста, уровнем различных видов подготовки (физической, тактической и т. д). Это позволяет строить игровой коллектив так, чтобы он был конкурентоспособным на всех соревнованиях, продуктивно добывал результат на протяжении всего сезона, давая каждому игроку возможность реализовать свой потенциал во всём соревновательном периоде.

Шестой элемент – заряженность, активность всей команды, творческий подход к каждому игровому моменту, уровень психических воздействий на себя и соперника, продуктивное выполнение плана с высокой степенью использования всех сильных сторон волейболистов в условиях состязаний.

Седьмой элемент – степень владения всеми физическими и психическими свойствами, присущих для процесса игры в волейбол.

Шестой и седьмой элементы становятся определяющими при равенстве вышеизложенных элементов.

Восьмой и девятый элементы – степень владения функциональными возможностями и морфологические показатели спортсменов, предъявляющих необходимые требования в игровой обстановке в каждой игре соревнований.

Десятый и одиннадцатый элементы – возраст и стаж игры в волейбол каждого игрока. В равной борьбе более высокий уровень ведения спортивной деятельности будет у волейболистов, имеющих преимущество в данном показателе. [2]

Двенадцатый элемент – целенаправленное и верное использование создающих совокупность действий, нацеленных на подготовку игрока, умеющего демонстрировать высококвалифицированный волейбол в различных соревнованиях, подготовку спортивного резерва, на использование волейбола как источника массовой спортивной работы в любом коллективе.

После прохождения всех соревнований и наступления «межсезонья» происходит анализ использования всех элементов при подготовке коллектива к состязаниям и по результатам всех игр. Оценка осуществляется в зависимости от главного критерия – результата (занятое место по итогам сезона в соответствии с запланированным); если подводящие игры, то главным показателем будет уровень определённых на эти сроки нужных параметров в игровой деятельности.

Литература

1. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лихачев В.Е. Спортивные игры: Программа педагогических университетов и институтов по специальности 022300 – физическая культура и спорт. – М., 1996.
2. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: С 734 учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лексаков; под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. - 7-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 520 с.

¹**В. В. Царун, ²Д. Л. Грицев**

¹УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»,
г. Гомель, Республика Беларусь

²УО «Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого»,
г. Гомель, Беларусь

СОСТАВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Соперничество коллективов в волейболе отличительная черта данного вида спорта, что необходимо учитывать при всех видах подготовки спортсменов и организовывать эффективную тренерскую деятельность.

Главным источником для изучения наиболее эффективной структуры игры в волейбол является наблюдение за командами высокого уровня во время соревнований, а также за игрой отдельных сильнейших волейболистов мира. Параметры игровой составляющей называются целевыми, реализация которых приводит к успеху-победе.

Успех в различных турнирах - это первостепенное в волейболе, его достижение реализуется через решение различных задач, как коллектива, так и отдельных спортсменов, встающих перед игроками в противоборстве с другими командами.

Только имея параметры спортсменов в процессе игровой деятельности, можно дать оценку эффективности игровых возможностей и определить, как дальше поднимать уровень мастерства, как отдельного спортсмена, так и всей команды в целом.

Составные части игровой деятельности в волейболе составляют элементы, которые располагаются весьма условно в несколько уровней в виде башни (от самого большого основания до меньшей верхушки): первая часть самая большая, а далее по уменьшению (рис.1). [1]

Основание как первый элемент составляет структурное, системное противостояние соперников на волейбольной площадке, в который входят все последующие элементы.

Второй элемент включает технико-тактический арсенал команды в защите и атаке. Если один из соперников проявляет свои действия в атаке, то другой в данный момент игры применяет защитные действия. Противоборствующие стороны на протяжении всей игры постоянно меняются защитными и атакующими действиями. Проявление технико-тактического арсенала команды (система игры в защите и атаке) – являются определяющим фактором для выбора всего спектра действий на протяжении отдельной игры, так и соревнований в целом. Один из соперников учитывает возможности своего коллектива и особенности системы игры в защите соперника, когда определяет свой стиль игры в нападении. Команда же играющая в защите учитывает, прежде всего, стиль игры соперника в нападении, представляя свою систему обороны.

Третий элемент составляют групповые действия игроков в атаке и защите – эти действия проявляются в виде различных взаимодействий 2-3 игроков в нападении (комбинации) и игры в защите (блок, расположение). Также как и проявление технико-тактического арсенала команды, групповые действия игроков носят одновременный

характер: волейболисты выполняют тактическую комбинацию в нападении, в это же время соперник взаимодействует между собой, организуя защитные действия против действий противника и конкретного исполнителя. В итоге проявление технико-тактического группового арсенала действий зависят от принятой системы игры и являются её развитием.



Рисунок 1 – Взаимосвязь всех составляющих игры в волейболе

Четвёртый элемент образуют проявления технико-тактического арсенала отдельных игроков в атаке и защите, что является следующей ступенью в развитии игровой деятельности в волейболе. Индивидуальные действия взаимосвязаны с определёнными групповыми действиями и ими определяются: в атаке в зависимости от тактической комбинации, с одной стороны, и защитных действий волейболистов соперников с другой; в защите в зависимости от системы защиты и своих групповых действий, а также от волейболистов завершающих тактическую комбинацию в атаке с противоположной стороны. [2]

Пятый элемент включают те приёмы игры, обеспечивающие полноценную, эффективную игровую деятельность в волейболе при воздействии на игровой снаряд (игровой мяч). Это последняя составляющая в развитии игровых действий: коллективные-групповые-индивидуальные-приёмы игры. Этот элемент суммирует все действия в волейболе, то есть его реализация находит отражение на эффективности игровой деятельности (взятие очка). Соответственно все приёмы игры делятся на нападающие (взятие очка за счёт атакующих действий) и защитные (взятие очка за счёт хорошей обороны).

Шестой элемент включает физические показатели команды и отдельных игроков, которые необходимы для эффективного и стабильного выполнения действий технико-тактического характера, составляющих основу игровых ситуаций в волейболе, проявление всех необходимых физических качеств спортсмена. На первый план в игре могут выходить более высокий уровень физических показателей и способность их реализовать в условиях острого противоборства.

В седьмой элемент входят психические способности игрока. Качество проявления этих способностей в условиях ожесточённой борьбы, что существенно влияет на победу в игре и турнире. Это является немаловажным фактором победы при прочих равных показателях волейболистов.

Восьмой и девятый элементы состоят из функциональных способностей и морфологических признаков волейболистов, которые необходимы для проявления технико-тактического арсенала игроков на протяжении всего периода соревнований.

Вся деятельность в волейболе направлена на достижение победы, как в отдельной игре, так и турнире целом. Это предусматривает необходимость тщательного изучения содержания всего процесса подготовки в волейболе, выявление условий, при которых возможно достижение максимально высокого результата. Составные части соревновательной деятельности в волейболе и условия эффективной подготовки служат основополагающим элементом при построении процесса подготовки.

Литература

1. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лихачев В.Е. Спортивные игры: Программа педагогических университетов и институтов по специальности 022300 – физическая культура и спорт. – М., 1996.

2. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: С 734 учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лексаков; под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. - 7-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 520 с.

А. А. Челноков, д-р биол. наук, доц.

ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта», г. Великие Луки, Российская Федерация

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ РАЗНЫХ ВИДОВ СПИНАЛЬНОГО ТОРМОЖЕНИЯ У ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА

Специфика мышечной работы разной направленности, выполняемая в течение длительного времени спортсменами, определяет характер протекания нервных процессов в спинальных и супраспинальных структурах ЦНС [1, 2]. Весомый вклад в регуляции двигательной деятельности человека вносят тормозные интернейронные цепи спинного мозга [3-6 и др.]. Основная функция реципрокного торможения – своевременно осуществлять координацию между мышцами агонистами и антагонистами. Нерципрокное (аутогенное) торможение по своему функциональному значению является

предохранительным от чрезмерных напряжений мышц и обеспечивает координированные сокращения различных мышечных групп. Спинальная система пресинаптического торможения ограничивает поступление избыточного притока афферентных импульсов к нервным центрам и играет важную роль в обработке поступающей информации в ЦНС, а также регулирует излишний тонус скелетных мышц, препятствующий выполнению произвольных движений [1]. Процессы торможения в спинальных и супраспинальных структурах центральной нервной системы во многом определяют координацию деятельности всего организма, а, следовательно, его физическую работоспособность. Исследования особенностей проявления пресинаптического торможения гомонимных Ia афферентов, реципрокного и нереципрокного торможения α -мотонейронов *m. soleus* в состоянии относительного мышечного покоя у спортсменов, специализирующихся в разных видах спорта до сих пор фрагментарны. Все это даёт основание считать, что поставленная проблема является весьма актуальной, имеет теоретическое и практическое значение для специалистов в области физиологии движений, спортивной медицины и лечебной физической культуры.

В исследовании приняли участия 33 здоровых испытуемых мужского пола в возрасте 22-25 лет: спортсмены, самбисты и стайеры. Спортсмены имели квалификацию от I взрослого спортивного разряда до кандидатов мастера спорта. В момент исследования спортсмены находились в подготовительном периоде тренировочного цикла.

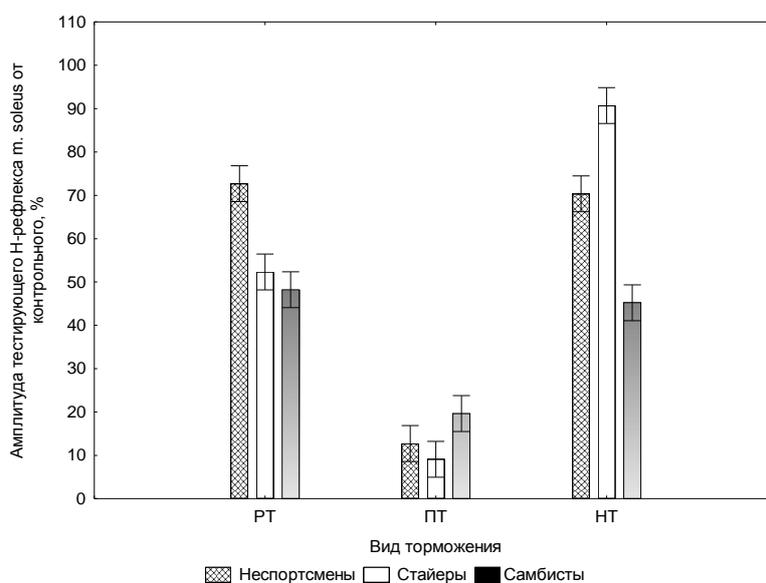


Рисунок 1 – Амплитуда тестирующего Н-рефлекса *m. soleus* от контрольного рефлекса у испытуемых, %: РТ – реципрокное торможение, ПТ – пресинаптическое торможение, НТ – нереципрокное торможение

Оценку выраженности реципрокного торможения α -мотонейронов *m. soleus* проводили по методике С. Stone et al., пресинаптического торможения Ia афферентов *m. soleus* – Y. Mizuno et al., нереципрокного торможения α -мотонейронов *m. soleus* - E. Pierrot-Deseilligny et al. Тестирование названных видов торможения у спортсменов осуществлялось в состоянии относительного мышечного покоя при оптимальных задержках, характерных для данного возраста [4]. Тормозной эффект оценивали, как процентное соотношение амплитуды тестирующего Н-рефлекса, полученного в условиях кондиционирующей стимуляции периферических нервов к контрольному значению. Постулировалось, чем больше подавление амплитуды тестирующего Н-рефлекса *m. soleus* по отношению к амплитуде контрольного Н-рефлекса, тем более выражен

изучаемый вид спинального торможения. Статистическую обработку данных осуществляли с помощью параметрического критерия One-way Anova с post-hoc анализом Newman-Keuls и непараметрических критериев Kruskal-Wallis Anova, Friedman Anova в программе Statistica 10.0.

Анализ выраженности реципрокного торможения гомонимных α -мотонейронов в состоянии покоя у разных групп спортсменов и неспортсменов позволил нам выявить наименьшую выраженность этого вида торможения у лиц, не занимающихся спортом. В группах стайеров и самбистов отмечалась большая выраженность реципрокного торможения α -мотонейронов *m. soleus* по сравнению с лицами, не занимающимися спортом, отражающаяся в наименьших значениях амплитуды тестирующего H-рефлекса от контрольного рефлекса. У обследуемых этих групп не выявлены статистически значимые различия ($P=0,995$) в показателях амплитуды тестирующего H-рефлекса относительно контрольных значений. Данный факт указывает на одинаковый уровень активности реципрокной внутриспинальной тормозной системы у стайеров и самбистов.

Сравнительный анализ выраженности пресинаптического торможения гомонимных Ia афферентов *m. soleus* у обследуемых показал, что у самбистов и лиц, не занимающихся спортом, наблюдалась наибольшая выраженность пресинаптического торможения Ia афферентов, а у стайеров проявление активности данного вида торможения была выражено меньше. Этот факт согласуется с результатами R. Earles с соавторами [5], которые указывают, что пресинаптическое торможение α -мотонейронов спинального двигательного центра *m. soleus*, регистрируемое в состоянии покоя, существенно меньше у спортсменов, специализирующихся на выносливость, чем у спортсменов силовой тренировки и неспортсменов.

В процессе сопоставительного анализа выраженности нереципрокного торможения у обследуемых выявлено, что в наибольшей степени выражено нереципрокное торможение α -мотонейронов *m. soleus* у самбистов по сравнению с лицами, не занимающимися спортом и стайерами. Этот факт согласуется с данными, в которых установлено, что для спортсменов, адаптированных к сложнокоординированной двигательной деятельности, характерна наибольшая выраженность нереципрокного торможения гетеронимных α -мотонейронов *m. vastus lateralis* по сравнению с лицами, не занимающимися спортом [6]. В свою очередь, у лиц, не занимающихся спортом нереципрокное торможение α -мотонейронов *m. soleus* было более значительным по сравнению со стайерами, но в меньшей степени выражено, чем у самбистов. Подавление тестирующего H-ответа у неспортсменов было больше на 20,38% ($P=0,043$) по сравнению со стайерами, но меньше на 25,12% ($P=0,001$) в сравнении с самбистами.

Сравнительный анализ выраженности тормозных процессов на спинальном уровне в состоянии покоя у лиц, не занимающихся спортом, стайеров и самбистов показал, что у нетренированных лиц уровень активности пресинаптического торможения Ia афферентов *m. soleus* больше, в отличие от реципрокного и нереципрокного торможения. Сходные результаты были получены при изучении разных видов спинального торможения у лиц, занимающихся физической культурой и спортом при реализации произвольных движений [3]. Для стайеров типична наибольшая активность пресинаптической внутриспинальной тормозной системы, но слабая выраженность реципрокного торможения и самая слабая выраженность нереципрокного торможения. У самбистов функциональная активность пресинаптического, реципрокного и нереципрокного торможения характерна лицам, не занимающимся спортом.

Результаты проведенного исследования свидетельствуют о различиях в активности пресинаптического торможения Ia афферентов, реципрокного и нереципрокного торможения α -мотонейронов *m. soleus* у спортсменов и лиц, не занимающихся спортом. Такие различия, по-видимому, определяются уровнем повседневной двигательной активности и адаптацией к определенному типу мышечной деятельности спортсменов.

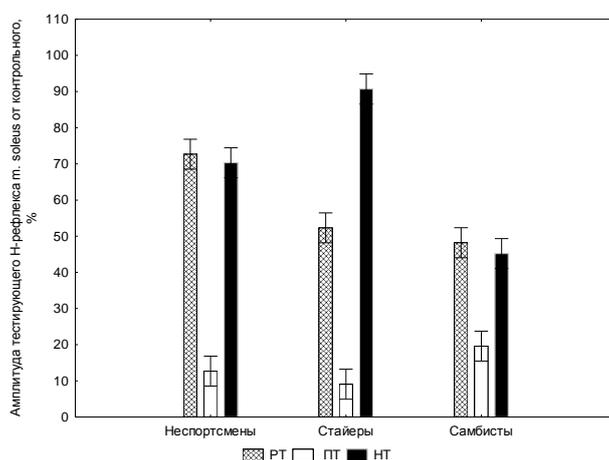


Рисунок 2 – Амплитуда тестирующего Н-рефлекса m. soleus от контрольного рефлекса у испытуемых, %: РТ – реципрокное торможение, ПТ – пресинаптическое торможение, НТ – нереципрокное торможение

Литература

1. Попова И.Е. Функциональные особенности Н-рефлекса спортсменов различных специализаций в годичном цикле тренировок / И.Е. Попова, А.В. Сысоев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта – 2015. – № 4 (122) – С. 156-159.
2. Ланская О.В. Пластичность шейных и пояснично-крестцовых спинальных нейрональных сетей двигательного контроля при занятиях спортом / О.В. Ланская, Е.Ю. Андриянова, Е.В. Ланская // Теория и практика физической культуры. – 2015. - №6. – С. 14-16.
3. Челноков А.А. Особенности спинального торможения при произвольной двигательной активности мышц голени у лиц, занимающихся физической культурой и спортом // Спортивная медицина: наука и практика. - № 1. – 2017. – С. 5-13.
4. Челноков А.А. Возрастные особенности формирования спинального торможения скелетных мышц у лиц мужского пола / А.А. Челноков, Р.М. Городничев // Физиология человека. – 2015. – Т.41. – №6. – С. 86-94.
5. Earles D.R. Pre- and post-synaptic control of motoneuron excitability in athletes / D.R. Earles et al. // Med. Sci. Sports Exerc. – 2002. – V. 34 (11). – P. 1766-1772.
6. Челноков А.А. Влияние уровня двигательной активности на модуляцию нерреципрокного и возвратного торможения спинальных α -мотонейронов у лиц юношеского возраста / А.А. Челноков, И.Н. Бучацкая // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – №4(17). – 2010. - С. 78-85. – URL: http://kamgifk.ru/magazin/4_10/17.pdf

ТУРИЗМ

И РЕКРЕАЦИОННО-ТУРИСТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

А. Л. Заикина, канд. психол. наук, доц.,
Сумский государственный педагогический университет имени А. С. Макаренко,
г. Сумы, Украина

ХАРАКТЕРИСТИКА МОТИВАЦИОННО–ЛИЧНОСТНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ТУРИЗМ»

В начале XXI века туристическая деятельность стала одним из ведущих направлений социально-экономической, культурной и политической деятельности большинства государств и регионов мира, и Украина не является исключением в этом вопросе [1]. Поэтому важным заданием туристского образования является оказание влияния на профессиональную сферу с учетом прогностических тенденций ее развития. Сегодня открытым остается вопросы личностных, психологических, морально-этических качеств, которыми должен владеть будущий специалист туристической сферы, которые будут необходимы ему для успешной профессиональной деятельности. Кроме того, актуальным является вопрос формирования данных качеств в течение учебы в вузе.

Поэтому, по нашему мнению, факторный анализ показателей ведущих качеств личности будущего работника туристической сферы предоставит возможность определить динамику изменений приоритетных качеств пятикурсников в сравнении с первокурсниками специальности «туризм».

Целью данной работы было определить ведущие факторы мотивационно-личностной сферы студентов первого курса, магистрантов специальности «туризм» и провести сравнительный анализ.

Организация и методы исследования. В исследовании приняли участие 23 студента 1 года обучения и 21 магистрант Сумского государственного университета имени А.С. Макаренко. Диагностика коммуникативных и организаторских склонностей осуществлена по общепринятой бланочной методике КОС-2. Дифференциально-диагностический опросник (ДДО) Е.А. Климова использован с целью определения профессионального стремления студентов. А также была использована методика А.А. Реана, В.А. Якунина для изучения мотивационной деятельности. Факторный анализ проведен с использованием программы Statistiks-6.1.

Результаты исследования и их обсуждение. Для выявления основных факторов мотивационно-личностной сферы будущих специалистов туристической сферы, был использован факторный анализ с использованием метода главных компонентов с вращением факторной матрицы по критерию Varimax normalized [2]. Это позволило выделить факторы, которые определяют особенности мотивационно-личностной направленности студентов разных курсов.

Результаты обработки факторным анализом показателей студентов 1 курса позволили выделить 9 факторов переменных, которые имеют следующую иерархию: ведущее место занимает стремление быть готовым к получению новых знаний и не запускать учебу. А также для первокурсников ведущими качествами являются коммуникативные характеристики, что повышает эффективность реализации полученных знаний на практике, которая связана с общением с людьми. Данный фактор условно можно назвать «Готовность к знаниям и общению». В целом сила фактора составляет 12,35%. Фактор 2 – «Стремление к поощрению» представлен переменными, которые отображают стремление успешно сдавать экзамены и получать поощрение у преподавателей. Сила фактора складывается 10,33%.

Третье место занимают желание получить диплом и выполнять требования преподавателя. Сила фактора составляет 9,94%. Стремление получить знания, которые обеспечат успешность будущей профессии занимает лишь четвертую позицию в данной пирамиде факторов. Кроме того, в данный фактор вошла переменная, которая отображает стремление не отставать от других. В целом сила фактора составляет 8,89%.

Пятый фактор представлен желанием стать квалифицированным специалистом и успешно учиться. Сила фактора – 7,31%. В состав фактора № 6 вошла переменная с большой факторной нагрузкой (-0,82), которая отображает организационные склонности, а также стремление получить интеллектуальное удовольствие от учебы. Сила фактора – 6,65%. Сила фактора 7 в целом составляет 6,52%, который представлен лишь желанием получить похвалу от родителей. Лишь на восьмой позиции у первокурсников находится профессиональное стремление, которое является очевидным, так как относительно данного свойства нами были получены неоднозначные результаты.

Прямой связи профессионального стремления первокурсников, определенного путем тестирования, с избранной специальностью установлено не было (сила фактора – 5,85%). Фактор 9 представлен лишь одной переменной, которая отображает стремление избежать наказания за неуспеваемость. То есть, данное обстоятельство первокурсников тревожит в наименьшей мере. Данный фактор описывает 5,30% общей дисперсии.

Результаты обработки факторным анализом показателей студентов-магистрантов позволили выделить меньшее количество факторов, в сравнении с первокурсниками. В целом выделено семь факторов переменных.

Первое место среди совокупности факторов занимают стремление быть готовым к новым знаниям и выполнять требования преподавателя, который частично совпадает с первокурсниками. Но, если для студентов 1 курса важно быть готовым к новым знаниям, чтобы не запускать учебу, то для магистрантов важной задачей является не иметь проблем с преподавателями и выполнять их задание. Сила фактора в целом складывается 14,43%.

Второй фактор по своей структуре полностью отличается от первокурсников. Он представлен лишь одной переменной с большим факторным весом (-0,82) – стать специалистом, что для студентов последнего года обучения является очевидным. Данный фактор описывает 12,01% общей дисперсии. Состав третьего фактора магистрантов также отличается от первокурсников и представлен переменными, которые отображают организационные и коммуникационные склонности, а также стремление успешно учиться. Данные свойства являются необходимыми для реализации профессиональных качеств в будущей деятельности, поэтому факт того, что они занимают третье место в приоритетах магистрантов является важным. Сила данного фактора складывается 10,76%.

Четвертый фактор представлен переменными, которые отображают стремление получить похвалу от родителей и преподавателей, а также интеллектуальное удовольствие от учебы. Структура данного фактора подтверждает факт становления магистрантов как будущих специалистов, ведь желание получить позитивную оценку своими знаниями и умениями в качестве похвалы окружающих отождествляется со стремлением эффективно выполнять задание на высоком уровне, и, при условиях успешного их выполнения, получать интеллектуальное удовольствие. Данный фактор описывает 9,63% общей дисперсии в целом. Одной из составляющих следующего фактора есть профессиональная направленность, что должно занимать одно из первых мест; жаль, в данном случае этот элемент мотивационной структуры занимает лишь пятое место и объединен со стремлением не отставать от других, не запускать учебу, во избежание наказания за неуспеваемость. Сила фактора в целом представляет 8,39%.

В следующий – шестой – фактор входит переменная с наименьшим факторным весом в сравнении с другими переменными этого фактора (0,60), которая отображает стремление получить знания, очевидно для сдачи экзаменов (-0,74) и обеспечение успешности будущей профессии (0,73), что также входят в состав шестого фактора. Сила фактора в целом складывается 7,31%.

Последнее место среди факторов мотивационно-личностной сферы занимает стремление получать стипендию с небольшим факторным весом переменной (-0,55), что является очевидным, так как большинство магистрантов имеют временное или постоянное трудоустройство, поэтому на стипендию рассчитывают в меньшей степени. А также стремление быть примером для других у студентов последнего года учебы уже не является приоритетным, хотя и входит в общую структуру факторов на последнем месте, но с большой факторной нагрузкой (0,82).

Выводы. Таким образом, факторный анализ показателей мотивационно-личностной сферы студентов первого и последнего годов обучения специальности «туризм», позволил выделить ведущие качества и особенности мотивации у данных категорий студентов и выяснить изменения приоритетов мотивационно-личностного устремления в течение учебы в вузе. Если для первокурсников ведущими факторами является коммуникабельность, не запускать учебу для успешной сдачи экзаменов и получение похвалы от преподавателей, не отставать от других, получить знание и диплом, то для магистрантов приоритетными становятся готовность к новым знаниям, выполнению требований преподавателя, а также факторы, которые определяют успешность будущей профессии: стать квалифицированным специалистом для чего следует успешно учиться, иметь коммуникационные и организационные склонности, получать интеллектуальное удовольствие от учебы и получать поощрение от родителей и преподавателей, а также профессиональная направленность.

Литература

1. Закон України “Про внесення змін до Закону України "Про туризм"” // Відомості Верховної Ради. – 2004. – № 13. – С. 180.
2. Антомонов М.Ю. Математическая обработка и анализ медико-биологических данных / М.Ю. Антомонов – К.: Фирма Малеого Друку, 2006. – 558 с.

О. Н. Канаш, М. В. Коняхин, канд. пед. наук, доц.
УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»,
г. Гомель, Беларусь

ТУРИСТСКО-РЕКРЕАЦИОННЫЕ И ТУРИСТСКО-СПОРТИВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ГОМЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Рекреационное районирование территории БССР было выполнено к середине 80-х годов. С учетом рекреационных потребностей населения, географии туристских потоков, рекреационных ресурсов, территориальной специализации и концентрации рекреационного обслуживания было выделено 5 районов и 17 подрайонов, различающихся по специализации, особенностям рекреационного освоения и системе мероприятий по обеспечению рационального природопользования. Что касается Гомельского региона выделены районы:

- Восточный район (IП) включает три подрайона — Могилевский (8), Бобруйский (9) и Кричевско-Сожский (10);
- Юго-восточный район (IV) включает два подрайона — Гомельско-Приднепровский (11) и Мозырско-Припятский (12).

Ценность данной классификации была бесспорной с точки зрения рекреационного туризма, но достаточно ограниченной уже при ее публикации (1985 год), если рассматривать активные формы туризма с позиций самодетельного туризма в аспекте организации самодетельных оздоровительных, а также учебно-оздоровительных походов поскольку рекреационные характеристики рассматривались с позиций стационарного

отдыха, а самостоятельные формы туристской работы основаны на принципиально других подходах. Другим фактором, в значительной мере повлиявшим на существенное снижение ценности и информационной актуальности приведенной классификации, явилась авария на ЧАЭС, последствия которой вывели из использования – полного или частичного – ряд подрайонов [2].

Из рекреационного использования полностью выведены: Гомельско–Приднепровский подрайон (две небольшие территории, оставшиеся, если не считать несколько "пятен", чистыми, — южная часть Гомельского административного района и района Светлогорска); вся южная часть Мозырско–Припятского подрайона; вся южная часть Могилевского подрайона и восточная часть Кричевско–Сожского подрайона; вся восточная часть Пинского подрайона. Следовательно, из системы организованного (базирующегося на рекреационных учреждениях) рекреационно-оздоровительного туризма выведено полностью по меньшей мере 25 % территорий, а с учетом плотности размещенных на них рекреационных учреждений — не менее 30% [1].

Важным вопросом, с точки зрения, рекреационного использования чистых территорий приведенных выше подрайонов является вопрос о протекающих по этим территориям реках — по концентрации содержания радиоактивного изотопа цезия–137. От ответа на этот вопрос зависит стратегия рекреационно-оздоровительного использования больших и рекреационно-ценных территорий республики. Приведенный выше перечень полностью, частично или под вопросом выпавших из рекреационного использования территорий достаточно велик, — рекреационно-оздоровительному потенциалу территории РБ нанесен непоправимый ущерб [2].

Имеется ряд особенностей, принципиально отличающих рекреационные ресурсы, представляющие основную ценность для самостоятельных форм туристской деятельности, от таковых для организованного (т.е. стационарного) отдыха, а также и особенности их использования, делающие самостоятельный туризм пионером освоения рекреационных территорий. В этом отношении характерно, что подрайоны, отнесенные классификацией к числу наименее подготовленных к рекреационной деятельности и характеризующихся по показателю "плотности рекреационных учреждений" как "ниже средней", "низкая", и до 1986 года, но особенно после являются наиболее ценными районами для организации эффективной рекреационно-туристской деятельности. Но для этого необходимы разнообразные организационно-методические действия [3].

В связи с проблемой рекреационных территорий необходимо иметь также в виду, что к территориям просто плохим с рекреационной точки зрения, а также выведенным из рекреационного использования в результате чернобыльской катастрофы, следует присоединить все "закрытые" для туристского использования территории – «закрытые» военными, заповедниками, заказниками, национальными парками [1].

Каковы туристские возможности республики с точки зрения спортивного туризма?

По системе принятого в СССР туристско-классификационного районирования Беларусь относится к средней равнинной части европейской территории. Для этого классификационно-географического района пешеходные, лыжные и водные походы могут быть не выше второй категории сложности (велосипедные — даже третьей категории). Однако таких классифицированных участков на маршруте, которые можно уверенно относить ко второй категории трудности (для велотуризма — третьей категории трудности), не очень много: в основном спортивные походы на территории Беларуси относятся к первой категории сложности. В частности, это относится и к территории Гомельской области [3].

Увеличение продолжительности похода от 6 до 8 дней, а протяженности маршрутов от 130-150 км до 160-175 км (что соответствует параметрам маршрутов первой и второй категорий сложности) не представляет труда. Важно другое: определить на маршрутах те участки, которые можно отнести ко второй категории трудности (для

велотуризма - второй и третьей категорий трудности). При этом необходимо принимать во внимание комплексную характеристику, включающую те неизбежно необходимые технико-тактические решения, связанные с ориентированием на маршруте, выбором способов и приемов преодоления естественных и искусственных препятствий, трудностями в организации бивака, а также протяженность таких усложненных участков. Для пешеходного туризма это заболоченные, относительно малонаселенные районы, к которым относятся Ольманские болота и в целом, Полесье. Для лыжного туризма перспектив для Гомельщины не много: неустойчивый снежный покров, частые оттепели делают этот вид туризма на юге республики не привлекательным. Велосипедные походы, протяженность маршрутов которых в 3 раза превышает протяженность пешеходных маршрутов, неизбежно выходят на участки сильно пересеченной местности, что при движении вне шоссежных дорог требует довольно высокого уровня техники движения, организации переправ и т.п., а в условиях заселенности территории и сельскохозяйственных полей является проблематичным занятием [2].

В области нет порожистых рек, поэтому маршрутов выше первой категории сложности нет. В целом водный туризм имеет тенденцию развития именно поэтому. В области расположены 29 рек протяженностью от 55 км, что в совокупности с транспортной доступностью привлекает туристов в спортивные походы начальной категории сложности [3].

Литература

1. Республика Беларусь. Туристские зоны. - Мн.: Государственный комитет по имуществу Республики Беларусь; РУП «Белкартография», 2007.
2. Ганопольский В.И. Районирование территории Республики Беларусь для целей туризма. // Мир спорта. – Минск, 2006. - №1. – С.57-66
3. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков; под ред. В.А. Таймазова, Ю.Н. Федотова. – 2-е изд., исп. и доп. – М. : Советский спорт, 2008.

О. Н. Канаш, И. И. Трофимович

УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»,
г. Гомель, Республика Беларусь

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ

Основным содержанием спортивного туризма является преодоление естественных препятствий природного рельефа местности. Эти препятствия отличаются большим многообразием: болота, лес, луговая растительность, скалы, снег, лед, водные преграды и многие другие типы, виды и формы естественных препятствий макро- и микрорельефа местности.

Преодоление естественных препятствий требует различной по времени и интенсивности работы туриста-спортсмена. Туристская работа в данном случае – это совокупность физических и технических действий туриста-спортсмена. Она имеет определенное сходство с физическими упражнениями, принятыми за первооснову в теории и методике воспитания, но значительно шире по своему содержанию. Туристская работа имеет определенную, отличную от физических упражнений структуру. Ее основу составляют действия туриста-спортсмена, направленные на преодоление естественных препятствий с минимальными затратами сил и максимальным обеспечением безопасности [2].

Определенные ограничения минимизации усилий и максимального уровня безопасности связаны с характером препятствий, условиями их преодоления, а поэтому в каждом конкретном случае требуется решение задачи оптимизации. Например, при прохождении водной преграды р. Терюха в Гомельском районе требуется применять переправу по веревкам и обеспечивать надежную страховку. Оптимальное решение такой задачи возможно при работе умеренной мощности. Как замедленное, так и ускоренное прохождение водных преград в походных условиях может привести к потере необходимого уровня безопасности [1].

В теории спортивной тренировки первоосновой выступают собственно соревновательные упражнения (часто тождественные понятию «вид спорта») и тренировочные формы соревновательных упражнений. Соревновательные упражнения рассматриваются как целостные действия (в т.ч. и сложные в совокупности действий), которые служат средством ведения спортивной борьбы и выполняются в том же составе, что и в условиях соревнований по избранному виду спорта. В этом смысле основные элементы туристской работы можно считать соревновательными упражнениями, учитывая особенности тренировочных форм таких упражнений и особенности их использования в подготовке спортсменов туристов. В спортивном туризме эти упражнения многообразны. Они могут быть и силовыми, скоростными и собственно силовыми, и сложно координированными. Они могут иметь относительно стабильные и переменные формы в зависимости от ситуационных условий. При этом сложно координированные упражнения составляют основу техники туризма в условиях преодоления естественных препятствий.

Спортивный туризм относится к видам спорта, для которых характерна активная двигательная деятельность с проявлением физических и волевых качеств. Рассматривая различные классификации видов спорта, можно отнести спортивный туризм к комплексным (смешанным) видам спорта типа многоборий. Спортсмен-турист должен обладать специфической многоборной туристской выносливостью [3].

В туристских походах есть многочасовая работа циклического характера, связанная, например, с длительными передвижениями по тропе с рюкзаками. Эта работа, как правило, умеренной мощности. Есть в туризме и ациклическая работа при преодолении различных естественных препятствий. В основном эта работа также умеренной мощности, хотя отдельные части этой работы находятся в зонах больших, субмаксимальных и максимальных мощностей [4].

Характеристикой физических нагрузок в спортивном туризме может служить кривая частоты пульса. Пример: у хорошо подготовленного 22-х летнего спортсмена при преодолении скального маршрута 5А категории трудности в 140 м и маршрута 3А категории трудности в горном массиве около 2000 м над уровнем моря и преодоления естественных препятствий местности средней полосы, что соответствует пешим походам в Республике Беларусь. Последовательное изменение частоты сердечных сокращений (ЧСС) получено с помощью пульсометра при передвижении. Высокая ЧСС (170–190 уд./мин) наблюдалась в начале подъема (в течение 15 мин) при преодолении первого участка, равного длине одной веревки (40 м), а самая высокая – в конце восхождения, когда при преодолении карниза в верхней части маршрута 5А категории трудности она составила 204–206 уд./мин. Незначительная ЧСС наблюдалась в период страховки партнера, когда собственные физические усилия минимизируются.

На сравнительно простом маршруте (3А) ЧСС у этого же спортсмена значительно ниже (в границах от 110 до 150 уд./мин). На таком маршруте отсутствовали технически сложные участки, требующие максимальных усилий.

Минимальные физические усилия наблюдаются при передвижении в средней полосе – 100-120 уд./мин.

В данном случае очевидна взаимосвязь между повышением уровня сложности маршрута и повышением ЧСС. Однако эту взаимосвязь не следует преувеличивать.

Часто простой участок пути с большим грузом требует не меньших, а иногда и больших физических усилий, чем технически сложный участок, преодолеваемый «налегке» (без груза). Следует отметить, что приведенные примеры представляют собой характеристику нагрузок в горном и пешеходном туризме в определенных условиях. Эти условия не являлись экстремальными, хотя нагрузки в них соответствовали марафонским. В условиях спортивного туризма неоднократно отмечались предельные физические нагрузки на организм человека [2].

Теоретические данные позволяют ориентировочно оценить среднюю величину максимального потребления кислорода (МПК) спортсменами-туристами как модельную характеристику. Оценки МПК существуют в различных видах спорта и колеблются от максимальной – в лыжных гонках на длинные дистанции (у мужчин – 77 ± 3) до минимальной – у метателей в легкой атлетике (43 ± 1). Ориентировочно величина МПК спортсменов-туристов может быть определена на основе известного утверждения, что хорошо тренированные спортсмены при ЧСС, равной 150 уд./мин, имеют показатель потребления кислорода, равный в среднем 65% от МПК. В таком случае нетрудно оценить модельную характеристику МПК спортсменов-туристов равную $66,9\pm 1$ ($56,6-79,5$), что сравнимо по среднему значению с МПК спортсменов, занимающихся спортивной ходьбой и греблей, а по максимальному – с лыжными гонками [1].

Для модельных характеристик туризма как вида спорта представляют определенный интерес данные, полученные в результате анкетного опроса тренеров и квалифицированных спортсменов-туристов. Обработка данных статистическими методами показала, что для всех квалификационных уровней характерно следующее приоритетное распределение физических качеств:

- выносливость – на 1-м месте;
- координация – на 2-м месте;
- сила – на 3-м месте;
- быстрота – на 4-м месте;
- гибкость – на 5-м месте [2].

При использовании данных характеристик спортивного туризма следует учитывать особенности нагрузочного режима в условиях спортивных туристских походов разных категорий сложности в различных видах туризма. В настоящее время нагрузочные режимы во многих видах туризма по категориям сложности туристских походов находятся в стадии изучения. При этом особый интерес вызывают нагрузочные режимы в туристских походах рекреационной направленности, где отмечается ярко выраженная оздоровительная эффективность. В подобных походах регулирование нагрузок в основном связано с ориентацией на физически слабо подготовленных участников группы, в целом достаточно большие по объему нагрузки (в часах) сопровождаются низкой (по ЧСС) интенсивностью работы [1].

Литература

1. Теория и методика тренировки в горных видах спорта: монография / Ю. В. Байковский. – М.: ТВТ Дивизион, 2015. – 304 с., ил.
2. Э.Э. Линчевский, Ю. Н. Федотов. Типология и психология туризма: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2008. – 272 с.
3. Теория и методика спортивного туризма: учебник / под ред. В. А. Таймазова и Ю. Н. Федотова. – М.: Советский спорт, 2014. – 424 с.: ил.
4. Федотов Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм : учебное пособие / СПб., СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта., 2001. 292 с.

Ж. П. Рослик, Т. В. Фомина

УО «Белорусский государственный аграрный технический университет»,
г. Минск, Республика Беларусь

РАЗВИТИЕ РЕКРЕАЦИОННОЙ ТУРИСТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Понятие «рекреационный туризм» будет применяться для того, чтобы отделить туризм, направленный на восстановление и развитие физической работоспособности, эмоциональных и интеллектуальных возможностей человека от туризма, направленного на достижение спортивного результата. В этом случае рекреацию определяют как совокупность явлений и процессов, связанных с восстановлением сил в процессе отдыха и лечения», а цель рекреационного туризма можно сформулировать как полноценный отдых, лечение (реабилитация) и оздоровление человека средствами туризма. (туризм – разновидность рекреации).

В основу оценки рекреационных ресурсов положены следующие положения:

–высокое качество отдыха обеспечивается только многообразием возможностей (лечебных, спортивных, познавательных, эстетических и пр.);

–первозданность, необычность, самобытность рекреационных ресурсов определяют их общечеловеческую ценность;

–общность человека в общении с «дикой природой» естественна и должна быть непременно удовлетворена;

–природные рекреационные ресурсы исчерпаемы, имеют ограниченные возможности к восстановлению, незаменимы [1].

В нашей стране рекреационный туризм является одной из самых ведущих форм массового оздоровления всех слоев населения. Следует отметить, что правительство вкладывает огромные финансовые средства в развития различных форм туризма (экотуризм, агротуризм, внешний туризм, событийный туризм, туризм как спортивная дисциплина и т. д.) [2].

Экспорт туристических услуг по итогам 2016 г. составил 155,2 млн дол. США, в январе 2017 г. 11,5 млн дол. США. Рост экспорта постепенно увеличивается, благодаря введению безвизового режима. Пока что безвизовый режим действует для гостей Беловежской пуши, Августовского канала и города Гродно, к концу года планируют расширить безвизовую территорию и время пребывания в ней.

Выручка от оказания туристических услуг, составила 136,6 млрд р. и значительно увеличилась по сравнению с 2011 г. [3]

Вместе с тем развитие туризма, увеличение его доли в валовом внутреннем продукте, занятости населения, инвестициях, доходах бюджета остаются актуальными проблемами экономики Республики Беларусь [4].

Рекреация (лат. *recreatio* – восстановление) – это комплекс оздоровительных мероприятий, осуществляемых с целью восстановления нормального самочувствия и работоспособности здорового, но утомленного человека. Понятие охватывает все виды отдыха – санаторно-курортное лечение, туризм. Восстановление эмоциональных и психологических сил, здоровья и трудоспособности путём отдыха вне жилища: на природе, в туристической поездке и т. п. Районы Беларуси, обладающие выраженными рекреационными (природными) ресурсами – это не загрязненные хозяйственной деятельностью территории с благоприятным климатом, наличием высококачественных лесов (преимущественно сосновых); чистых рек и озер, пригодных для купания и отдыха; живописных ландшафтов с хорошо выраженным рельефом и обзорными точками; наличием культурно-исторических и природных памятников.



Рисунок – Выручка от оказания туристических услуг

Важнейшими характеристиками в оценке рекреационных ресурсов являются следующие:

- объем запасов (например: площадь рекреационных территорий; экскурсионный потенциал (в часах) туристских центров), необходимый для определения потенциальной емкости территориально-рекреационных комплексов, уровня освоенности, оптимизация нагрузок;
- площадь распространения ресурсов (размеры водоемких горизонтов, пляжей; лесистость, границы устойчивого снежного покрова);
- территориальная неподвижность большинства видов ресурсов, обуславливающая тяготение рекреационной инфраструктуры и потоков к местам их концентрации;
- возможность многократного использования при соблюдении норм рационального природопользования и проведения необходимых мероприятий по рекультивации и благоустройству [5].

Оценка рекреационных ресурсов должна проводиться с учетом комплекса показателей и четким указанием объекта оценки (тип ресурсов, объектов, территорий) и ее субъекта (вид туризма, цикл рекреационных занятий, категория отдыхающих).

Используются три типа оценки рекреационных ресурсов:

- 1) методико-биологический (физиологический), когда выявляется степень комфортности природно-ландшафтной среды для организации отдыха;
- 2) технологический, при котором определяется пригодность ресурсов для организации различных видов туризма и отдыха, возможность формирования специализированных и комплексных территориально-рекреационных комплексов;
- 3) психолого-эстетический, когда анализируется характер эмоционального воздействия природой среды на отдыхающих, аттрактивность природных и культурноисторических объектов [5].

Одно из сильнейших проявлений духовного мира – это эстетическое начало в психике человека, или потребность в красоте. Обычно территории, обладающие большой эстетической ценностью, при равенстве других свойств пользуются повышенным спросом у туристов. При оценивании природного потенциала для отдыха и туризма важно дать психолого-эстетическую оценку природного комплекса. Она отличается чрезвычайной сложностью, ее методика слабо разработана. До недавнего времени представления об эстетической ценности природного комплекса основывались на вкусах и знаниях ландшафтных архитекторов.

В последние годы психологи, социологи и географы предложили ряд показателей для измерения эстетических свойств ландшафтов. В США проводилось исследование распределения туристов по участкам национальных парков. Оно показало, что наибольшей притягательной силой обладают краевые зоны (особенно на равнине) и

фокусные пункты. Под краевыми зонами понимаются пограничные полосы между двумя разнородными средами или природными комплексами: вода – суша (сильный эффект), лес – поляна (средний эффект), холм – равнина (слабый эффект).

Состояние и перспективы развития агротуризма

Комплексный характер рекреационных ресурсов требует сочетания трех типов оценки для определения неотъемлемой ценности ресурсов, форм их рационального использования. Разрабатываются методы экономической оценки рекреационных ресурсов с учетом механизма образования разделительной ренты, сравнения объемов эксплуатационных затрат на освоение ресурсов одного типа, сопутствующего экономического эффекта рекреационного обслуживания, получаемого в сфере материального производства, объема оказываемых услуг и прибыли, получаемой от эксплуатации рекреационных ресурсов [5].

Выбор методов рекреационной оценки велик. Разработана система принципов и методов оценивания, которая позволяет провести комплексную оценку ресурсов с позиции разных групп туристов, отличающихся друг от друга по характеру рекреационных потребностей. Необходимо рассматривать оценку ресурсной базы и перспективные направления, рассматривать дополнительные резервы, виды туризма и туристские программы с целью привлечения новых туристов. Результаты исследований показывают, что в Республике Беларусь рекреационный бизнес находится на подъеме. Рекреационные зоны и туризм должны быть развернуты на весь спектр населения: дети и учащаяся молодежь, рабочие, малообеспеченные слои, интеллигенция и служащие, пенсионеры, люди с ослабленным здоровьем и инвалиды, люди среднего достатка, очень состоятельные люди, творческая элита, иностранные туристы. Необходимо увеличивать количество известных брендов, добавлять больше событийных программ, ввести гибкую систему скидок, а также расширять ассортимент предлагаемых услуг, рассчитанных на разные слои населения с различными потребностями и возможностями.

Литература

1. Бисько, И. А. Организация обслуживания туристов / И. А. Бисько, В. А. Маевская, Е. А. Паксюткина. – М. : Кнорус, 2010. – 192 с.
2. Режим доступа: www.referatwork.ru/refs/source/ref-110340.html.
3. Режим доступа: http://www.belstat.gov.by/ofitsialnaya-statistika/solialnaya-sfera/tur-izm/godovye-dannye_6/osnovnye-pokazateli-raboty-organizatsii-osuschestvlyavshih-turisticheskuyu-deyatelnost/
4. Режим доступа: www.pravo.levonevsky.org/bazaby11/republic02/text490.htm.
5. Пирожник, И. И. Основы географии туризма и экскурсионного обслуживания / И. И. Пирожник. – Минск : Университетское, 1985.
6. Режим доступа: www.worldwidetour.ru/content/8/3/.

Э. И. Савко, канд. пед. наук, доц., **В. М. Гаптарь**
УО «Белорусский государственный университет»,
г. Минск, Республика Беларусь

ТУРИЗМ КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ СОЦИАЛИЗИРОВАННОСТИ ПОДРОСТКОВ

Туризм занимает важное место в учебно-воспитательной работе подрастающего поколения. Еще с давних времен туризм служил важным средством гармонического развития человека, укрепления его здоровья, воспитания у него активной жизненной позиции [3, с. 5]. Туризм как средство оздоровления характеризуется общедоступностью и ре-

комендован практически всем учащимся – при отсутствии у них серьезных патологий. Туристские походы имеют ни с чем несравнимый оздоровительный эффект. Доказано, что продолжительное выполнение умеренной нагрузки в виде циклических упражнений способствует совершенствованию выносливости, терпимость, сила воли, ответственность. Именно эти качества в сочетании с занятиями туристской деятельности обеспечивают формирование механизмов эффективной защиты учащегося от заболеваний.

Туризм, как средство физического воспитания характеризуется естественной прикладностью. Он включает разнообразные по форме и содержанию двигательные действия по рациональному преодолению значительных расстояний в малонаселенной местности, выполняемые в естественных условиях коллективными усилиями. Их цель – формирование у человека умений и навыков, необходимых ему в производственной, военной и бытовой деятельности, с одновременным решением воспитательных, образовательных, оздоровительных и спортивных задач [2, с. 8]. Кроме того, активные занятия туризмом со спортивной направленностью, обусловленные выполнением обязательных требований по руководству категорийными походами в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, позволяют формировать и совершенствовать организаторские способности человека [2, с. 54].

В сравнении с другими видами физической активности занятия туризмом дают возможность реализовать себя в спорте юношам и девушкам 15—18 лет и старше ранее активно не занимающихся что, как правило, в других видах спорта не возможно.

Вместе с тем, подростки принимали активное участие в торжественных мероприятиях, посвященных празднованию знаменательных дат (День Победы, День Независимости Республики Беларусь), два учащихся колледжа участвовали в автопробеге по местам боевой славы, спортивных соревнованиях (спортивном ориентировании, туристском слете, соревнованиях по туристско-прикладным многоборьям, соревнованиям по скалолазанию).

Участие в спортивно-оздоровительной туристской деятельности, особенно в подростковом возрасте мотивировано потребностью в общении в коллективе сверстников. Взаимопомощь, взаимоподдержка, терпимость к позиции другого – качества, которые участникам туристских мероприятий приходится проявлять. Такие условия коллективной деятельности дают учащемуся представления о моральных нормах поведения общества, формируют отношения к ним как к ценности. Важным качеством субъекта является способность поддерживать коммуникационные контакты в совместной деятельности в условиях преодоления трудностей, физических и психологических нагрузок [2].

Туризм обладает огромными возможностями в сплочении подростков. Преимущество туризма перед другими видами деятельности состоит в том, что участники похода занимаются постоянной и разнообразной по характеру деятельностью. Занимающиеся постоянно находятся вместе, имеют общую цель, которая, овладев сознанием участников похода, становится стимулом их активности, мобилизует энергию, направляет деятельность. Любое отклонение от требований, норм и правил поведения вступает в противоречие с интересами коллектива, тормозит продвижение к намеченной цели. Возникновение подобных ситуаций в походе вызывает естественную реакцию протеста большинства и, как правило, группа быстро и правильно разрешает недоразумения, споры [3].

Перед нами была поставлена **задача**, проследить проявления функций толерантности и межнационального согласия при занятии в туристском клубе.

Методы исследования. Нами была использована методика для изучения социализированности личности учащегося М.И.Рожкова, предназначенная для выявления уровня социальной адаптированности, активности, автономности и нравственной воспитанности подростков.

Исследование было проведено на базе Минского государственного профессионально-технического колледжа железнодорожного транспорта им. Е.П. Юшкевича.

В исследовании приняло три группы испытуемых по 15 человек: 1 группа – занимающиеся в туристском клубе, 2 группа – занимающиеся только в рамках обязательных занятий по учебному предмету «Физическая культура и здоровье».

Исследование проводилась 2 раза в начале учебного года (сентябрь 2013 г.) и в апреле 2014 г. по окончании экспериментальной программы.

Результаты исследования:

По мере накопления знаний у подростков в процессе занятий в туристском клубе, проверки их в практических делах мы заметили, что нравственные принципы становятся достоянием их личности и превращаются в глубокие внутренние убеждения, устойчивые моральные качества. Все это позволило определить правильную линию поведения подростков и осуществлять активную учебную, общественную и туристско-краеведческую деятельность.

Подростки, входящие в туристский клуб, уже имеют определенные социальные установки, обладают теми или иными чертами характера, поэтому, формируя устойчивые нравственные качества и применяя разнообразные средства и методы нравственного воспитания. Разработанная программа социализации подростков средствами туризма была единым звеном всего воспитательного процесса в исследуемом учреждении образования.

Педагогические формы организации социализации подростков средствами туризма: походы выходного дня, многодневные походы, туристские слеты, туристские викторины, школы туристской подготовки, школы спортивного ориентирования, туристские лагеря.

Критериями оценки социализированности подростков нами были отобраны следующие: социальная адаптированность, социальная автономность, социальная активность, нравственная воспитанность.

Результаты исследования социализированности личности представлены в таблице.

Таблица – Результаты исследования социализированности личности

Группа	Социальная адаптированность		Социальная автономность		Социальная активность		Нравственная воспитанность	
	до	после	до	после	до	после	до	после
ЭГ	2,00±0,44	2,57± 0,27	2,43±0,42	1,95±0,29	2,37±0,38	2,81± 0,40	2,28±0,34	2,61± 0,24
КГ	2,11±0,33	2,29±0,34	2,32±0,31	2,20±0,30	2,16±0,41	0,36±0,35	2,24±0,38	2,33± 0,29

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа.

Сравнив полученные результаты с помощью критерия Стьюдента установлено. Что до проведения педагогического эксперимента социализированность личности подростков в исследуемых выборках находится приблизительно на одинаковом уровне ($p \leq 0,05$). После завершения педагогического эксперимента социализированность личности подростков, занимающихся туризмом, достоверно различается по всем четырем исследуемым критериям по сравнению с подростками КГ ($p > 0,05$).

Рассмотрим отдельно каждый критерий.

По критерию «социальная адаптированность» получены следующие результаты: среднее арифметическое значение до начала занятий в первой группе испытуемых равнялось 2,00±0,44 балла, после завершения исследования – 2,57±0,27, во второй группе: 2,11±0,33 и 2,29±0,34. Социальная адаптированность во всех группах испытуемых до начала и после окончания исследования находилась на среднем уровне.

Далее рассмотрим критерий «социальная автономность». В результате проведенного тестирования получены следующие результаты: среднее арифметическое значение до начала занятий в первой группе испытуемых равнялось 2,43±0,42 балла, после завершения исследования – 1,95±0,29, во второй группе: 2,32±0,31; 2,31±0,29 и 2,17±0,31 соответственно. Социальная автономность во всех группах испытуемых до

начала исследования находилась на среднем уровне, после окончания исследования в первой группе – на низком уровне, во второй – на среднем уровне.

По критерию «социальная активность» получены следующие результаты: среднее арифметическое значение до начала занятий в первой группе испытуемых равнялось $2,37 \pm 0,38$ балла, после завершения исследования – $2,81 \pm 0,40$, во второй группе: $2,16 \pm 0,41$ и $2,36 \pm 0,35$ соответственно. Социальная активность во всех группах испытуемых до начала и после окончания исследования находилась на среднем уровне.

По критерию «нравственная воспитанность» получены следующие результаты: среднее арифметическое значение до начала занятий в первой группе испытуемых равнялось $2,28 \pm 0,34$ балла, после завершения исследования – $2,61 \pm 0,24$, во второй группе: $2,24 \pm 0,38$ и $2,33 \pm 0,29$ соответственно. Социальная активность во всех группах испытуемых до начала и после окончания исследования находилась на среднем уровне.

Вывод: в результате проведенного исследования статистически достоверно установлено, что занятия спортивно-оздоровительным туризмом способствуют социализации и толерантности подростков и могут быть рекомендованы для повсеместного внедрения в учреждения образования.

Литература

1. Бушманова, Н. В. Туристско-краеведческая деятельность как средство социализации и воспитания подростков: Автореферат дис. ... к.п.н. / Н.В. Бушманова. – Ставрополь, 1998. – 21 с.

2. Ганопольский, В. И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник для институтов и техникумов физической культуры / В.И. Ганопольский, Е.Я. Безносиков, В.Г. Булатов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 240 с.

3. Гордина, М. А. Туристская деятельность как средство воспитания личности старшеклассников: Автореферат дис. ... к. п. н. / М.А. Гордина. – СПб., 2005. – 23 с.

А. О. Семенова, канд. пед. наук, доц.

Карачаево-Черкесский государственный университет имени У. Д. Алиева,
г. Карачаевск, Российская Федерация

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ АКТИВНОГО РЕКРЕАЦИОННОГО ТУРИЗМА В СИСТЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ

Формирование здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения. Здоровый образ жизни занимает около 50% удельного веса всех факторов, обуславливающих здоровье населения. Через изменение стиля и уклада жизни, с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией формируется устойчивость к неблагоприятным жизненным ситуациям.

Здоровый образ жизни - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье[2].

Здоровый образ жизни формируется в течении жизни целенаправленно и постоянно благодаря типичным формам и способам поведения в повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма. Здоровый образ жизни можно охарактеризовать, как активную деятельность, направленную на сохранение и улучшение здоровья, важнейшей потребности человека, определяющей способность его к труду и обеспечивающая гармоничное

развитие. Принцип всестороннего развития личности в системе физического воспитания выражает одну из главных потребностей физического образования - необходимость формирования людей с всесторонне развитыми физическими и духовными способностями. Среди факторов, от которых зависит успешная реализация всестороннего развития способностей в сфере материально и духовного производства первостепенная роль принадлежит здоровью человека: психическому и физическому.

Обучение основам здорового образа жизни должно осуществляться с позиций системного подхода и комплексности средств и методов обучения, воспитания и развития обучающихся. Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии физических и психических сил организма. Организм человека – это система, в которой все элементы взаимосвязаны и воздействуют друг на друга и физическое и психическое здоровье связаны самым тесным образом [3].

В настоящее время в неблагоприятных экологических условиях и гиподинамии стоит задача сохранения генетической целостности и физических возможностей человека. Физическая реабилитация человека как биологического вида по оптимальному пути возможна через его древние двигательные технологии и в экологически чистой среде, то есть через активные туристские путешествия. Поэтому, медико-физиологическая эффективность туризма первична по сравнению с эффективностью экономической, так как она имеет важное значение для сохранения человека как биологического вида и социального существа.

Независимо от социального или этнического происхождения, индивид, живущий в технологическом, урбанизированном обществе, должен обладать совокупностью определенных психологических черт, обеспечивающих социальную адаптацию, то есть успешное функционирование в этом обществе. Эти черты обычно формируются по мере более или менее упорядоченного продвижения через различные стадии развития. Для каждой из стадий характерен набор задач, с которыми человек должен справиться, и набор черт, которые он должен приобрести, чтобы лучше подготовиться к следующей стадии. Психическое здоровье- это совокупность установок, качеств и функциональных способностей, которые позволяют индивиду адаптироваться к среде. Психика современного человека испытывает мощные негативные воздействия социального, природного, бытового и многих других факторов, что требует специальных мер для охраны и укрепления психического здоровья.

Восстановление физического и психического здоровья человека в процессе его общения с природой и людьми вне основного труда на производстве называется рекреацией. При этом рекреация может быть активной (спортивно-туристской) или пассивной (пансионатной).

Рекреация (от лат. *recreatio* – восстановление) - восстановление здоровья и трудоспособности путем отдыха вне жилища: на природе, в туристической поездке и т.п. Профессиональная рекреация - отдых с целью восстановления работником сил, израсходованных в процессе трудовой деятельности и необходимых для квалифицированного выполнения своих служебных обязанностей. Человек, умеющий правильно организовать режим своего труда и отдыха, в будущем надолго сохранит бодрость и творческую активность, так как активный отдых положительно влияет на уровень интеллекта, благодаря увеличению работоспособности нервной системы и устойчивости его к различным нагрузкам.

Рекреационный туризм - разновидность туризма, целью которого, в противоположность деловому туризму, является отдых. Видами рекреационного туризма можно назвать оздоровительный, познавательный и спортивный, а также их сочетания.

Релаксация - в переводе с латыни означает «расслабление». А расслабление в сочетании с отдыхом лежит в основе здорового образа жизни, уменьшая влияние стрессовых факторов современного мира.

Активные виды туризма отличаются от других видов спорта своей двигательной техникой. В процессе рекреологии, -тренировочного процесса в активном рекреационном туризме (А.Аппенянский), в соответствии с принципами медико-педагогического контроля в туризме, обеспечивается безопасное для здоровья занимающегося туриста достижение высокого уровня комплексной подготовленности и дается методика обучения двигательным навыкам, необходимым в путешествии. К активным типам туризма относятся треккинг, рафтинг, конный туризм, рыбалка, джип-тур, велотур, мото-туры, комбинированные туры, автотур, йога-тур, круиз, экотур, дайвинг, сафари[1].

Рекреационный туризм, в особенности его активные формы, разрешают устранить либо ослабить действие на человека неблагоприятных факторов повседневной реальности (нервно-эмоциональной перегрузки, гипокинезии, лишнего нерационального питания и т.д.). Эффективному отдыху и оздоровлению участников рекреационно-туристской деятельности способствует обеспечение достаточной мышечной активности. Устранение неблагоприятных последствий «мышечного голода» с тренировкой главных функциональных систем, обеспечивающих работоспособность организма: сердечнососудистой, дыхательной, опорно-двигательной, нервно-эндокринной и пр.

Кроме того, не считая физической перегрузки умеренного размера и интенсивности оздоровительным эффектом владеет сама по себе смена обстановки и положительный эмоциональный фон от общения с природой и приятной компанией. «Выход» человека из повседневных, одинаковых условий, обеспечивает переключение нервно-эмоциональной сферы на новейшие объекты. Туристские походы переносят человека в новую ландшафтно-климатическую среду, происходит сближение с природой, развивается внимательное и бережное отношение к ней. На таком положительном эмоциональном фоне предлагаемые физические перегрузки не воспринимаются, как утомительные, одинаковые. Напротив, они просто переносятся и в целом обеспечивают отдых и оздоровление участников.

Современная роль туризма определяется эффективностью воздействия на качество и продолжительность жизни людей. Поэтому в активном туризме используются понятия медико-биологической, экономической и социальной эффективности туризма.

Под эффективностью медико-биологической подразумевается оценка влияния туризма на профилактику заболеваний населения. Одним из главных факторов риска, объясняющих рост заболеваемости населения и сокращения средней продолжительности жизни, является гиподинамия в сочетании со значительным эмоциональным напряжением.

Оздоровлению участников похода способствуют сами рекреационные природные ресурсы: умеренное пребывание на солнце, чистый воздух и вода, действие фитонцидов в сосновом бору, закаливающее действие водно-воздушных процедур в походных условиях и т.д. В природной рекреационной среде происходит стимуляция естественного иммунитета, у регулярно участвующих в оздоровительных походах людей отмечено повышение невосприимчивости к болезнетворным микроорганизмам. Оздоровлению и полноценному отдыху туристов способствует так же качественный туристский сервис, а так же регулярный (в отличие от городской суеты) режим питания, перегрузки и отдыха; здоровая диета.

Постоянные занятия активным рекреационным туризмом способствуют повышению физической культуры, здоровья и формированию здорового образа жизни. Более того, туризм в силу высокой интенсивности, способности за единицу времени удовлетворить максимум рекреационных потребностей обладает наиболее высокой профилактической эффективностью, чем другие виды занятий.

Таким образом, для активного рекреационного туризма характерен целый комплекс оздоравливающих факторов, влияющих благотворно как на физический статус человека, так и на его нервно-эмоциональную сферу. Их комплексное воздействие, где

физические нагрузки смешиваются с нервной «разрядкой», положительными эмоциями, закалывающим эффектом природных источников здоровья - составляет оздоровительную эффективность активного рекреационного туризма и входит значительным элементом в систему формирования здорового образа жизни.

Литература

1. Аппенянский А., Рекреалогия, «Советский спорт», 2006.- 196 с.
2. Вишнякова С.М., Профессиональное образование словарь, М., 1997. – 538 с.
3. Коробейникова Е.И., Сухолазова М.А., Формирование здорового образа жизни как социально значимая задача в развитии личности, Сборник научных трудов, Чебоксары, 2009.- С. 126-131.

Т. В. Фомина, Ж. П. Рослик, Ю. В. Старовойтова

УО «Белорусский государственный аграрный технический университет»,
г. Минск, Республика Беларусь

АНАЛИЗ И ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ РАЗВИТИЯ ТУРИСТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Туристическая сфера как важная составляющая национальной экономики, приобретает все большее значение и быстро интегрируется в мировую туристическую индустрию. Ее развитие влияет на такие сферы экономики как транспорт, сельское хозяйство, торговля, связь, строительство и является одним из наиболее перспективных направлений структурной переориентацией экономики. Увеличение роли туризма в жизни современного общества связано с перераспределением производства, перенасыщением рынка товарами повседневного пользования, повышением уровня жизни населения, четким выделением среднего класса в обществе и высвобождением времени у населения, которое можно потратить на развлечения.

Республика Беларусь - молодое государство с богатой древней историей, расположенное в центре европейского континента на пересечении оживленных транзитных путей (Западная Европа-Россия и Балтия-Причерноморье). Размеры территории Беларуси (207,6 тыс. км.) и количество населения (чуть менее 10 млн. человек) характеризуются средними показателями среди государств Европы. Преимущества выгодного географического положения страны используются на протяжении тысячи лет - еще в XI-XII вв. по Днепру, Западной Двине и их притокам проходил один из важнейших торговых путей средневековья «из варяг в греки». Границы Беларуси (с Польшей на западе, Литвой и Латвией на северо-западе и севере, с Россией на востоке и Украиной на юге) с учетом центрального, транзитного расположения республики должны выполнять не барьерные, а контактные функции, в том числе и в развитии туризма. Добрососедские отношения с сопредельными государствами и общность исторического развития служат предпосылками туристского обмена.

Современное состояние сферы международного туризма в Республике Беларусь свидетельствует о том, что она еще не занимает такого положения в экономике, как в развитых странах. Несмотря на имеющийся туристический потенциал, выгодное геополитическое положение, наличие богатого природного и культурного наследия, республика занимает весьма скромное место на мировом туристическом рынке и существенно отстает от соседних государств.

Сегодня в Беларуси реализуется ряд госпрограмм, в которых предусмотрены меры и средства по созданию современной инфраструктуры туризма в различных регионах страны.

Республиканский бюджет совместно с областными бюджетами принимает участие в восстановлении памятников историко-культурного наследия в регионах страны.

Особое внимание в Беларуси уделяется развитию агроэкотуризма. В целях создания благоприятных условий для развития туризма в Республике Беларусь, удовлетворения потребностей граждан в отдыхе и оздоровлении главой государства были приняты указы Президента Республики Беларусь №371 «О некоторых мерах государственной поддержки развития туризма в Республике Беларусь» и №372 «О мерах по развитию агроэкотуризма в Республике Беларусь».

В Беларуси активно разрабатываются зеленые маршруты, которые создаются вдоль естественных зеленых коридоров, долин рек, исторических торговых путей и старых железных дорог. Зеленые маршруты являются основой для реализации проектов, связанных с сохранением природных ландшафтов, культурного наследия, с экологическим туризмом и транспортом, не загрязняющим окружающую среду.

Сегодня в Беларуси широко развернута подготовка туристических кадров. В данной сфере работают 20 высших и 8 средних учебных заведений. Общий набор на эти специальности превышает 2,1 тыс. человек.

На сегодняшний день можно выделить восемь факторов, влияющих на развитие туризма:

- природная среда,
- экономика,
- научно-технический прогресс,
- демография, урбанизация, информация,
- общество и культура.

Предполагается, что они ведут к возрастанию спроса и предложения на туристическом рынке, усиливают прогрессивные тенденции.

Необходима долгосрочная целевая государственная инновационная программа и соответствующие региональные программы модернизации технологической базы международного и внутреннего туризма, выполнение которой позволит:

- построить или модернизировать сеть отелей, ресторанов;
- развивать туристско-транспортные маршруты;
- расстраивать речной туристический флот;
- обеспечить маршруты современными и средствами связи, транспортного обслуживания;
- улучшить качество дорог и дорожного сервиса для автотуристов;
- повысить безопасность пребывания иностранных туристов в стране;
- создать порталы сайты в Интернете, мультимедийные диски туристических маршрутов, культурно-исторических центров, природных ландшафтов, заповедников и др.

Решение всех этих задач будет способствовать развитию туристического комплекса Республики Беларусь.

Литература

1. Туризм - [Электронный ресурс]. // Режим доступа: http://president.gov.by/ru/tourism_ru/ // Дата доступа: 27.06.2017.

2. Туризм и туристические ресурсы в Республике Беларусь – Статистический сборник // И.В.Медведева, И.С.Кангро, Е.И.Кухаревич, Ж.Н.Василевская, О.А. Довнар, Е.М. Палковская, А.И. Боричевский, И.Г. Чигирева. г. Минск , 2016 г.

Г. М. Цыркунова

УО «Белорусский государственный университет культуры и искусств»,
г. Минск, Республика Беларусь

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ВЪЕЗДНОГО ТУРИЗМА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

В современном мире одним из важнейших показателей социального и экономического благополучия страны, является уровень развития ранка туристических услуг. В 2004 году в Республике Беларусь была принята первая Национальная программа развития туризма, целью которой является создание эффективной и конкурентоспособной туристической инфраструктуры [1]. В настоящий момент в Республике Беларусь принято 13 правовых актов, которые направлены на популяризацию и совершенствование услуг предоставляемых туристическим рынком [3].

Необходимо отметить, что согласно данным Всемирного экономического форума, страны-соседи Республики Беларусь, в частности, Литовская Республика занимает 47-е место в рейтинге показателей развития туристической инфраструктуры из 130-и стран мира, Российская Федерация находится на 64-ом месте, Украина занимает 77-е место, а Республика Беларусь находится на 85-ом месте и является последней среди стран постсоветского пространства [1]. Таким образом, основываясь на показателях ежегодного рейтинга конкурентоспособности стран мира в сфере путешествий и туризма, уровень развития туристической инфраструктуры Республики Беларусь в значительной степени уступает показателям стран-соседей.

Исходя из вышеизложенного, выявление и систематизация проблем, связанных с невысоким уровнем развития белорусского туристического рынка, позволило бы разработать новые государственные программы, ориентированные на положительную динамику и быстрый рост уровня въездного туризма в Республике Беларусь.

Отметим, что конкурентоспособность стран в сфере путешествий и туризма оценивается исходя из ряда критериев, принятых международным сообществом. К данным критериям относятся: качество нормативной базы, которая регулирует развитие туризма; экологическая устойчивость; безопасность; качество системы здравоохранения и уровень гигиены; развитая инфраструктура воздушного и наземного транспорта, а так же информационной и телекоммуникационной инфраструктуры; ценовая конкурентоспособность в сфере туризма; высокие показатели человеческих, природных и культурных ресурсов.

Одними из основных препятствий на пути развития въездного туризма в Республике Беларусь, являются проблемы, связанные с фактическим отсутствием инфраструктуры воздушного транспорта, а так же с неконкурентоспособностью страны в сфере туристических услуг. Указом Президента Республики Беларусь №8 «Об установлении безвизового порядка въезда и выезда иностранных граждан» установлен безвизовый порядок въезда в Беларусь на срок не более 5 суток при въезде через пункт пропуска «Национальный аэропорт «Минск» [2]. В соответствии с белорусским законодательством, авиакомпания «Белавиа» является единственным представителем на рынке белорусских авиалиний (т.е. монополистом).

Однако, в результате проведенных исследований научно-исследовательского центра Мизеса, функционирующего на территории Республики Беларусь, было выявлено, что отсутствие воздушной инфраструктуры, прежде всего, связано с приоритетностью развития собственной, т.е. государственной и единственной авиакомпании, коей является авиакомпания «Белавиа». В Республике Беларусь не действуют системы бюджетных авиаперелётов, которые распространены в странах Европейского Союза, что, в свою очередь, обуславливает неконкурентоспособность авиаперелетов

Национальной авиакомпании «Белавиа» по сравнению со странами-соседями.

Директор ведущего туристического портала и специалист в области экономики туризма М. И. Черноокая, в одном из исследований, посвященном развитию въездного туризма в Республике Беларусь, отмечает, что проблема отсутствия альтернатив в выборе воздушного транспорта иностранными гражданами, является основным препятствием на пути построения развитой туристической инфраструктуры. Развитие аэропорта, превращение его в большой транспортный/транзитный узел с десятками авиакомпаний, базирующихся в аэропорту (вплоть до бюджетных авиалиний), позволило бы в разы увеличить поток пассажиров, что привело бы к росту прибыли, получаемой в результате деятельности как самого аэропорта, так и от всей инфраструктуры, задействованной в приеме туристов, а так же привело бы к увеличению туристического потока в Беларусь.

Ведущий научный сотрудник Научно-исследовательского экономического института Министерства экономики Республики Беларусь О. Г. Верниковская выделяет проблему, связанную с отсутствием конкурентоспособного туристического продукта. Слабый рост развития туристической инфраструктуры, прежде всего, проявляется в нехватке мест для размещения иностранных туристов, недостаточном развитии сектора общественного питания, низком уровне обслуживания в гостиничном секторе, а так же некомпетентности работников данного сектора [3, с. 5].

По мнению исследователя А. П. Костючкова, первостепенное значение в решении проблем, связанных с повышением качества туристического продукта, принадлежит разработке новых и развитию существующих туристских маршрутов и видов туризма; совершенствованию программ подготовки кадров для повышения уровня гостиничного сервиса; разработке программ совершенствования туристических услуг, а так же изучению и использованию опыта передовых Европейских стран в сфере ведения туристического бизнеса [4, с.47].

В свою очередь, исследователь В.И. Милашенко выделяет такую проблему, как низкий уровень информационного рекламного обеспечения, а так же отмечает отсутствие у Беларуси имиджа страны, привлекательного для иностранных туристов. Особое внимание, по мнению ученого, следует уделить развитию и финансированию Департамента по туризму Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, приоритетной задачей которого должна являться разработка качественного национального туристского продукта и продвижение его на мировой рынок [5, с.17]. Кроме того, установление контактов с представителями зарубежных средств массовой информации и с их помощью расширение представления иностранных туристов о специфике Республики Беларусь, позволило бы увеличить туристический поток [5, с.22].

Стоит так же отметить, что развитию туристического потока в Беларусь препятствует отсутствие необходимой законодательной базы. Так, в Республике Беларусь законодательно не урегулирован статус туристско-рекреационных территорий; отсутствует практика создания благоприятных условий для инвестиций в туристическую инфраструктуру.

Таким образом, основными проблемами, которые препятствуют развитию туристической инфраструктуры в Республике Беларусь, являются, в первую очередь, проблемы, связанные с отсутствием инфраструктуры воздушного транспорта, а именно: монополия государственной авиакомпании и отсутствие бюджетных авиалиний в качестве альтернативы, фактическое отсутствие возможности посещения страны иностранными туристами путем пересечения наземных границ (в связи с принятием Указа « Об установлении безвизового порядка въезда и выезда иностранных граждан»), неконкурентоспособность туристического продукта в виду его несоответствия европейским стандартам качества, низкий уровень информационно-рекламного обеспечения, отсутствие мер по разработке и популяризации имиджа Республики Беларусь.

Решению вышеназванных проблем будут способствовать развитие и реорганизация «Национального аэропорта «Минск»; расширение маршрутов авиалиний и отсутствие монополии на рынке авиаперевозок; повышение уровня гостиничного сервиса путем совершенствования системы подготовки кадров; подготовка проектов развития туристических объектов; популяризация национального культурного продукта; изучение и применение опыта стран с развитой туристической инфраструктурой, а так же создание благоприятной среды для инвестирования в туристический рынок с помощью разработки соответствующей законодательной базы.

Литература

1. Статистический ежегодник Республики Беларусь 2011. — Минск: Национальный статистический комитет Республики Беларусь, 2011. — 634 с.
2. О нормативных правовых актах Республики Беларусь: Закон Респ. Беларусь, 10 января 2000 г., №361-З; в ред. от 02.07.2009 г. // Консультант Плюс: Беларусь. Технология 3000 [Электронный ресурс] / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. — Минск, 2014
3. Верниковская, О.В.Тенденции развития туристической сферы Республики Беларусь под влиянием финансово-экономического кризиса / О.В. Верниковская // Проблемы прогнозирования и государственного регулирования социально-экономического развития: материалы XIII Междунар. науч. конф., Минск, 25-26 окт. 2012 г. / НИЭИ Минэкономики Респ. Беларусь: в 3 т.; редкол.: А.В. Червяков [и др.] — Минск: НИЭИ М-ва экономики Респ. Беларусь, 2012. - Т. 2. — С. 200 – 201
4. Костючков, А. Проблемы формирования благоприятного международного туристического имиджа Беларуси/ А. Костючков // Белорусская думка. — 2011. — № 2. — С. 114–115.
5. Малашенко, В. И. Современные тенденции и приоритеты развития международного туризма / В. И. Малашенко // Экономический рост Республики Беларусь: глобализация, инновационность, устойчивость: материалы IX Международной научно-практической конференции, Минск, 19-20 мая 2016 г. в 2 т. / [редкол.: В. Н. Шимов (отв. ред.) и др.] ; М-во образования Респ. Беларусь, УО "Белорусский гос. экон. ун-т". — Минск: БГЭУ, 2016. — Т. 1. - С. 337-338.

СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ МОДЕРНИЗАЦИИ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

О. М. Афонько, канд. пед. наук, доц.

УО «Мозырский государственный педагогический университет им. И. П. Шамякина»,
г. Мозырь, Республика Беларусь

МОДУЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» КАК КОМПОНЕНТ МОДЕРНИЗАЦИИ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Образование по дисциплине «Физическая культура» - важная задача в системе профессиональной подготовки педагогических кадров. Исходя из целей развития университетов Республики Беларусь и в соответствии со стандартами качества за период обучения в школе и вузе должны сформироваться пять компонентов физической культуры личности (ФКЛ) гражданина (таблица 1).

Таблица 1 – Компоненты и качества базовой физической культуры личности

Компоненты ФКЛ	Качества компонента и признаки качеств
Знания и интеллект	Объем и содержание знаний в области теории и методики физвоспитания. Глубина и осознанность знаний. Интеграция
Физическое совершенствование	Физическое развитие. Физическая подготовленность. Двигательные умения и навыки. Физическая работоспособность
Мотивационные ориентиры	Мотивы занятий. Интересы к спорту и здоровью. Установки на достижения. Убеждения, их осознанность. Потребности.
Социально-духовные ценности	Направленность. Эстетика. Трудолюбие. Систематичность, качество соблюдения правил ЗОЖ. Научное мировоззрение
Физкультурная деятельность	Оздоровительная. Прикладная. Пропагандистская. Спортивная. Инструктивно-судейская. Образовательная. Организаторская.

Анализ литературы убеждает [2], [3], что процесс обучения студентов педагогических специальностей дисциплине «Физическая культура» нуждается в реформировании на основе внедрения новых технологий, обеспечивающих высокое качество подготовки учителя. Образовательный стандарт и Типовая учебная программа (ТУП) по дисциплине [4] - вне критики, они характеризуются высоким качеством. При этом, непосредственная реализация задач ТУП – преподавание, далеко не идеально. Исследования и рекомендации научно-методических конференций [3, с 4] по этой проблеме впечатляют фундаментальностью, обоснованностью, но они остаются на бумаге, не внедряются. Результат работы преподавателя не переводится в «цифру», т.е. в количественные параметры эффективности обучения. Не контролируется динамика компонентов ФКЛ студентов: в % или в темпах прироста результатов по параметрам интеллектуального, функционального и личностного развития студента в процессе обучения. Используемые сегодня технологии в основном ориентированы на посещение занятий, на участие в сдаче нормативов, но не на рост результатов по видам учебной деятельности, отражающей изменения в качестве ФКЛ студента, как этого требует ТУП. Отсутствует конструктивный диалог и поиск эффективных решений проблемы в «треугольнике»: ученые, преподаватели и представители менеджмента качества образования. Менеджмент, успешно контролирует форму организации учебного процесса, гораздо меньше внимания уделяя содержанию процесса и качеству результатов обучения. Отсутствуют

инструкции Министерства образования, обязывающие: а) следовать стандартам ведения учетной документации; б) внедрить оцифрованные системы контроля качества обучения. Мы полагаем также, что преподаватель не сторонник инновации, его «устраивает» отсутствие требований к качеству работы в количественных параметрах и то, что государство финансирует его работу без учета производительности труда. Поэтому, педагоги-выпускники вузов с низким уровнем ФКЛ безуспешны «в борьбе» за физкультурное мировоззрение учащихся - будущих граждан Республики Беларусь.

Причина проблемы - в отсутствии технологического подхода к организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура», инициировать который может, в силу традиций, менеджмент. Технологический подход означает применение такого способа реализации на практике заранее спроектированной модели (плана), который гарантирует достижение целей образования [1, с 5]. В качестве такого способа реализации модели на факультете Дошкольного и начального образования (ДиНО) в УО МГПУ им. П.И. Шамякина успешно апробируется модульно-рейтинговая технология (МРТ) обучения, которую можно рассматривать как полноценный компонент модернизации высшего профессионального образования. Установлено, что МРТ обеспечивают системный контроль обученности студентов, формируют мотивы самосовершенствования, стимулируют самостоятельную работу и посещаемость [2]

Цель исследования: обоснование эффективности МРТ обучения студентов педагогического университета дисциплине «Физическая культура» - путем сравнения среднегрупповых достижений со стандартами ТУП для высших учебных заведений.

Методы исследования: анализ литературы; оценка уровня физического состояния студентов по тестам ТУП [4, с. 40-47]; контроль специальной технической подготовленности по 4 видам спортивных игр; анкетирование студентов: а) «Оценка качества соблюдения студентами характеристик ЗОЖ»; б) «Оценка студентами функциональных и психологических эффектов занятий физической культурой за период учебного года»; в) «Оценка усилий преподавателя по организации учебной деятельности – в оценочных суждениях студентов»; математические методы.

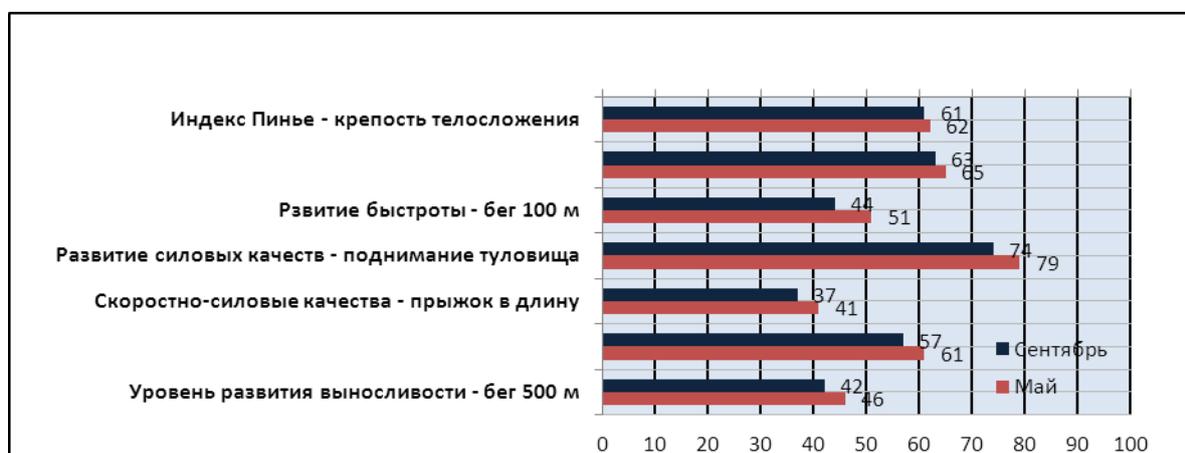


Рисунок – Среднегрупповые показатели физического состояния студенток 1 курса 2 группы факультета ДиНО на контролируемых этапах учебного года в сравнении со стандартами Типовой учебной программы дисциплины "Физическая культура", в %

Организация исследования. Исследование проводилось в 2016-2017 учебном году, с участием 41 студентки (1 и 2 курс) факультета ДиНО УО МГПУ им. И.П. Шамякина. Анкетирование студентов по обозначенной выше тематике проводилось на занятиях и рассматривалось как компонент учебной деятельности по формированию знаний.

На диаграмме и в таблице 2 представлены отдельные результаты комплексного исследования, характеризующие МРТ как технологию, соответствующую принципам,

обозначенным в ТУП: гуманизации, фундаментализации; практико-ориентированности; компетентностного подхода, междисциплинарности и интегративности [4, с. 5]. Данные диаграммы свидетельствуют о наличии положительной динамики в развитии физических качеств студенток 1 курса за девятимесячный период учебных занятий.

В таблице 2 представлены результаты анкетирования студенток 2 курса, которые подтверждают положительное влияние занятий по МРТ на субъективное восприятие студентами эффектов образования по дисциплине «физическая культура».

Таблица 2 – Оценка студентами 2 курса 2 группы ф-та ДиНО функциональных и психологических эффектов занятий физическими упражнениями за годичный период

<i>Функциональные эффекты занятий физической культурой и ЗОЖ</i>	<i>*Среднегрупповая арифметическая, %</i>	
	2016 г	2017 г
Соматическое здоровье, красивая фигура, гармоничное физическое развитие; осанка; координация; физическая привлекательность	50,1	54,2
Проявление большей жизненной энергии, оптимизма, умения отдыхать с помощью освоенных физических упражнений, игр	76,1	88,2
Сокращение количества дней, пропущенных по болезни в учебном году; снижение болезненных ощущений, укрепление иммунитета	32,2	34,2
Рост работоспособности и тренированности, быстрое восстановление после физической и умственной деятельности	59,3	60,6
<i>Психологические эффекты занятий физической культурой и ЗОЖ</i>	2016 г	2017 г
Психическое здоровье; хорошее самочувствие; нервно-психическая устойчивость; лучший перенос стрессов; отсутствует депрессия	46,2	52,4
Волевая организация (самообладание, целеустремленность, решительность); коммуникабельность на занятиях физкультурой	60,2	67,2

*Выбор респондента по шкале: 0,1,2,3,4,5 – эффекты по степени возрастания значимости

Выводы. Результаты исследования подтверждают значительный потенциал МРТ по сравнению с ныне действующими технологиями, не ориентированными на цифровые показатели ТУП. МРТ отличается: а) диагностическим целеобразованием и объективностью контроля качества профессиональных компетенций студентов; б) закономерным положительным влиянием технологического подхода к организации обучения по дисциплине на развитие личности студента. Внедрение МРТ в практику работы кафедр в нескольких вузах позволит обосновать необходимость введения дифференцированного зачета по дисциплине «Физическая культура» для педагогических специальностей. Обучение по МРТ должно стать одним из направлений модернизации системы высшего профессионального образования Республики Беларусь.

Литература

1. Виленский М.Я., Соловьев М.Г. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности / М.Я., Виленский, М.Г. Соловьев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. - № 3. - С. 2 -7.

2. Афонько О.М.. Деятельность преподавателя как фактор эффективности обучения студентов дисциплине «Физическая культура» / О.М. Афонько // Инновационные процессы в физическом воспитании студентов : сб. науч. ст. Вып. 2 / редкол. : В.А. Коледа (отв. ред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2012. – 255 с. - С. 5-14.

3. Инновационные процессы в физическом воспитании студентов : сб. науч. ст. Вып. 2 / редкол.: В.А. Коледа (отв. ред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2012. – 255 с.

4. Физическая культура: Типовая учебная программа для высших учебных заведений / сост. В.А.Коледа [и др.]; под ред. В.А. Коледы.- Мн.: РИВШ, 2008. - 60 с.

¹**О. В. Бобро**, канд. мед. наук, доц., ²**С. В. Бондарчук**, канд. биол. наук, доц.

¹ГУ «Южноукраинский национальный педагогический университет имени К. Д. Ушинского», г. Одесса, Украина

²ГУ «Кировоградская лётная академия Национального авиационного университета», г. Кропивницкий, Украина

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ КУРСАНТСКОЙ (СТУДЕНЧЕСКОЙ) МОЛОДЕЖИ

Современные условия жизни требуют от молодежи активности, креативности, компетентности и выносливости. В Национальной стратегии развития образования на период к 2021 году одним из приоритетных направлений декларируется пропаганда здорового образа жизни, однако, наиболее дискуссионными остаются вопросы о возможностях формирования здоровой, критически мыслящей молодой личности.

Получая знания важно не потерять здоровье. Именно использование здоровьесберегающих технологий обучения является средством сохранения целостности личности и формирования критического мышления у курсантской (студенческой) молодежи.

Для того чтобы достичь поставленную задачу преподавателю в организации и проведении занятия необходимо учитывать:

- 1) микроклиматические и гигиенические условия учебных аудиторий.
- 2) среднюю продолжительность и частоту чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма – 7-10 минут.
- 3) число видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма – не менее трех.
- 4) использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих курсантов (студентов). К ним относятся: метод свободного выбора (беседа; выбор способа действия; взаимодействия); активные методы (студенты в роли преподавателя; обучение действием; обсуждение в группах; ролевая игра; дискуссия); методы, направленные на самопознание и саморазвитие интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки.
- 5) место и длительность применения ТСО, умение преподавателя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения.
- 6) позы учащихся, чередование поз.
- 7) наличие у курсантов (студентов) мотивации к учебной деятельности на занятии (стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.) и используемые преподавателем методы повышения этой мотивации;
- 8) наличие в содержательной части занятия вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни, индивидуального способа безопасного поведения; сообщение молодым людям знаний о возможных последствиях выбора поведения и т.д.
- 9) психологический климат на занятии.
- 10) наличие на паре эмоциональных разрядок: шуток, афоризмов с комментариями.
- 11) темп и особенности окончания занятия:
 - быстрый темп, «скомканность», нет времени на вопросы курсантов (студентов);
 - спокойное завершение занятия: молодые люди имеют возможность задать преподавателю вопросы.

По нашему мнению, психология здоровьесберегающего образовательного процесса заключается в умении педагога спокойно и быстро реагировать на нестандартное развитие занятия, иметь варианты решения ситуации; быть готовым к сотрудничеству с курсантами (студентами); терпимо относиться к индивидуальным психологическим особенностям отдельных молодых людей (включая поликультурное пространство);

быть сдержанным и терпимым; личным примером побудить молодежь ценить время, которое четко рассчитано преподавателем [1]. Именно такой подход создает положительный климат во взаимоотношениях молодежи, помогает принимать решения, развивать их ценностные и личностные позиции. Дружелюбный и эмоциональный тон педагога – важный момент здоровьесберегающих технологий.

В течение последних десятилетий одной из общепризнанных учебных целей педагогики есть развитие рационального, критического мышления. Поэтому в научных трудах педагогов и психологов особое внимание уделено формированию мышления, целенаправленному развитию интеллектуальных умений, то есть обучению умственным умениям, процессам познавательного поиска.

Известно, что интерес к обучению выше при использовании интерактивных форм познавательного процесса, которые являются основой формирования критического мышления.

Основными характеристиками «Интерактива» являются:

- специфические формы познавательной деятельности;
- организация учебного процесса так, что практически все слушатели задействованы в работе, имеют возможность понимать и рефлексировать по поводу того, что они знают и думают;
- атмосфера доброжелательности и взаимоподдержки – форма кооперации и сотрудничества
- на занятии организуется индивидуальная, парная или групповая работа;
- применяются исследовательские процессы, деловые игры, работа с документами, различными источниками информации, выполнение творческих работ и др.

Используя здоровьесберегающие технологии обучения как средство формирования критического мышления у курсантской (студенческой) молодежи мы решаем ряд задач, а именно:

- развиваются коммуникативные умения и навыки;
- крепнет эмоциональный контакт между участниками учебного процесса;
- закрепляются навыки работы в команде;
- снимается нервное напряжение у студентов (курсантов);
- появляется возможность изменения деятельности, акцентирование внимания на ключевых вопросах темы;

Таким образом, как показали наблюдения, качество обучения повышается если есть: четко выраженная мотивация; разнообразные творческие проекты; в структуре учебного процесса важное место отводится для индивидуальных задач; интерактивные вопросы; групповая работа; сочетание учебного курса с реальной жизнью.

Для успешного использования технологии нужно помнить, что обучение должно захватывать курсантов (студентов), пробуждать в них интерес к самостоятельному мышлению и действиям. Необходимо в начале первого занятия создать благоприятную психологическую атмосферу, которая положительно настроит на учебно-воспитательный процесс.

Среди большого количества методик развития критического мышления применяемых в высшей школе остановимся на тех, что показывают всегда положительный педагогический результат. В частности, интересна методика, которая разделяет лекцию на три этапа обучения «вызов-осмысление-рефлексия» [2]. Данная технология начинается с того, что преподаватель связывает содержание лекции со знаниями, которые курсанты получили ранее, а также с их личными вопросами и целями обучения. Далее этап, на котором курсанты под руководством преподавателя, исследуют и активно изучают материал. Кульминация наступает на этапе обсуждения и рассуждения о том, что изучили, интерпретации материала и использовании его для решения проблем. В нашей практике эта технология используется преимущественно на первой лекции.

На практических занятиях целесообразно применять «парный мозговой штурм», когда курсантам предлагается составить список определенных фактов, событий, написать основные понятия темы, которые они подготовили к занятию и тому подобное. После двух минут индивидуальной работы курсанты сравнивают свои записи.

Наши наблюдения показывают, что целесообразно использовать модель трех вопросов (исследовательская модель Гоулсона): 1) что произошло; 2) почему это произошло; 3) возможные последствия? (Какими были последствия?) [3]. Такой вид работы побуждает курсантов (студентов) к исследованию, которое происходит в атмосфере познавательного поиска, и формирует познавательные умения. Особенно интересным является создание игровой проблемной ситуации, которая предполагает такой ход, как: действия участников по игровым правилам; развертывание игрового сюжета; самооценка игроков; анализ игровой ситуации; учебно-познавательные итоги. На практических занятиях, особенно при работе с иностранными курсантами, следует использовать технологию «Джингсоу» (калейдоскоп). Этот метод предусматривает разделение аудитории на группы по 4 человека. Каждому курсанту дается фрагмент текста статьи или лекции, после обработки и анализа которого группа пытается составить и воссоздать первоначальный вариант текста.

Таким образом, использование здоровьесберегающих технологий обучения как средства формирования критического мышления является наиболее эффективным во время учебно-воспитательного процесса. В результате у курсантов (студентов) проявляются и развиваются навыки самостоятельной работы, что играет важную роль в формировании высококвалифицированного конкурентоспособного специалиста. В современных условиях стремительного развития науки и техники, быстрого обновления информации нельзя научить человека на всю жизнь, важно развить в нем интерес к накоплению знаний, к непрерывному самообразованию. Поэтому, по нашему мнению, задача ВУЗа — подготовить будущего специалиста, который умеет креативно критически мыслить, готов к социальной и профессиональной мобильности, самостоятельно принимать решения, при этом оставаясь здоровым, работоспособным человеком.

Литература

1. Бондарчук С.В. К вопросу о сохранении здоровья курсантов в процессе подготовки операторов сложных систем / С.В. Бондарчук // Управління високошвидкісними рухомими об'єктами та професійна підготовка операторів складних систем: науково—практична конференція, 15—16 листопада 2012 р.: тези доп. – Кіровоград, 2012. – С.192–193.

2. Гусинский Э., Турчанинова Ю. Введение в философию образования : учебное пособие. – М. Издательская корпорация «Логос», 2000. – 224 с.

3. Кларин М.В. Инновации в мировой педагогике: обучение на основе исследования, игры и дискуссии. (Анализ зарубежного опыта). – Рига, НПЦ «Эксперимент», 1998. – 180 с.

И. В. Гордеева

УО «Белорусский государственный педагогический университет имени М. Танка», г. Минск, Республика Беларусь

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ПОДХОДЫ В ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ПРОФИЛАКТИКЕ ПРАВОНАРУШЕНИЙ СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ

Проблема определения научных подходов в подготовке будущих учителей физической культуры к профилактике правонарушений школьников в педагогических исследованиях отражена по-разному. Так, например, в диссертационной работе

А.Д. Серовой, Е.Н. Фомичевой подготовка студентов к воспитательно-профилактической работе с трудными, девиантными подростками строится на основе интегрального, междисциплинарного подхода. Авторы считают, что такой подход позволяет согласовать содержание информационно-предметных блоков, которые представлены специальными дисциплинами (педагогика, психология, теория физической культуры) и систематизировать знания студентов [1,2].

З.Р. Танаева, рассматривая в целом подготовку студентов учреждения высшего образования к работе с несовершеннолетними правонарушителями, акцентирует внимание на междисциплинарно-правовом подходе, что позволяет обеспечить формирование у студентов в процессе подготовки не только комплекса психолого-педагогических знаний, но и правовых, необходимых для работы с подростками [3].

С целью определения основных подходов в подготовке студентов – будущих учителей физической культуры - к профилактике правонарушений среди школьников нами были проанализированы концептуальные идеи системного (Ю.К. Бабанский, В.П. Беспалько и др.), гуманистического (А. Маслоу, К. Роджерс и др.), деятельностного (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, В.В. Давыдов, В.И. Занков и др.), технологического (Ю.К. Бабанский, П.Я. Гальперин и др.), знаниевого (М. А. Данилов и др.) личностно-ориентированного (В.В. Сериков, И.С. Якиманская А.В. Хуторской и др.), культурологического (Е. Б. Бондаревская, А.В. Петровский, М.Н. Скаткин, И.Я. Лернер и др.), и компетентностного подхода (А.В. Хуторской, И.А. Зимняя, В.А. Болотов и др.).

Мы пришли к выводу, что каждый из вышеперечисленных подходов в той или иной степени имеет место в системе профессиональной подготовки студентов учреждения высшего педагогического образования. В основе всех подходов лежат общие категории: деятельность, отношения, процесс и результат; общие цели – подготовка будущего учителя к профессиональной деятельности. Однако, при всей множественности подходов мы выбираем те из них, которые в наибольшей мере соответствуют цели нашего исследования, а именно: личностно-ориентированный, контекстно-деятельностный и компетентностный подход.

Выбор личностно-ориентированного подхода решает одну из основных задач образования, заключающуюся в создании условий для формирования и развития гармоничной, социально активной, профессионально компетентной и саморазвивающейся личности. Данный подход позволяет создавать условия для раскрытия потенциала наиболее важных в работе с подростками личностных качеств будущих педагогов (эмпатия, доброжелательность, терпение, оптимизм, уважение, поддержка, доверие, доброта), а также формирования профессиональных черт личности: чувство долга и ответственности, тактичность, толерантность, беспристрастность, справедливость, «безусловное» принятие ученика.

Личностно-ориентированный подход предполагает реализацию в образовательном процессе учреждения высшего образования условий для выбора содержания, организационных форм и методов обучения, соответствующих уровню развития личности студента, его интересам и потребностям; реализации условий индивидуализации и дифференциации в процессе подготовки студентов; в создании условий для самостоятельного освоения знаний, приобретения практических умений.

Личностно-ориентированный подход согласуется с идеями контекстно-деятельностного подхода. Как показали результаты проведенного нами опроса среди выпускников учреждений высшего образования МГПУ им. И.П. Шамякина, ГГУ им. Ф. Скорины и БГПУ им. М. Танка, 62% респондентов считают необходимым приобретение в период обучения в университете практического опыта работы с учащимися, склонными к противоправному поведению.

Реализация контекстно-деятельностного подхода в подготовке студентов позволяет в процессе обучения моделировать условия будущей работы максимально

приближенные к реальным (тренинги, кейс-технологии, метод проектов). Применение в процессе обучения метода case-study, позволяет актуализировать определенный опыт и комплекс знаний, которые необходимо усвоить студенту при разрешении проблемы. Проведение тренингов способствует практической отработке изучаемого материала, развитию и закреплению необходимых знаний и умений. Проектная деятельность позволяет развивать у будущих педагогов творческое, практическое мышление, способность самостоятельно решать новые, нетиповые задачи.

Важным является включение студентов в профилактическую работу еще в период их обучения в университете. Что может быть реализовано в форме совместных спортивно-массовых мероприятий с учащимися, которые находятся на учете в ИДН, школах закрытого типа; сотрудничества с субъектами системы профилактики (ИДН, социальные службы и т.д.), а также через включение студентов в различные виды деятельности (школьная медиация, тьюторское сопровождение и т.д.).

Подготовка будущих педагогов строится также на основе компетентностного подхода, что подразумевает формирование у студентов в период обучения в университете компетенций, составляющих основу как профессиональной готовности, так и готовности к профилактике правонарушений школьников.

Результаты анализа литературы по проблеме компетентностного подхода в высшем педагогическом образовании и практики его применения (О.Л. Жук, С.Н. Кривсун и др.) позволили определить основные направления в подготовке студентов: применение инновационных методов обучения: интерактивные, проектные, компьютерные; организация деятельности, предоставляющей свободу выбора технологий и методов решения нестандартных ситуаций; активизация самостоятельной деятельности студентов в решении практических задач.

На наш взгляд, реализация идей компетентностного подхода в подготовке студентов обеспечит единство приобретенных психолого-педагогических и правовых знаний, овладение студентами современными профилактическими технологиями, творческий подход к работе и решению нестандартных ситуаций, а также способность применять полученные знания и умения в практической деятельности в области профилактики правонарушений.

Обобщая вышеизложенное, можно заключить, подготовка студентов к профилактике правонарушений школьников требует опоры на такие теоретико-методологические подходы, которые способствовали бы формированию у будущих учителей способности самостоятельно решать профилактические задачи, применяя с этой целью современные технологии и средства физической культуры и спорта; творчески подходить к решению нестандартных ситуаций. Это позволит выпускникам учреждения высшего образования как можно скорее включиться в практическую работу по профилактике противоправного поведения учащихся и выполнять ее максимально качественно и эффективно. Данными подходами, по нашему мнению, являются личностно-ориентированный, контекстно-деятельностный и компетентностный подход.

Литература

1. Серова, А. Д. Организационно-содержательное обеспечение процесса формирования готовности будущих педагогов физической культуры к учебно-воспитательной деятельности с трудными подростками : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / А.Д. Серова. – Москва, 2009. – 162 л.

2. Фомичева, Е. Н. Формирование готовности студентов-будущих педагогов физической культуры к воспитательной деятельности с подростками девиантного поведения : дис. ... канд. пед. наук / Е.Н. Фомичева. – Нижний Новгород, 2010. – 185 л.

3. Танаева, З. Р. Подготовка студентов вуза к работе с несовершеннолетними правонарушителями : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / З.Р. Танаева. – Челябинск, 2005. – 170 л.

М. Г. Кошман, канд. пед. наук, доц.
УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»,
г. Гомель, Республика Беларусь

ФУНДАМЕНТАЛИЗАЦИЯ И МЕТОДОЛОГИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

В национальной стратегии устойчивого социально-экономического развития Республики Беларусь на период до 2030 года отмечается, что развитие мировой экономики в начале XXI века будет предопределяться рядом тенденций, среди которых возрастание роли человеческого капитала как наиболее важного ресурса инновационного развития. «Основой устойчивого и сбалансированного экономического роста становится человек, обладающий современными знаниями и высоким уровнем профессионализма. В развитом мировом сообществе наблюдается устойчивая динамика к росту доли высококвалифицированных кадров, повышается роль и значимость работников с творческим подходом и неординарностью мышления». [5, с. 14]. В 2021–2030 годах предполагается переход к новой парадигме образования: учение вместо обучения, в основе которого не усвоение готовых знаний, а развитие у обучающихся способностей, дающих возможность самостоятельно усваивать знания, творчески их перерабатывать, создавать новое, внедрять его в практику и нести ответственность за свои действия. Основной задачей этого этапа станет формирование личности с системным мировоззрением, критическим, социально и экологически ориентированным мышлением и активной гражданской позицией. В целях реализации поставленной задачи необходимы – обновление образовательных стандартов нового поколения, включая вопросы обучения устойчивому потреблению, здоровому образу жизни [5, с. 39].

Кардинальные изменения, которые происходят сегодня в обществе, выдвигают новые требования к системе высшего профессионального физкультурного образования. Известно, что его целью является обеспечение фундаментальной, профессиональной, общекультурной и практической подготовки специалистов, а также формирование таких личностных и профессионально значимых качеств, как активность, инициативность, самостоятельность, социально-педагогическая ответственность. Одним из возможных путей повышения качества высшего профессионального физкультурного образования в современных условиях является усиление его фундаментальной и методологической направленности, а также модернизация, обновление и обогащение его содержания на основе учета развития антропологической эпистемиологии. Приоритетность этих направлений определяется, с одной стороны, их существенным влиянием на качество образования, а, с другой – уровнем их воздействия на развитие профессионального физкультурного пространства [2-4].

Так как в начале третьего тысячелетия образование как открытая динамическая система, должно обеспечивать способность к рефлексивному анализу перемен, упреждению и проектированию будущего, гибкости реакции, в связи с тем меняется роль и цели фундаментальной подготовки, как основы непрерывного образования. Проблема роли и места фундаментальной подготовки, «инвариантной относительно объектов, предметов и способов деятельности», всегда являлась ключевой для системы высшего образования. При движении в этом направлении, пожалуй, можно выделить две линии развития. Одна связана с привлечением студентов к фундаментальной науке, а вторая – качественное обновление содержания образования на основе использования прогрессивной философско-методологической и профессионально-педагогической парадигм.

Относительно первой линии развития отметим, что непосредственное участие обучающихся в фундаментальных исследованиях значимо не только для получения фундаментального образования (как задача их академической мобильности), но прежде

всего для воспитания подлинных (критериальных) педагогов-исследователей, творческих личностей для создания условий непрерывной трансляции традиций внутри научно-профессионального сообщества. Фундаментальные исследования и их интеграция с системой высшего профессионального физкультурного образования позволят будущим учителям и тренерам не только активно поддерживать традиции, дух, корпоративную целостность академической среды и таким образом консолидировать науку, профессиональное сообщество (как социокультурные институты), но и свободно ориентироваться в быстро меняющемся и развивающемся мире.

Пока еще слабо проработана вторая линия развития фундаментализации профессионального физкультурного образования, связанная с формированием глубокой теоретической основы самого образовательного процесса и его структуры на базе мощного, укоренившегося в мировой философско-методологической мысли, течения (например, философская антропология, системномыследеятельностная методология и др.). Оно способно стать мировоззренческой, методологической основой интеграции фундаментальной науки, профессионального образования и образовательной системы, а также позволит формировать собственно фундаментальное образование, способное играть роль устойчивой основы деятельности бытия и последующих форм образования и самообразования в рамках непрерывного профессионального физкультурного образования. Сформировавшееся и устоявшееся фундаментальное образование станет залогом того, что интеграционный процесс, побуждающий к творчеству, не будет угасать из-за случайности и носить случайный характер. То изменение, которое естественно прижилось в системе образования, будет на самом деле искусственно-естественным образом транслироваться в будущем [1, 2].

Прежние подходы к образованию, основанные на простой передаче знаний, оказываются неэффективными в современном быстроменяющемся мире. Только непрерывное образование, проходящее через все его ступени, совмещающее знания и умения, поощряющее интеграцию, полипредметность и междисциплинарность, стремящееся к метапредметности, воспитывающее социальную толерантность, увеличивающее доступность и широко использующее новые телекоммуникационные средства и дистанционные методы, способно адаптировать человека к современному миру [2-4].

В качестве одного из важнейших направлений обновления профессионального содержания образования мы, вслед за Громыко Ю.В., выделяем интеграционный подход к различным типам учебных дисциплин [1]. Интеграция разных форм и типов содержания образования и должна обеспечить решение принципиально нескольких разных задач:

- рационализировать время преподавания учебного курса, убрать существующую параллельность преподавания различных учебных дисциплин;
- получить принципиально новые типы содержания образования, в значительно большей степени способствующие развитию мышления, сознания, познания и способов действия обучающихся;
- позволить ввести в систему образования новые типы знаний и понятий, которые сегодня отсутствуют в учебных курсах, и тем самым ликвидировать отставание системы образования по отношению к существующему процессу развития знаний в системе наук и практик;
- позволить внести в систему учебной работы принципиально новые принципы действия и мышления, освоение которых может очень серьезно изменить стиль учебной и обучающей работы [1].

В аспекте обновления содержания образования целесообразно обратить внимание на развитие мыследеятельности обучающихся. С точки зрения системномыследеятельного подхода, содержанием образования выступают техники и способы мышления, коммуникации, действия. Программа обновления содержания образования должна обеспечить более качественное освоение учебных курсов за более короткий срок на

основе фундаментализации и методологизации образования, расширения культурологической составляющей, более эффективных интеллектуальных (рефлексивно-мыслительных, герменевтико-семиотических) технологий образования и выведения за институциональные рамки учебного процесса в область самообразования рутинных информационно-специальных фрагментов учебного материала [1].

В аспекте фундаментализации и усиления методологической подготовки будущих специалистов нами разработаны и разрабатываются такие курсы, как: философия и методология физической культуры и спорта, современные образовательные технологии, проектная культура спортивного педагога, инноватика физической культуры, педагогика физической культуры и другие. Содержание образования данных курсов состоит из прорывных фундаментальных научно-методологических исследований и постоянно учитывает движение передовой педагогико-физкультурной мысли и действительности. Это связано с тем, что, по мысли Громыко Ю.В., принципиальным моментом системы образования является старение знаний, а также (что уже в общем-то не так очевидно) старение методов и форм мышления. В условиях функционирования пригнанной к системе экономики формы образования сразу может быть поставлен вопрос о временном цикле, который должен быть пройден для того, чтобы только что открытое новое знание попадало в образовательный институт и превращалось в предмет освоения [1]. Характерной особенностью преподавания данных курсов является использование современных образовательных технологий высшей школы (игровое, модульное, активное, контекстное и проблемное обучение).

И в заключении отметим, что повышение качества подготовки физкультурных кадров в ближайшей перспективе во многом будет обусловлено эффективной реализацией в образовательном процессе принципов фундаментализации и методологизации.

Литература

1. Громыко, Ю.В. Мыследеятельностная педагогика (теоретико-практическое руководство по освоению высших образцов педагогического искусства) / Ю.В. Громыко. – Мн.: Технопринт, 2000. - 376 с.
2. Жук, О. Л. Педагогическая подготовка студентов: компетентностный подход / О. Л. Жук. – Минск : РИВШ, 2009. – 336 с.
3. Кодекс Республики Беларусь об образовании. – Минск : РИВШ, 2011. – 352 с.
4. Концепция развития системы педагогического образования на 2015-2020 годы (проект) [электронный ресурс]. – Режим доступа <http://portal.mspu.by/dok/rasp/koncepciya.rtf>. – Дата доступа: 27.06.2017.
5. Национальная стратегия устойчивого социально-экономического развития Республики Беларусь на период до 2030 года. – Минск, 2015. – 143 с.

А. С. Малиновский, Н. В. Селиверстова

УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»,
г. Гомель, Республика Беларусь

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ СО СТУДЕНТАМИ

Для подготовки спортсменов высокого уровня в первую очередь нужно создавать профессиональные кадры. На базе нашего университета готовятся тренеры по разным видам спорта. В процессе их подготовки упор делается на изучение современных

технологий, на освоение практических средств, методов и методик подготовки спортсменов. Будущие специалисты в области физической культуры и спорта учатся разбираться в построении учебно-тренировочного процесса на основе передовых достижений науки.

На сегодняшний день развитие научно–исследовательской деятельности в учреждениях образования становится важнейшим средством обновления содержания и повышения уровня профессиональной подготовки в процессе модернизации системы профессионального образования

Сегодня обществу нужны инициативные люди и самостоятельные специалисты, способные постоянно совершенствовать свою личность и деятельность. Именно они отличаются высокой восприимчивостью, любознательностью, готовностью к быстрому обновлению знаний, расширению арсенала навыков и умений. Важно, чтобы будущий специалист мог преодолеть любые возникающие затруднения.

Научно-исследовательская деятельность студентов – это процесс, формирующий будущего специалиста путем индивидуальной познавательной работы, направленной на получение нового знания, решение теоретических и практических проблем, самовоспитание и самореализацию своих исследовательских способностей и умений.

В связи с необходимостью повышения качества образования на факультете физической культуры в учреждении образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины» большое внимание уделяется научно-исследовательской работе студентов.

Основной целью организации и развития научно-исследовательской деятельности студентов факультета физической культуры является повышение уровня научной подготовки специалистов и выявление талантливой молодежи для последующего обучения по направлениям высшего образования.

Основными формами научно-исследовательской работы студентов факультета физической культуры являются:

- подготовка рефератов, докладов;
- защита курсовых работ;
- выполнение дипломной работы;
- участие студентов в проектных работах;
- участие в научных семинарах, конференциях, конкурсах научных и учебно-исследовательских работ;
- участие в городских, региональных и международных научных конференциях.

По итогам конференций лучшие студенческие работы представляются на республиканские и международные конференции и конкурсы. Тезисы и статьи этих выступлений печатаются в сборниках материалов конференций.

Научно-исследовательская деятельность студентов является одним из важнейших средств повышения качества подготовки и воспитания специалистов с высшим образованием, способных творчески применять в практической деятельности новейшие достижения научно-технического прогресса.

При кафедрах ведущими преподавателями факультета организованы тематические кружки и студенческие научно-исследовательские лаборатории, занятия в которых проводятся несколько раз в месяц. К этим занятиям мы стараемся привлекать не только студентов старших курсов, но и первокурсников создавая тем самым интерес и творческий подход к освоению будущей специальности. Занятия в кружках расширяет кругозор, углубляются знания, так как во время научной деятельности наши студенты обязательно сталкиваемся с новыми проблемными вопросами науки. На возникающие вопросы, в процессе совместной работы с научным руководителем легче найти ответы и

построить модель действий для ее решения. Так же занятие научной деятельностью способны не только выделить одаренных студентов, но и помогают, при поступлении в магистратуру аспирантуру, на более творческую и квалифицированную работу.

Занимаясь научно-исследовательской работой, перспективные наработки лучших студентов участвуют в вузовских, республиканских, региональных, международных конференциях, олимпиадах, конкурсах и выставках, тем самым приобретая новые теоретические знания и перспективные направления дальнейшей научной деятельности.

Большое значение в подготовке будущих специалистов имеют не только теоретические знания, но и практические навыки и умения. С этой задачей успешно справляются научные руководители, работающие в студенческих научно-исследовательских лабораториях. На их занятиях учащиеся на практике знакомятся с передовыми методиками обследований физического, функционального, психологического состояния спортсменов. Совершенствуют все этапы при подготовке тестируемого для выполнения исследования. И по его итогам учатся давать заключения характеризующие ряд изученных параметров.

Навыки проведения практических занятий будущие специалисты в области физической культуры оттачивают на старших курсах во время педагогической практики в школах нашего города. Для повышения качества обучения вот уже продолжительное время наиболее перспективных студентов мы стараемся прикрепить на время педагогической практики за кафедрой физического воспитания и спорта. Данная кафедра работает со студентами непрофильных специальностей нашего университета. Проходя практику на этой кафедре студенты получают много знаний и много практического опыта благодаря тому, что могут непосредственно познакомиться с методами работы в основной, подготовительной и специально медицинской учебных группах. Опытные преподаватели кафедры физического воспитания и спорта всегда помогут исправить ошибки дадут ценные указания, которые в дальнейшем пригодятся в работе. Большой плюс в этой работе является на практике провести педагогическое тестирование студентов разных медицинских групп сравнить данные обобщить полученные результаты, которые в дальнейшем смогут воплотиться в тезисы, научную статью, курсовую или дипломную работу.

Научно-исследовательская работа студентов является продолжением и углублением учебного процесса. НИРС включена в процесс подготовки специалиста. Она позволяет вооружить выпускников методам ведения научных исследований; организации научно-исследовательской работы, а также выработки у них навыков самостоятельного оформления результатов исследований в виде отчета, статьи, заявки на предполагаемое изобретение и публичных выступлений.

НИРС позволяет самостоятельно формулировать постановку задач, выбор порядка их разрешения, накопление и анализ исходной информации, определить основные направления решения, проведение экспериментов или выработку основных положений, формулировку выводов и заключений, представление рекомендаций или разработку предложений.

Подводя итоги выше описанного можно сделать выводы, что все это способствует всестороннему развитию личности человека – будущего специалиста.

Научная работа – это вклад не только в науку, но и в своё будущее. Кроме знаний, научная работа даёт и возможность "продвижения" – со своими работами можно участвовать в различных мероприятиях, получать именные стипендии, гранты. Научная работа приносит не только моральное удовлетворение, но и материальное поощрение – вначале символическое, а затем позволяющее обеспечить достаточно твою жизнь.

Литература

1. Андреев, В. И. Диалектика воспитания и самовоспитания творческой личности. Основы педагогики творчества Текст. / В. И. Андреев. Казань : Изд-во Казан, унта, 1988. - 236 с.
2. Архангельский, С. И. Учебный процесс в высшей школе, его законы, основы и методы Текст. / С. И. Архангельский. М.: Высш. шк., 1980. - 368 с.
3. Байдан, М. А. Научно-исследовательская работа студентов как средство формирования их творческой активности Текст. : дисс. канд. пед. наук: 13.00.01 / М. А. Байдан.-Одесса, 1985.-215 с.
4. Борздова, Т.В., Устюшенко Н.А. Мониторинг качества образования студентов направления «Менеджмент недвижимости» в ГИУСТ БГУ/ Ценообразование на рынке недвижимости: материалы международной науч.-практ. конф. – Минск: ГИУСТ БГУ, 2011. – С. 78-81.
5. Борздова, Т.В., Устюшенко Н.А. Подходы к решению проблемы качества образования при подготовке специалистов рынка недвижимости в Республике Беларусь / International business in the world economic system: International Collection of the ScintificWorks. – Tbilisi: PublishingHouse “UNIVERSAL”, 2013. – С. 154– 165.
6. Инструкция о порядке организации научно-исследовательской работе студентов высших учебных заведений Республики Беларусь : утв. Постановлением М-ва образования Респ. Беларусь 31.03.2006 №27 : текст по состоянию на 1 янв. 2012 г. – Минск, 2006. – 9 с. 2.
7. Кагерманьян, В. С. Примерная программа воспитания социально активной личности студента: рекомендации, методики, технологии. Ч. 2 Текст. / В. С. Кагерманьян. М.: Высш. шк., 2003. - 68 с.

¹**А. В. Лотоненко**, д-р пед. наук, проф., ²**М. С. Данилов**, доц.,

³**А. А. Лотоненко**, канд. пед. наук, доц., ⁴**Ю. С. Молодых**

¹Заслуженный работник физической культуры РФ, член-корреспондент МАНПО

²ФГБОУ Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)

³ВО «Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского»

⁴«Воронежский государственный педагогический университет»

ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ПРОСТРАНСТВЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

«Физическая культура – вид культуры человека и общества. Это деятельность и ее социально-значимые результаты по формированию физической готовности людей и жизни; с одной стороны, это специфический процесс, а с другой результат человеческой деятельности, а так же средство и способ физического совершенствования людей». Академик В. М. Выдрин

Глубокое понимание «пространства физической культуры и спорта» (ФК и С) в контексте индивидуально личностного и социально организованного бытия человека позволяет обнаружить социальные свойства пространства, влияющие на характер поведения личности, его образ жизни и строй мысли (С.И. Филимонова, 2013, с.315).

Сущность пространства ФК и С, его биологическое, физическое и социальное наполнение обеспечивает многообразие человеческих отношений, существующих в обществе (политические, экономические, экологические, межличностные и т.п.). В этой связи пространство физической культуры и спорта, социальное, по сути, складывается из физического и социогенного полей, принципиально отличающихся друг от друга [6].

Поскольку главными носителями физической культуры и спорта являются учителя, преподаватели и тренеры, развитие физической культуры зависит главным образом от педагогической деятельности в пространстве физической культуры, которая и начинается с физической культуры и структурируется в иных предметах по образцу физической культуры [5].

В современной высшей школе педагогический процесс организации самостоятельной физкультурной деятельности студентов включает совокупность процедур, методов, средств, организационных форм взаимодействия студентов и педагогов. Успешная реализация данного процесса осуществляется на основе педагогических систем содержащих адекватные педагогические технологии формирования физической культуры личности.

Педагогическая технология позволяет прогнозировать результаты самострельной физкультурной деятельности и управлять педагогическим процессом, анализировать и систематизировать имеющийся практический опыт.

При разработке педагогической технологии организации самостоятельной физкультурной деятельности студентов концептуальной идеей является проблемно-поисковая направленность, которая включает в себя совокупность психолого-педагогических задач, направленных на освоение конкретной личностью навыков и умений изучения новых объектов, знаний, проблем и инновационных методов их решения. Суть проблемной интерпретации учебного материала состоит в том, что преподаватель (тренер) не сообщает знаний в готовом виде, но ставит перед воспитанниками проблемные задачи, побуждая искать рациональные пути и эффективные средства их решения [1].

Эффективность педагогической технологии определяется гарантированностью достижений целей, исходя из этого, важнейшим исходным условием педагогической технологии и первым этапом разработки является постановка целей.

Физическая культура, решая проблему воспроизводства физических способностей человека, является одним из важных средств формирования в полном объеме его культуры. С одной стороны, от духовной культуры она получает и перерабатывает идейно-теоретическую и научно-философскую информацию. С другой стороны, она обогащает культуру (науку, искусство, литературу) социальными ценностями в виде теории, научных знаний, научных методик и технологий физического развития и спортивной тренировки [1].

В пространстве физической культуры и спорта человек получает уникальную информацию, какую невозможно получить ни из какого другого источника. Это, например, относится к деятельности человека в экстремальных условиях (в сфере олимпийского спорта, в космических полетах и т.д.) Без ежедневных систематических физических упражнений в космических полетах; без тренажеров и медико-биологических приборов человек в космосе не в состоянии сохранить оптимальное здоровье, умственную и физическую работоспособность.

Различные концепции и подходы к выявлению сущности компонентного состава культуры физической связывает с ее деятельностью, направленной на физическое совершенствование человека; совокупность интеллектуального, социально-психологического, двигательного компонентов; с системой потребностей,

способностей, деятельности, методов и технологий, базирующихся на развитии физических качеств; с формами ее организации. В пространстве физической культуры и спорта их необходимо рассматривать в комплексе, в единой взаимосвязи. Это дает возможность сформировать более интегративное представление о сущности физической культуры.

Нам представляется, что наиболее разработанной концепцией в теории физической культуры является культурологический подход профессора В.М. Выдрин, в котором отдается приоритет компонентному составу физической культуры.

В пространстве физической культуры и спорта наиболее полно реализуются такие формы (компоненты), как физкультурное воспитание (физкультурное образование), спорт, физическая рекреация, двигательная реабилитация, адаптивная физическая культура.

Внутренние наполнения каждой из них в пространстве являются инновационные технологии в которых представлено различное сочетание интеллектуального социально-психологического и двигательного компонентов, а также определенной системы потребностей, деятельности, способностей, отношений и институтов. Эти аспекты нашли отражения в работах В.К. Бальсевича, М.Я. Виленского, Л.И. Лубышевой, С.И. Филимоновой и др. Такой подход к пониманию сущности физической культуры в пространстве физической культуры и спорта в вузе дает возможность совершенно по-новому посмотреть на проблему формирования физической культуры человека, и ее теоретических основ, в целом на сферу физической культуры.

Литература

1. Алексеев С.В., Виленский М.Я., Гостев Р.Г., Гостева С.Р., Лотоненко А.В., Филимонова С.И. Физической культуры и спорта в образовательном пространстве России. Монография. - М.: «Еврошкола», 2017. – С.9-120.

2. Алексеев С.В., Гостев Р.Г., Курамшин Ю.Ф., Лотоненко А.В., Лубышева Л.И., Филимонова С.И. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности. Монография. - М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2013.-780 с.

3. Выдрин В.М. Современные проблемы Теории физической культуры как вида культуры: Учебное пособие/СПБГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001.-76 с.

4. Григорьев О.А., Стеблецов Е.А., Лотоненко А.В. Состояние самостоятельной физической подготовки студентов к сдаче испытаний ВФСК ГТО/Физич. восп. и спорт в высш. учеб. завед.: XIII междунар. науч. конф.: сб. статей, Белгород. гос. технол. ун.- Белгород: Изд-во БГТУ, 2017.-Ч.1. – С.92-97.

5. Писачкин В.А. Жизненное пространство социума как система: Автореф. дис. д-ра соц. наук / В.А. Писачкин.-М., 1997.- 50с.

В. С. Моисеенко

УО «Белорусский национальный технический университет»,
г. Минск, Республика Беларусь

ОСОБЕННОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ БНТУ

В наше время физической культуре и спорту принадлежит значительная роль в воспитании молодого поколения. Они являются важными социальными факторами в процессе формирования человека. Нельзя недооценивать роль физической культуры

в решении образовательных, воспитательных и оздоровительных задач подрастающего поколения, так как занятия физической культурой служат составной частью всестороннего развития.

В современном мире огромное влияние на физическую активность молодёжи, в том числе и студентов технических ВУЗов, оказывает научно-технический прогресс.

Подготовка высококвалифицированного специалиста в современных условиях возможна лишь при наличии крепкого здоровья, необходимых физических качеств, а также регулярных занятий физическими упражнениями. В БНТУ имеются все условия для занятий физической культурой и спортом в период обучения студентов в университете. Исходя из наличия материально-технической базы, в университете разработана программа по физической культуре, которая постоянно совершенствуется и обновляется.

В процессе анализа физического воспитания студентов выявляются особенности и направления, сложившиеся в практике работы БНТУ. Это учебный процесс оздоровительной направленности (специальное медицинское отделение и группы ЛФК), общей физической подготовки (основное учебное отделение), профессиональной ориентации на будущую трудовую деятельность (военная кафедра) и занятий спортивной направленности (занятия по видам спорта), а также физическая активность, проявляемая в свободном времени студентов.

Любая форма занятий имеет свои принципиальные особенности в организационной структуре и ставит своей целью различные задачи перед студентами. Главным критерием оценки той или иной формы занятий является, в первую очередь, массовость занимающихся и участие в спортивных соревнованиях, массовых физкультурных выступлениях, различных праздниках и торжествах.

Большой популярностью у студентов пользуются занятия атлетической гимнастикой, аэробикой и фитнесом, а также различные спортивные игры.

Особое внимание уделяется организации занятий спортивного учебного отделения (сборные команды университета по видам спорта). Студенты-спортсмены успешно сочетают учебу с тренировочным процессом, имеют возможность тренироваться, посещать занятия и участвовать в соревнованиях за пределами Республики.

На занятиях по физической культуре на основном отделении делается акцент лишь на физическое развитие и подготовленность к труду, поэтому средние показатели физического развития студентов не вызывают у него стремления их улучшить. Большинство студентов считают своё физическое развитие хорошим, хотя и не выполняют нормативных требований, предложенных программой.

Направленность и новые формы учебного процесса, которые возникают в практике работы учебного заведения, не могут развиваться изолированно. Они требуют совершенствования всех структурных звеньев системы физического воспитания – программных и правовых документов, структуры работы кафедры физической культуры, организации и планирования учебного процесса.

С недавнего времени многие всё чаще обращаются к проблемам, связанным со свободным временем или с тем родом деятельности, где наиболее полно реализуется право свободного выбора. Несколько подробнее остановимся на физической рекреации. Физическая рекреация – вид отдыха, где преобладает физическая активность, та ценность, место которой в культуре свободного времени хотелось бы определить в данной статье.

Наше исследование касалось образцов, предпочтений и стремлений проведения свободного времени в будни, в выходные и в дни каникул, причём большое внимание уделялось активному отдыху, туризму, загородным поездкам.

По итогам исследования были сделаны следующие выводы, что незначительная часть студентов (18% опрошенных) предпочитают активно заниматься спортом и туризмом, 26% опрошенных не занимаются спортом, туризмом или каким-либо видом физической рекреации даже в их простейших развлекательных формах. Оставшиеся

56% опрошенных – это контингент, который время от времени принимает участие в тех или иных формах физической активности.

Анализируя данные цифры, можно предположить, что большое значение имеет социальное положение каждого студента, его особенности психофизиологического развития и признаки семейной ситуации.

Обеспеченность оказалась фактором, определяющим занятия физической культурой, значительным: чем ниже средний доход в семье, тем меньшая активность людей в спорте и рекреации. Образование также является значимым фактором: чем ниже образование, тем больший процент лиц остаётся вне физической культуры.

Отсюда можно сделать вывод, что поведение людей, а также формы отдыха, рекреационные занятия обусловлены, с одной стороны, представлениями (предпочтениями, стремлениями), с другой – реальными обстоятельствами. Речь идёт о времени, точнее о той его части, которая определена, как свободное время, остаётся в свободном распоряжении человека.

Необходимо более активно вовлекать студентов в занятия спортом и физической рекреацией: зимние виды спорта, командные виды, утренняя гимнастика, развлекательные командные виды спорта, встречи с друзьями на природе. Ведь спорт и физическая культура – это физическая активность, проявляемая в свободное время, способствующая укреплению здоровья и приводящая людей в бодрое настроение духа.

Для совершенствования физического воспитания в университете необходимо:

- развитие материально-технической базы для занятий физической культурой и спортом, создание клубов по интересам;
- совершенствование агитационно-пропагандистской работы по физической культуре, поиск новых нетрадиционных форм вовлечения студентов в занятия физическими упражнениями;
- комплектование учебных групп с учётом спортивных интересов и физической подготовленности студентов;
- подбор средств и методов физического воспитания с учётом индивидуальных возможностей каждого студента, его состояния здоровья, физического развития и подготовленности;
- сочетание обязательных и самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом;
- переход на рейтинговую систему оценок физической подготовленности, позволяющую оценить студента в течение длительного времени;
- предоставление возможности студентам заниматься любимым видом спорта;
- осуществление постоянного медицинского и педагогического контроля за функциональными показателями здоровья студентов;
- профессионально-прикладная направленность физического воспитания с учётом будущей профессии;
- улучшение теоретической подготовки студентов на основании базовой программы, введением экзамена по физической культуре.

Таким образом, в условиях современной жизни необходимо определённое перестроение как учебной, так и внеурочной форм работы, которое позволит изменить и усовершенствовать процесс физического воспитания студентов в целом.

Литература

1. Волков В.Н., Ковалев В.Д., Прокудин Б.Ф. Факторы физической культуры, формирующие личность студента: Сб. статей. – М.: Физкультура и спорт. - 1997. – С.15-18.
2. Борисов И.М., Калуженин Э.А. Факторы физической культуры, формирующие личность студента: Сб. статей. – М.: Физкультура и спорт. – 1997. – С.11-13.

3. Безносиков Е.Я., Вилькин Я.Р., Дворецкий Л.К. и др. Физкультурно-оздоровительная работа по месту жительства: - Мн.: Полымя. – 1988. – С.33-44.

4. Зюрн М. Физическая рекреация в свободном времени городского населения: Сб. статей. – М.: Физкультура и спорт. – 1997. – С.250-262.

С. Ф. Ничипорко, канд. физ.-мат. наук, доц.

УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина», г. Мозырь, Республика Беларусь

ИНТЕРАКТИВНОЕ ОБУЧЕНИЕ В ПРЕПОДАВАНИИ ЦИКЛА СПЕЦИАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН

Современное общество нуждается в специалистах, которым характерна высокая профессиональная осведомленность, умение решать нестандартные задачи и быстро адаптироваться к новациям.

Профессиональная подготовка студентов в учреждениях высшего образования реализуется в процессе изучения цикла специальных дисциплин, прохождения различного рода практик, курсового и дипломного проектирования. Она направлена на формирование у студентов готовности к профессиональной деятельности.

В настоящее время на цикл специальных дисциплин отведено 3984 часа, в том числе 1940 аудиторных. Цикл специальных дисциплин отражает содержание деятельности педагога по физической культуре.

Цель исследования – изучение методов формирования положительной мотивации к изучению цикла специальных дисциплин у студентов факультета физической культуры.

Трудности при изучении дисциплин специального цикла у студентов факультета физической культуры могут быть связаны с содержательной спецификой их образования, особенностями преподавания дисциплин, личными особенностями занимающихся. В связи с этим необходимо должное внимание уделять выбору технологий обучения. И здесь особое место будет занимать интерактивное обучение, которое предполагает взаимодействие, диалог.

Выбор педагогом интерактивных методов обусловлен рядом преимуществ интерактивного обучения (рисунок 1).



Рисунок 1 Преимущества интерактивного обучения

При этом следует отметить, что подготовка к занятиям с применением интерактивных методов обучения предполагает соблюдения определенных условий. Среди которых можно выделить такие как:

- выбор темы для обсуждения в группах;
- подготовка необходимых заданий;
- формулирование вопросов для обсуждения в группах;
- проведение консультаций для студентов;
- подготовка помещения для работы, чтобы участникам было легко пересаживаться для работы в больших и малых микрогруппах и др.

К интерактивным методам относятся: «мозговой штурм», кейс-метод, метод кластера, ПОПС формула, дискуссия, «деловые» игры, тренинги, метод проектов и т.д.

На дисциплинах, относящихся к циклу специальных, применяется широкий спектр интерактивных методов и приемов. На аудиторных занятиях по биомеханике применяются следующие методы интерактивного обучения: интерактивная лекция, групповые дискуссии, мозговой штурм, работа с наглядными пособиями, видео- и аудиоматериалами с целью изучения и закрепления нового материала. Также востребована работа с интерактивной доской, выполняющей функции активного экрана, способствует формированию преподавателем единого интерактивного пространства для студентов [1]. Особый интерес вызывает применение различных элементов компьютерного конструирования и моделирования. Использование мультимедийных средств способствует органичному усвоению материала, что связано с творческой составляющей данной работы. Широкое применение находят презентации. Это связано с наличием у студентов опыта подобных действий благодаря специальным программам.

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, в целом в учебном процессе составляет не менее 30% аудиторных занятий.

Применение интерактивного обучения приводит к развитию у студентов ряда умений (рисунок 2).

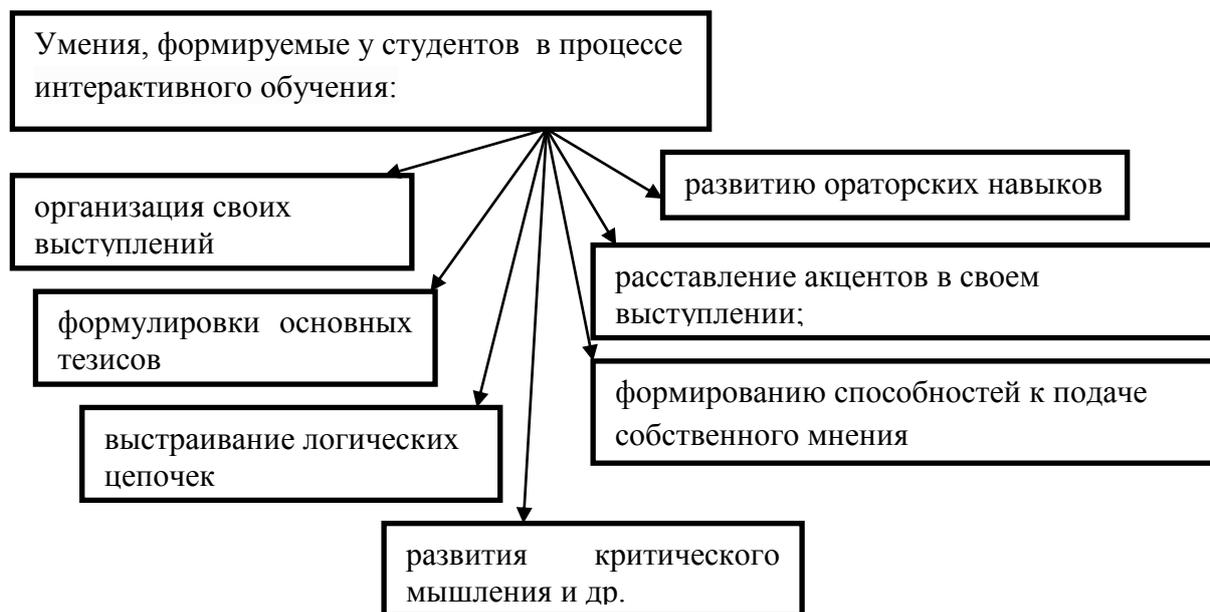


Рисунок 2 Умения, формируемые у студентов в процессе интерактивного обучения

Таким образом, правильный и продуманный выбор методов обучения в процессе изучения цикла специальных дисциплин может стать мощным фактором повышения эффективности учебной деятельности в целом.

Литература

1. Бернацкая, М.В. Плюсы и минусы использования интерактивных технологий при обучении иностранному языку студентов неязыковых вузов / М.В. Бернацкая, О.А. Муратова // Концепт. - 2015. - № 05 (май).

Ю. В. Сак, канд. пед. наук
УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО ЭТАПА МЕТОДИКИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗНАНИЙ И НАВЫКОВ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ У БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

Эффективность проведения будущими учителями начальных классов уроков физической культуры и здоровья с учащимися во многом зависит от качества их подготовки, уровня владения знаниями по методике обучения видам физических упражнений, входящих в содержание программы «Физическая культура и здоровье» [1].

Нами установлено, что подготовка педагогических кадров в учреждениях высшего образования не ориентирована должным образом на формирование у будущих учителей начальных классов умений и навыков организации и проведения с учащимися уроков по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» и, в частности, по лыжной подготовке.

В этой связи была разработана экспериментальная методика организации образовательного процесса по лыжной подготовке с будущими педагогами. Методика, представляющая собой проект последовательно осуществляемой педагогической деятельности, направленной на достижение прогнозируемых результатов образовательного процесса, состояла из следующих взаимосвязанных этапов: *диагностического, предварительной лыжной подготовки, практико-деятельностного, контрольно-рефлексивного*, ориентированных на формирование структурных компонентов готовности будущих учителей к проведению уроков по лыжной подготовке [2; 3].

Каждый этап характеризуется задачами, способами осуществления образовательного процесса и планируемым результатом, что в целом позволяет получить конечный результат и достичь поставленной цели. Предполагаемым результатом реализации методики является овладение будущими учителями знаниями методики преподавания лыжной подготовки и навыками передвижения на лыжах.

На *диагностическом этапе* фиксируется исходный уровень сформированности знаний, технической подготовленности и двигательных координационных способностей будущих учителей к проведению уроков по лыжной подготовке. Для получения необходимых сведений используется педагогическое тестирование. Все это позволяет определить, проанализировать и учесть в дальнейшем исходные показатели их теоретико-практической подготовленности.

На усвоение учебного материала *на этапе предварительной лыжной подготовки* планируется по 6 часов практических занятий (по 4 часа в неделю) и 4 часа – лекционных во втором семестре учебного года.

При проведении практических занятий применяется методика начального обучения технике передвижения на лыжах – «школа лыжника» [4, с. 94–107].

По мнению специалистов в области лыжного спорта, технику передвижения на лыжах легче осваивают юноши и девушки, с детства обучающиеся передвижению на лыжах, а труднее те, кто стали заниматься лыжным спортом в 12–14 лет и старше [5]. Вместе с тем, ученые утверждают, что переходить к изучению основных способов передвижения на лыжах следует только овладев основами техники. Если в обучении отсутствовала начальная «школа лыжника», то не будет той базы, на которой формируется дальнейшее техническое мастерство [4, с. 86; 6, с. 37].

Б. И. Бергман акцентирует внимание специалистов на том, что основным направлением в обучении основам техники передвижения на лыжах также является овладение «школой лыжника», в которой предпочтение отдается специальным

упражнениям, развивающим способность к устойчивости на скользящей опоре, эффективному толчку руками и ногой [7, с. 149]. В этой связи перед технической подготовкой будущих учителей ставятся следующие основные задачи и определяются средства их решения:

1. Выработать «чувство лыж и снега». *Средства*: скользящие движения лыжей вперед-назад; отведение носка лыж в левую и правую стороны (пятка лыжи прижата к снегу); повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж; передвижение влево и вправо приставными шагами; передвижение по ровной местности ступающим шагом; ходьба ступающим шагом по рыхлому снегу с поворотами (зигзагом), чередуя короткие и широкие шаги; передвижение на равнине «полуелочкой» и «елочкой»; переход с одной, параллельно идущей лыжни на другую; игры с элементами техники передвижений на лыжах.

2. Выработать способность к равновесию на скользящей опоре (для умения уверенно скользить на двух лыжах и особенно на одной). *Средства*: спуски со склонов различной крутизны в высокой, основной, низкой стойках; спуски после разбега; одновременный спуск нескольких занимающихся шеренгой, взявшись за руки; спуски в основной и высокой стойках с разбега, с изменением ширины постановки лыж, с поочередной загрузкой лыж, в положении шага, с переходом на параллельную лыжню, с выдвиганием лыжи вперед, с подниманием носков лыж, с поворотом переступанием после выката.

3. Научить отталкиваться палками (для увеличения скорости скольжения). *Средства*: передвижение одновременным бесшажным ходом в облегченных условиях (под уклон); передвижение бесшажным ходом под уклон и по равнине, чередуя одновременную и попеременную работу рук.

4. Научить отталкиваться лыжей от снега. *Средства*: махи одной, другой ногой в положении наклона на выпрямленной ноге; махи ногой с броском туловища; передвижение в наклоне «полушагом», палки поперек лыжни удерживаются руками хватом сверху на ширине плеч, кисти на уровне коленных суставов; передвижение «полушагом» с попеременным движением рук; ходьба без палок по хорошо накатанной лыжне и по рыхлому снегу.

5. Овладеть координацией движений в работе рук и ног. *Средства*: передвижение по лыжне «полушагом» с небольшим наклоном туловища, удерживая палки за верхние концы – палки свободно свисают вниз, удерживаясь на петлях [4, с. 94–107].

В лекционном курсе у обучаемых формируется системное представление по таким темам, как «Основы техники передвижения на лыжах» и «Методика обучения технике передвижения на лыжах».

М.Я. Виленский и Р.С. Сафин акцентируют внимание на том, что первой группой умений, которыми должны овладеть будущие педагоги, являются умения выполнять команды, распоряжения и управлять группой [8, с. 92]. Ведь, как утверждают специалисты по лыжному спорту, указанные умения помогают овладеть навыками организации и управления образовательным процессом [6, с. 43]. С учетом рассмотренных рекомендаций на рассматриваемом этапе проводится учебная практика по овладению обучаемыми навыками подачи команд и управления учебной подгруппой (по 10 мин на 2-х занятиях).

Таким образом, *этап предварительной лыжной подготовки* позволяет осуществить начальное обучение технике передвижения на лыжах и сформировать у будущих учителей начальных классов общее представление об основах техники передвижения, а также овладеть навыками подачи команд и управления учебной подгруппой.

Литература

1. Физическая культура и здоровье (I–IV классы) : учебная программа // Учебные программы для учреждений общего среднего образования с русским языком обучения. – Минск : НИО, 2012. – С. 198–239.

2. Барков, В. А. Научно-методические основы лыжной подготовки будущих учителей начальных классов : монография / В. А. Барков, Ю. В. Сак. – Гродно : ГрГУ им. Янки Купалы, 2011. – 143 с.

3. Сак, Ю. В. Формирование знаний и двигательных навыков по лыжной подготовке у будущих учителей начальных классов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ю. В. Сак ; БГУФК. – Минск, 2015. – 28 с.

4. Донской, Д. Д. Техника лыжника-гонщика (техническое мастерство) / Д. Д. Донской, Х. Х. Гросс. – М. : Физкультура и спорт, 1971. – 136 с.

5. Бутин, И. М. Лыжный спорт : учеб. пособие для студ. высш. пед. заведений / И. М. Бутин. – М. : Изд. центр «Академия», 2000. – 368 с.

6. Лыжный спорт : учебник для ин-тов и техникумов физ. культуры / Ю. А. Абрамов [и др.] ; под общ. ред. В. Д. Евстратова, Г. Б. Чукардина, Б. И. Сергеева. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 319 с.

7. Лыжный спорт : учебник для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. Б. И. Бергмана. – М. : Физкультура и спорт, 1965. – 464 с.

8. Виленский, М. Я. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей вузов : учеб. пособие / М. Я. Виленский, Р. С. Сафин. – М. : Высшая школа, 1989. – 159 с.

Ю. В. Стрелецкая, канд. пед. наук, доц.
ФБГОУ ВО «Великолукская сельскохозяйственная академия»,
г. Великие Луки, Российская Федерация

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ У СТУДЕНТОВ НЕПРОФИЛЬНЫХ ВУЗОВ В РАМКАХ ЭЛЕКТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

На современном этапе развития физкультурного движения оздоровительная аэробика пользуется огромной популярностью среди людей различного возраста, пола и физической подготовленности. Однако, результативность проводимых занятий зависит от того насколько умело педагог использует в своей деятельности профессиональные знания, умения и навыки, а также коммуникативные приёмы общения с занимающимися.

В процессе педагогических наблюдений было установлено, что, как отечественные, так и зарубежные специалисты достаточно быстро и чётко передают информацию, оптимально используя вербальные и невербальные приёмы общения. Этому требуют условия профессиональной деятельности: сжатые временные рамки занятия, отсутствие возможности сделать остановки для объяснений, высокий темп обучения упражнениям и массовая форма организации занимающихся. При этом статистический анализ показал, что речевые приемы налаживания контакта имеют обратную высокой степени корреляционную взаимосвязь с объемом используемых жестов, мимики, стилистических приемов, а результативность занятий более чем на 72% ($r=0,82$) зависит от объема невербалики. В речевой форме передачи информации объем не имел значения и не влиял на результативность. Более важными были конкретность содержания, краткость и эмоциональность общения. Таким образом, было сделано заключение, что для качественного проведения занятий по аэробике требуется владение искусством коммуникации и психологическими приемами расположения другого человека к себе, наличие таких личностных качеств, как коммуникабельность и общительность.

Учитывая, что способность к коммуникации для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия необходимы для любого специалиста высшей школы, было сделано предположение, что дисциплина «Оздоровительная аэробика»

в общей системе элективных дисциплин может являться эффективным средством формирования общекультурной компетентности, а учёт индивидуально-психологических особенностей личности студентов позволит ускорить этот процесс.

В связи с этим целью исследования являлось создание на элективных занятиях по «Оздоровительной аэробике» оптимальных условий для успешного формирования коммуникативных умений и навыков, необходимых высококвалифицированному специалисту, позволяющих успешно решать задачи межличностного и межкультурного взаимодействия. Данная постановка проблемы предполагала наличие соответствующей технологии и методического обеспечения.

Современные представления о технологиях профессиональной подготовки в высшей школе, полученные в ходе констатирующего педагогического эксперимента, а также анализ содержания программ, методики проведения занятий, форм контроля по дисциплине «физическая культура и спорт» позволили сформулировать следующее рабочее определение экспериментальной личностно-ориентированной технологии формирования коммуникативной компетентности: «Это системное, комплексное и последовательное воплощение на практике, специально организованного процесса обучения, предполагающего усвоение студентами большого объёма учебной информации без увеличения учебного времени, ориентированного на актуализацию и «наращивание» индивидуальных и психологических ресурсов каждой конкретной студентки» [3].

Основу технологии составляют акмеологический, системный и деятельностный подходы с применением активных методов обучения.

Методическими особенностями экспериментальной технологии являлись: наличие текущего контроля за результативностью коммуникативной деятельности; наличие программированного обучения, включающее использование проблемных задач и заданий, разработанных на основе дифференциации по уровню коммуникативных способностей и дидактической подготовленности; учёт индивидуально-психологических особенностей личности обучаемых.

Программированное обучение, направленное на формирование совершенствование коммуникативных умений и навыков у студенток вуза на элективных занятиях по «Оздоровительной аэробике» предполагало выделение 4-х модулей рабочей учебной программы:

1. Элементы теоретической подготовки: цели, задачи, средства, методические особенности проведения занятий, специфика коммуникации.
2. Средства музыкально-ритмической, физической подготовки на элективных занятиях по «Оздоровительной аэробике».
3. Методика обучения и развития физических качеств.
4. Методика проведения занятий по «Оздоровительной аэробике».

Каждый модуль объединял разработанные проблемные задачи и задания по формированию конкретного коммуникативного умения на основе применения алгоритмических предписаний. Содержание процесса соответствовало задачам и содержанию программы обучения по элективному курсу. Уровень подготовленности и индивидуально-психологические особенности личности определял количество и трудность «шагов» алгоритма, позволяющего освоить умение на качественном уровне и эффективно осуществлять коммуникативную деятельность.

Для проверки эффективности коммуникативной подготовки на элективных занятиях по «Оздоровительной аэробике» был проведён параллельный педагогический эксперимент, в котором принимали участие студентки 1-3 курса. По результатам предварительного тестирования коммуникативных способностей были сформированы две группы по 12 человек, приблизительно равные по исходному уровню коммуникативной подготовленности (рис. 1).

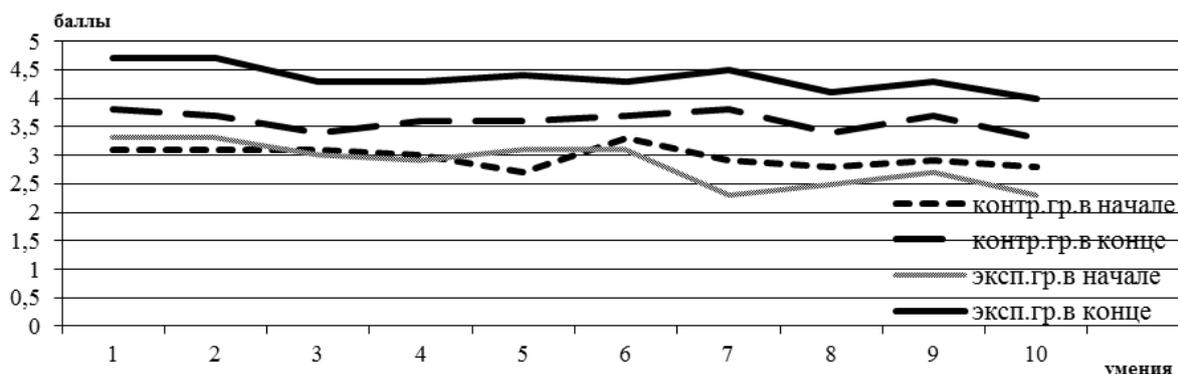


Рисунок 1 - Динамика коммуникативной подготовленности испытуемых в ходе педагогического эксперимента: 1 - умение поддерживать деловые конструктивные отношения; 2 - участие в общественной жизни группы; 3 - владение образной эмоциональной речью; 4 - владение приёмами невербального общения; 5 - умение сохранять положительные эмоции, удовлетворённость от общения; 6 – обладание культурой общения, вежливостью и корректностью; 7 - владение терминологическим языком; 8 - проявление эмпатии; 9 - использование различных форм обращений; 10 - умение психологически настраивать занимающихся на выполнение задач занятия

Занятия в группах проводились в соответствии с рабочей программой по учебной дисциплине, которая включена в вариативную часть: элективные курсы «Оздоровительная аэробика». В экспериментальной группе был применён личностно-ориентированный подход.

Количественными критериями оценки результативности применения экспериментальной технологии являлись показатели содержания коммуникативной деятельности в процессе проведения занятия по оздоровительной аэробике. Установлено, что по завершению эксперимента характеристики коммуникативной деятельности улучшились, как в контрольной, так и в экспериментальной группе. Однако более существенные изменения произошли у студенток, обучающихся по предложенной технологии. Статистический анализ подтвердил, что между контрольной и экспериментальной группой существуют достоверные различия ($p < 0,05$). При этом самые высокие оценки получили студентки экспериментальной группы за умение поддерживать деловые, конструктивные и дружеские отношения, а также участвовать в общественной жизни группы (рис. 1; умения 1 и 2).

Причинами таких различий являлось наличие у студенток экспериментальной группы арсенала необходимых для профессионально деятельности коммуникативных знаний, умений и навыков, их готовность и уверенность в возможности успешно осуществлять эту деятельность. Даже те студентки экспериментальной группы, которые имели низкий уровень предрасположенности личности к формированию коммуникативной компетентности, имели положительную динамику в конце обучения. Будущие специалисты, обучаемые по экспериментальной технологии на элективных занятиях по «Оздоровительной аэробике», не просто освоили приёмы коммуникации, но и лучше научились понимать контактируемых с ними людей, формировать доброжелательные, деловые отношения, необходимые для достижения цели.

Таким образом, экспериментальные данные подтвердили верность сделанного в начале исследования предположения и как, о комплексном подходе в технологии формирования коммуникативных умений, так и оптимальном объёме учебных заданий для достижения студентками необходимого уровня компетентности.

Литература

1. Совершенствование физкультурного образования молодежи на основе повышения мотивации к занятиям физическими упражнениями: учебно-методическое пособие / Ю.В. Стрелецкая, Л.Г. Львова и др.; Великолук. гос. с.-х. акад. – Великие Луки: РИО ФГОУ ВПО «Великолукская ГСХА», 2011. – 80 с.
2. Оздоровительная аэробика: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений нефизкультурного профиля и преподавателей кафедр физической культуры. / Ю.В.Стрелецкая, О.И.Ткачёва, Т.В.Калинина – Великие Луки: Изд-во ФГБОУ ВПО «Великолукская ГСХА», 2015.- 50с.
3. Современное состояние фитнес-индустрии: формирование конструктивно-коммуникативной компетентности педагога: учебное пособие / Е.Н. Медведева, Т.К. Сахарнова, Л.В. Люйк и др.; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2016. – 124 с.

М. Ю. Щенникова, канд. пед. наук, доц.,

В. Ф. Костюченко, д-р. пед. наук, проф.

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Российская Федерация

СОГЛАСОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА И НАЦИОНАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ КВАЛИФИКАЦИЙ

На государственном уровне принята Концепция развития физической культуры и спорта, СМИ тиражируют пожелания первых лиц государства о необходимости более широкого внедрения физической культуры в повседневную жизнь населения. Тут же эта идея подхватывается на местах и по данной тематике проводятся как федеральные, так и региональные конференции и совещания. Основными действующими лицами в деле реализации идей Концепции являются выпускники вузов и факультетов физической культуры. Подготовка кадров современной формации в соответствии с социальными вызовами предполагает синергетические взаимоотношения квалификационных требований и образовательных маршрутов.

Создание Национальной системы квалификаций Российской Федерации (НСК РФ) как механизма согласования спроса на квалификации со стороны рынка труда и предложения квалификаций от системы профессионального образования обуславливает новые требования к разработке и реализации образовательных программ профессионального образования. Система национальных квалификаций включает в себя отраслевые рамки квалификаций, профессиональные и образовательные стандарты, национальную систему оценки результатов образования и сертификации, единые для всех уровней профессионального образования механизмы накопления и признания квалификаций на национальном и международном уровнях.

Ключевым элементом НСК РФ является Национальная рамка квалификаций, разработанная в соответствии с Соглашением о взаимодействии между Министерством образования и науки Российской Федерации и Российским союзом промышленников и предпринимателей от 25 июня 2007 года и с учетом международного опыта разработки аналогичных документов. Национальная рамка квалификаций (НРК) представляет собой обобщенное описание квалификационных уровней, признаваемых на общегосударственном уровне, и основных путей их достижения на территории России. Аналогично Европейской рамке квалификаций в НРК включены дескрипторы общей компетенции,

умений и знаний, которые раскрываются через соответствующие показатели профессиональной деятельности: «Широта полномочий и ответственность» (общая компетенция), который определяет общую компетенцию работника и связан с масштабом деятельности, ценой возможной ошибки, ее социальными, экологическими, экономическими и другими последствиями, а также с полнотой реализации в профессиональной деятельности основных функций руководства (целеполагание, организация, контроль, мотивация исполнителей); «Сложность деятельности» (характер умений), который определяет требования к умениям и зависит от ряда особенностей профессиональной деятельности: множественности (вариативности) способов решения профессиональных задач, необходимости выбора или разработки этих способов, степени неопределенности рабочей ситуации и непредсказуемости ее развития; «Наукоемкость деятельности» (характер знаний), который определяет требования к знаниям, используемым в профессиональной деятельности, зависит от объема и сложности используемой информации, инновационности применяемых знаний и степени их абстрактности (соотношения теоретических и практических знаний). [1] Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении уровней квалификаций в целях разработки проектов профессиональных стандартов» от 12.04.2013 г. № 148н утверждены показатели уровней квалификации и основные пути достижения уровня квалификации.

Уровни квалификаций соответствуют уровням образования в МСКО 2013. Таблица 1 демонстрирует степень согласования дескрипторов НРК РФ и Дублинских дескрипторов совместной инициативы качества (JQI) для квалификаций, означающих завершение сокращенного цикла (в рамках первого цикла), первого цикла (степень бакалавра), второго цикла (степень магистра) и третьего цикла (ученая степень). [2] Дублинские дескрипторы базируются на следующих элементах: знание и понимание; применение знаний и понимания; суждения; коммуникативные навыки; способности к самостоятельному обучению. Отмечается соотнесение дескрипторов по показателям «характер умений» и «применение знаний и понимания», «характер знаний» и «суждения», в наибольшей степени по вопросам работы с информацией.

В профессиональном образовании в области физической культуры и спорта, которое представлено в высшем образовании направлениями подготовки бакалавриата и магистратуры укрупненной группы 49.00.00 Физическая культура и спорт проводится подготовка специалистов для осуществления профессиональной деятельности в области образования и физической культуры и спорта. В данных областях профессиональной деятельности в настоящее время утверждены и вступили в действие профессиональные стандарты. В соответствии с законодательством об образовании федеральные образовательные стандарты должны разрабатываться на основе профессиональных стандартов, что обусловило очередную модернизацию в системе высшего образования. Учитывая, что ФГОС ВО имеют достаточно рамочную форму и включают в себя соотнесение с национальной системой квалификаций в части определения областей профессиональной деятельности и перечня соотнесенных профессиональных стандартов, основная нагрузка обоснования взаимосвязи новых стандартов с запросами рынка труда ложится на примерные образовательные программы, которые находятся в ведении федеральных учебно-методических объединений и образовательные программы вузов.

Следует отметить, что в высшем образовании профессиональные стандарты не могут быть единственным основанием формирования содержания образования. Базовой составляющей профессионального образования укрупненной группы физическая культура и спорт являются предметные области, установленные на основе ретроспективно-логического анализа развития отечественного и зарубежного профессионального образования в области физической культуры и спорта. [3, 4] Сформулированный подход подтверждается данными анализа учебных планов вузов физической культуры Российской Федерации и мировой практики на примере образовательных программ вузов Германии,

Австралии, США по данным официальных сайтов университетов. Образовательные программы в области физической культуры и спорта имеют направленность и ориентированы на профессиональную деятельность в следующих областях: образование; спорт; физическая культура и массовый спорт, рекреация и досуг, фитнес; укрепление здоровья и реабилитация; менеджмент. Вне зависимости от направленности программ они включают в себя на уровне бакалавриата общую часть, в том числе изучение социально-гуманитарных дисциплин и формирование универсальных компетенций (soft skills) в области коммуникации, информационных технологий, безопасности жизнедеятельности, а также предметные области биологических наук, психологии, теоретических основ физической культуры и спорта, научно-методической деятельности, изучения видов спорта (спортивно-практические дисциплины) как основу формирования профессиональных компетенций. Высокая доля спортивно-педагогических дисциплин характерна образовательных программ России и Германии, где они составляют более 35% трудоемкости базовой части.

Блок естественнонаучных дисциплин (анатомия, физиология, биохимия, биомеханика) составляет в немецких университетах в среднем 15% трудоемкости базовой части, в российских – 26%, в австралийских 30%. Преподавание теоретических основ физической культуры и спорта имеет значительную специфику, включает в себя дисциплины теория и методика физической культуры и спорта и теория и методика видов спорта, что характерно для отечественного образования, либо комплекс дисциплин по планированию, развитию физических качеств, принципам тренировки и другое. Все программы включают в себя изучение основ научно-методической деятельности в спорте, которым посвящен, как правило, один из обязательных модулей. В качестве других областей знаний следует отметить присутствие в качестве обязательных таких областей знаний как спортивная и профессиональная этика, основы здоровья, основы менеджмента и маркетинга. Утвержденная в 2013 году Международная стандартная классификация (МСКО-О 2013) говоря о взаимосвязи с Международной стандартной классификацией занятий (МСКЗ-08) отмечает, что они классифицируют различные статистические единицы, используют различные критерии. МСКО выделяет программы и квалификации на основе их предметного содержания, в то время как в основе классификации специальностей МСКЗ-08 находится уровень навыков и специализация навыков, которые необходимы для выполнения работы. [5]

Рассматривая образовательные программы высшего образования по направлениям Физическая культура и Спорт следует отметить, что на уровне бакалавриата существует только направление Физическая культура, которое при соотнесении с перечнем профессиональных стандартов призвано обеспечивать подготовку кадров 6 уровня квалификации по 3 в области образования – в сфере общего образования, профессионального образования, дополнительного образования, и по 5 в области физической культуры и спорта – в сфере спортивной подготовки, организационно-методической и организационно-управленческой деятельности организаций, антидопинговом обеспечении. В рамках направления определены 4 профиля подготовки и их взаимосвязь с профессиональными стандартами спортивная подготовка по виду спорта, физкультурное образование, физкультурно-оздоровительная деятельность и менеджмент физической культуры и спорта.

Требование российского законодательства о соотнесении образовательных программ высшего образования представляется целесообразным реализовывать посредством определения специфических профессиональных компетенций. Технология формирования профессиональных компетенций направления бакалавриата Физическая культура включала в себя следующие этапы: формирование перечня предметных областей знаний как инварианта профессионального образования в области физической культуры и общепрофессиональных компетенций; формирование перечня трудовых функций и трудовых действий профессиональных стандартов и соотнесение их с универсальными и общепрофессиональными компетенциями (ОПК) федеральных государственных образовательных стандартов; формирование перечня знаний и умений про-

фессиональных стандартов и соотнесение их с обязательными дисциплинами (модулями); определение перечня знаний, умений и трудовых действий, специфических для тренерской, педагогической, рекреационной, организационно-методической и организационно-управленческой профессиональной деятельности; формирование перечня профессиональных компетенций; определение перечня дисциплин (модулей) содержание которых должно обеспечивать готовность к выполнению трудовых действий соответствующих профессиональных стандартов.

Таким образом, образовательные программы, с одной стороны, содержат в своей основе предметные области, освоение которых необходимо если мы говорим об академических программах подготовки в высшем образовании, программах которые базируются на фундаментальных знаниях и предполагают возможность выпускников специализировать в дальнейшем в научно-исследовательской деятельности, которая относится к основным вне зависимости от профиля подготовки. С другой стороны, программы профессионального образования демонстрируют выполнение требований подготовки специалистов в соответствии с запросами рынка труда, на основе требований профессиональных стандартов, что составляет вариативную часть программы и может изменяться вместе с неизбежными именениями профессиональной сферы.

Таблица 1 – Результаты обучения по дисциплине Теория и методика обучения базовым видам спорта (легкая атлетика) (фрагмент)

Знания:
История развития и современное состояние легкой атлетики
Основы техники легкоатлетических упражнений
Техника видов легкой атлетики, подводящих, имитационных и специальных упражнений ((Т) В/03.5 (ИМ) D/01.6 F/01.6)
Методика обучения легкоатлетическим упражнениям
Средства и методы развития физических качеств средствами легкой атлетики
Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по легкой атлетике, во время физкультурно-оздоровительных мероприятий ((Т) С/03.5 D/03.6 E/02.6 F/01.6 F/02.6 (ИМ) В/01.5)
Умения:
Определять задачи учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике в соответствии с целями образовательного или тренировочного процесса, содержанием программы
Подбирать средства и методы проведения занятия по легкой атлетике в соответствии с задачами с учетом пола, возраста и подготовленности занимающихся
Ставить двигательную задачу в конкретной форме с наглядным объяснением (ПС «Тренер» (Т) А/01.5 В/02.5 С/02.5 (ПОО) В/02.5)
Показывать образцово и наглядно выполнение упражнения (ПС «Тренер» А/01.5, В/02.5, С/02.5, E/01.6, F/01.6, А/02.5, В/03.5, D/02.6; ПС «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» А/01.6; ПС «Педагог общего образования» E/02.6)
Рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении, истории, правилах, технике и тактике легкой атлетики (ПС «Тренер» (Т) А/02.5 В/03.5)
Определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения, создавать условия для самоанализа и совершенствования
Составлять документацию по проведению легкоатлетических соревнований по установленному образцу ((ПС «Инструктор-методист» ИМ) F/01.5)
Навыки и опыт деятельности:
Владеть техникой выполнения легкоатлетических упражнений на уровне установленных нормативов
Иметь опыт проведения самостоятельно занятия по легкой атлетике, в том числе по обучению в рамках утвержденных программ и методик физического воспитания, навыкам и технике выполнения упражнений, развитию физических и воспитанию личности учащегося ((ПС «Инструктор-методист» ИМ) В/03.5; (ПДО) А/01.6)
Иметь опыт участия в судействе соревнований по легкой атлетике (ПС «Тренер» (Т) А/01.5 А/02.5 С/03.5 D/03.6 E/02.6 F/01.6 F/02.6 (ПДО) А/01.6 (С) D/01.5 D/02.5 D/03.5 E/01.5 E/02.5 G/01.5 G/02.5 G/04.5 G/05.5 G/06.5 H/01.6 H/02.6 H/03.6 H/04.6)
Иметь опыт планирования физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в легкой атлетике ((ПС «Инструктор-методист» ИМ) В/03.5; (ПДО) А/05.6; (ПОО) А/01.5)

Таблица 2- Показатели и критерии оценки компетенций на этапе освоения дисциплины Теория и методика обучения базовым видам спорта (легкая атлетика) (фрагмент)

Компетенции	Трудовые функции	Индикаторы достижения компетенций
<p>ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</p> <p>ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p>	<p><i>ПС «Тренер»</i> А/01.5 Проведение занятий по общей физической подготовке обучающихся В/02.5 Обучение основам техники двигательных действий (по виду спорта, спортивным дисциплинам) С/02.5 Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности, соответствующей специфике вида спорта <i>ПС «Педагог дополнительного образования»</i> А/01.6 Организация деятельности учащихся, направленная на освоение дополнительной общеобразовательной программы <i>ПС «Педагог профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного профессионального образования»</i> А/01.6 Организация учебной деятельности обучающихся по освоению учебных предметов, курсов, дисциплин</p>	<p>Проведение самостоятельно занятия по легкой атлетике, в том числе по обучению в рамках утвержденных программ и методик физического воспитания, навыкам и технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося</p>
	<p><i>ПС «Инструктор-методист»</i> В/03.5 Планирование, организация и проведение образовательной работы по физической культуре с обучающимися, занимающимися С/01.5 Организация проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации <i>ПС «Педагог дополнительного образования»</i> А/02.6 организация досуговой деятельности учащихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы <i>ПС «Руководитель (заместитель руководителя) организации, осуществляющей деятельность в области ФКиС»</i> А/03.6 Руководство физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях</p>	<p>Планирование физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в легкой атлетике</p>
<p>ПК. Способен организовывать работу по тестированию в области физической культуры и спорта в рамках комплекса ГТО</p>	<p><i>ПС «Руководитель (заместитель руководителя) организации, осуществляющей деятельность в области ФКиС»</i> Д/04.6 Управление процессами проведения тестирования в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (Комплекс ГТО)</p>	<p>Участие в судействе соревнований по легкой атлетике</p>

На уровне дисциплин (модулей) и практик в учебных программах на основе содержательного и контекстного анализа перечня знаний и умений профессиональных стандартов определяются результаты обучения в форме знаний, умений и навыков и/или опыта деятельности. Такой подход позволяет синхронизировать требования различных профессиональных стандартов, которые имеют различную архитектуру и стилистику изложения, отражая требования отдельных профессиональных сообществ. Программа дисциплины обеспечивает наглядную взаимосвязь с требованиями профессиональных стандартов как для работодателей, так и для студентов, а также сам

процесс разработки учебно-методической документации требует от преподавательского состава детального изучения тенденций изменений рынка труда, позволяет реализовать опережающее обучение. Ссылки на профессиональные стандарты предлагаются в двух разделах программы: результаты обучения по дисциплине (модулю) или практике, где дается ссылка на коды трудовых функций, которые включают в себя соответствующие необходимые знания и умения (таблица 1).

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации, где представлены трудовые функции, готовность выполнять которые проверяется в ходе педагогического контроля (таблица 2).

Таким образом, алгоритм формирования образовательных программ обеспечивает единство базовой составляющей профессионального образования укрупненной группы физическая культура и спорт, которыми являются предметные области, установленные на основе ретроспективно-логического анализа развития отечественного и зарубежного профессионального образования в области физической культуры и спорта, и обеспечивает вариативность на основе учета формализованных требований областей профессиональной деятельности выпускников.

Литература

1. Национальная рамка квалификаций Российской Федерации / Блинов В.И. [и др.]. – М.: ФГУ «ФИРО», Центр начального, среднего, высшего и дополнительного профессионального образования, 2010. – 10 с.

2. Болонский процесс: европейские и национальные структуры квалификаций (Книга-приложение 2) / Под науч. ред. д-ра пед. наук, профессора В.И. Байденко. – М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2009. – 220 с.

3. Щенникова, М.Ю. Эволюция структуры и содержания профессионального блока образовательных программ в области физической культуры и спорта / М.Ю. Щенникова, В.Ф. Костюченко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. № 8 (126) - С.198-203

4. Щенникова, М.Ю. Логика трансформации блока дисциплин социально-гуманитарной и профессиональной направленности в образовательных программах в области физической культуры и спорта / М.Ю. Щенникова, В.Ф. Костюченко // Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта. – 2016. № 1 (131) - С.291-297

5. Области образования и профессиональной подготовки 2013 (МСКО-О 2013) [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.uis.unesco.org/Education/Documents/iscdf-fields-of-education-training-2013RU.pdf>

СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ И НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Ю. М. Аникина

ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры»,
г. Челябинск, Российская Федерация

АДМИНИСТРАТИВНО-ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Как и в любой отрасли, в сфере физической культуры и спорта требуется соблюдение определенных правил, установленных государством в целях безопасной деятельности граждан и юридических лиц. Эти правила закреплены в нормативных правовых актах, они устанавливают административный порядок реализации прав и законных интересов в определенных ситуациях в сфере публичного управления.

Чтобы обеспечить безопасность личности и общества, государство осуществляет контроль за определенными в законе видами деятельности, с помощью выдачи специализированного разрешения – лицензии [1].

Ответственность государства за развитие физической культуры и спорта диктует необходимость поиска средств влияния и контроля за деятельностью общественных структур в данной сфере. Без этих средств возник бы разрыв в механизме государственного управления отраслью [2].

На фоне возрастания роли и значения спорта для РФ и её граждан увеличивается количество угроз для здоровья людей. Соответственно государство формирует эффективные механизмы защиты прав и законных интересов не только профессиональных спортсменов, но и граждан.

В качестве форм государственного контроля выступают такие административно-разрешительные методы государственной политики как: регистрация, аккредитация и лицензирование. Поскольку эти методы играют большую роль в спортивной деятельности, целесообразно проанализировать их.

Лицензирование в Российской Федерации регулируется Федеральным законом от 04.05.2011 года № 99-ФЗ «О лицензировании отдельных видов деятельности» (далее – Закон о лицензировании). Законодателем определены цели, задачи лицензирования отдельных видов деятельности и критерии определения лицензируемых видов деятельности [1].

Указанный в Законе о лицензировании перечень видов деятельности является исчерпывающим, нарушение лицензиатом положений закона может повлечь за собой аннулирование или прекращение действия лицензии, привлечение к ответственности в соответствии с нормами действующего законодательства [2].

Лицензионный контроль за деятельностью юридических лиц и индивидуальных предпринимателей проводится также в соответствии с требованиями, предусмотренными главой 2 Федерального закона № 294-ФЗ от 26.12.2008 г. «О защите прав юридических лиц и индивидуальных предпринимателей при осуществлении государственного контроля (надзора) и муниципального контроля» [3, гл. 2].

Так как спортивные школы реализуют основные образовательные программы дополнительного образования, эти учреждения подлежат государственной аккредитации образовательной деятельности, которая осуществляется в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами... [4].

Согласно ст. 41 Конституции РФ в нашей стране финансируются федеральные

программы охраны и укрепления здоровья населения, принимаются меры по развитию государственной, муниципальной, частной систем здравоохранения, поощряется деятельность, способствующая укреплению здоровья человека, развитию физической культуры и спорта, экологическому и санитарно-эпидемиологическому благополучию.

В сфере физической культуры и спорта лицензированию подлежат, не так много видов деятельности, к ним отнесены: образовательная деятельность, медицинская деятельность, в том числе массаж, организация стрелкового спорта, спортивная авиация, тренерская деятельность. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ (далее – Закон о спорте), обязывает органы исполнительной власти, работников физкультурно-спортивных организаций, спортсменов соблюдать правила безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом, спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий и не допускать причинения вреда здоровью, чести и достоинству граждан, проявлений жестокости и насилия. Но возложение обязанностей по соблюдению указанных правил недостаточно для того, чтобы иметь гарантию качества и необходимой квалификации получаемых услуг в области ФКиС [5, с. 154].

По отдельным видам деятельности приняты специальные нормативные акты, так лицензирование образовательной деятельности регламентируется Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29. 12. 2012 г. (далее Закон об образовании) в ред. от 02.03.2016, и Постановлением Правительства РФ «О лицензировании образовательной деятельности» № 966 от 28.10.2013 г.

Согласно ст. 2 Закона об образовании образовательная организация – это некоммерческая организация, осуществляющая на основании лицензии образовательную деятельность в качестве основного вида деятельности в соответствии с целями, ради достижения которых такая организация создана; организация, осуществляющая обучение – это юридическое лицо, осуществляющее на основании лицензии наряду с основной деятельностью образовательную деятельность в качестве дополнительного вида деятельности, п. 19, ст. 2 данное положение регламентирует.

В соответствии с п. 7 ст. 6 ФЗ «Об образовании» лицензированию в образовательной деятельности подлежат: организации, осуществляющие образовательную деятельность по образовательным программам высшего образования, федеральные государственные профессиональные образовательные организации, реализующие образовательные программы среднего профессионального образования в сферах обороны, российские образовательные организации, расположенные за пределами территории Российской Федерации, иностранные образовательные организации, осуществляющие образовательную деятельность по месту нахождения филиала на территории Российской Федерации.

Образовательные организации, действующие в сфере спорта, а именно, спортивные школы, специализированные спортивные школы олимпийского резерва, спортивно-адаптивные школы, специализированные адаптивные спортивные школы, адаптивные клубы физической подготовки, должны получать лицензию, для осуществления своей деятельности.

Согласно ст. 2 Постановления Правительства РФ «О лицензировании образовательной деятельности» № 966, лицензирование образовательной деятельности осуществляют: Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки, органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, осуществляющие переданные полномочия Российской Федерации в сфере образования.

Образовательная деятельность как лицензируемый вид деятельности включает в себя оказание образовательных услуг по реализации образовательных программ по перечню согласно приложению.

Кроме образовательной деятельности лицензированию в спортивной области

подлежит медицинский массаж. В Перечне работ по медицинской деятельности, определенном Постановлением Правительства «О лицензировании медицинской деятельности», содержится лишь термин медицинский массаж, без подразделений. Но ни закон о лицензировании, ни Постановление Правительства не раскрывают понятия медицинский массаж, чем он отличается от «обычного» массажа [6].

Согласно Номенклатуре услуг и работ в здравоохранении, утвержденной Министерством здравоохранения и социального развития РФ от 12.07.2014 г. к простым медицинским услугам относится массаж. Следовательно, любой массаж может являться медицинской услугой, и для её предоставления индивидуальным предпринимателям и организациям необходимо иметь соответствующую лицензию.

Вместе с тем, в Приказе Минздравсоцразвития РФ № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих», раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» от 15.08.2011 г. содержится должность специалиста «Медицинская сестра по массажу спортивной сборной команды Российской Федерации». Медицинская сестра по массажу осуществляет контроль за соблюдением санитарно-гигиенических требований, предъявляемых к организации работы кабинета массажа и рабочему месту массажиста и др. [7].

Лицензированию в сфере физической культуры и спорта в РФ также подлежит организация стрелкового спорта. Оборот оружия в нашей стране регулируется Федеральным законом «Об оружии» от 13.11.1996 г. № 150-ФЗ (в ред. от 29.07.2017 г.).

Литература

1. Братановский, С. Н. Государственный контроль за деятельностью общественных спортивных объединений в России (часть 2) / С. Н., Братановский, В. В. Майстровой / Спорт : экономика, право, управление. 2013. – № 4.

2. Ноздрачев, А. Ф. Административно-разрешительная система в Российской Федерации: происхождение и содержание современного понятия /Журнал российского права. 2014. – № 5. – С. 37-48.

3. О защите прав юридических лиц и индивидуальных предпринимателей при осуществлении государственного контроля (надзора) и муниципального контроля : федер. закон Рос. Федерации от 26 декабря 2008 г. № 294-ФЗ : принят Гос. Думой Федер. Собр. Рос. Федерации 19 дек. 2008 г.; одобр. Советом Федерации Федер. Собр. Рос. Федерации 22 дек. 2011 г. (в ред. от 01.05.2017).

4. Об образовании в Российской Федерации : Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 принят Гос. Думой Федер. Собр. Рос. Федерации 21 дек. 2008 г.; одобр. Советом Федерации Федер. Собр. Рос. Федерации 26 дек. 2012 г. Собр. Законодательства Рос. Федерации. – 2012. – 31 декабря. – № 7598 (в ред. от 29.07.2017).

5. Усанов, В. Е. Комментарий к Федеральному закону «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273 [Электронный ресурс]. Режим доступа : <http://www.consultant.ru> (дата обращения 28.08.2017).

6. Постановление Правительства РФ от 16.04.2012 № 291 «О лицензировании медицинской деятельности (за исключением указанной деятельности, осуществляемой медицинскими организациями и другими организациями)» (ред. от 23.09.2016, с изм. от 08.12.2016).

7. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 15.08.2011 № 916н Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (в ред. от 20.06.2017).

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ИНСТИТУТА ФУТБОЛЬНЫХ ПОСРЕДНИКОВ

Реформирование агентской деятельности в профессиональном футболе привело к формированию новой модели отношений, возникающих на трансферном рынке. Место лицензированных агентов заняли посредники, требования к которым существенно отличаются.

Необходимость дерегуляции рынка спортивных агентов обсуждалась достаточно долго и в 2014 году Международной федерацией футбола (в русской транслитерации – ФИФА) был представлен новый регламентный документ – Регламент по деятельности посредников (The Regulations on working with intermediaries) [1].

Основная новелла касалась отмены процедуры обязательного лицензирования агентской деятельности в том виде, в каком она существовала более десяти лет с тем, чтобы дать футболистам более широкие возможности выбора посредника (intermediary) и навести порядок в отношениях, возникающих между футболистами и посредниками [2]. Был разработан механизм, позволяющий регистрировать и отслеживать договора, заключаемые между футболистами и посредниками, чтобы исключить возникновение договоров, направленных на фактическую передачу экономических прав футболистов третьим лицам при трансфере футболиста.

На практике подобная схема воплощалась так: футбольный клуб приобретал спортивные права на игрока, т.е. право на фактическое использование футболиста в соревнованиях, и, к примеру, десять процентов экономических прав. Оставшиеся девяносто процентов экономических прав на футболиста принадлежали инвестиционным фондам или иным компаниям, вкладывавшим деньги, согласно контрактам, в обучение и развитие футболиста.

Существование подобной схемы приводило к риску возникновения договорных матчей, ведь футболист вынужден учитывать интересы владельцев девяноста процентов экономических прав, а не футбольного клуба, за который он выступает.

Борьба ФИФА с «экономическими правами третьих лиц» особенно обострилась в 2013-2014 годах, поэтому неудивительно, что новый Регламент по деятельности посредников (2014) также на устранение лазеек для самого факта существования указанных прав.

ФИФА закрепила ответственность футболистов и футбольных клубов за то, с каким именно посредником они заключают контракт и какую сумму вознаграждения указывают. Фактически, если ранее футболисты и футбольные клубы несли ответственность за свои отношения с недобросовестными агентами лишь опосредованно, то сейчас к ним применяется широкий спектр санкций, начиная спортивными и заканчивая финансовыми.

Столь жесткое условие вызвало критику со стороны футбольной общественности, но, по мнению представителей ФИФА, только радикальные методы могли помочь избавиться от пагубной практики, когда права на футболиста принадлежали агенту или инвестиционной компании, чье происхождение сомнительно, а истинные хозяева неизвестны. Такую позицию ФИФА подтвердило рядом циркуляров и разъяснений, в частности, Циркуляром ФИФА № 1417 (2014), анонсировавшим вступление нового регламента в силу.

Спортивные юристы, в большинстве своем, позитивно приняли новые правила, отмечая, что трансферный рынок нуждался в реформировании [3].

ФИФА наделило национальные лиги, ассоциации, конфедерации полномочиями

по выдаче разрешений посредникам, мониторингу контрактов, заключаемых между посредниками и футболистами, регистрации посредников и оцениванию их деятельности.

Для оценивания ФИФА ввела понятие «безупречной репутации», которой должен обладать посредник. Именно этот критерий является основным при выдаче желающим разрешения как посреднику.

Из правового анализа регламентных документов ФИФА, можно сделать выводы о том, что значит иметь «безупречную репутацию». В частности, посредник, заявляющий о том, что обладает подобной репутацией, должен подтвердить, что он:

- никогда не был осужден по приговору по уголовному делу за финансовое или насильственное преступление;

- не состоит в договорных отношениях с лигами, ассоциациями, конфедерациями или ФИФА, которые могут привести к потенциальному конфликту интересов;

- обязуется разгласить наличие любого сомнительного контракта, позволяющего сделать вывод о том, что посредник состоит в отношениях с лигами, ассоциациями, конфедерациями или ФИФА, которые могут привести к потенциальному конфликту интересов;

- обязуется не допускать, прямо или косвенно, что такие договорные обязательства с лигами, ассоциациями, конфедерациями или ФИФА существуют в связи с его деятельностью в качестве посредника;

- обязуется не принимать участия прямо или косвенно, или иным образом связываться со ставками, азартными играми, лотереями и подобными мероприятиями или сделками, связанными с футбольными матчами;

- обязуется не иметь доли, активно или пассивно, в компаниях, фирмах, организациях и т.д., которые продвигают, выступают посредниками, организуют или сопровождают такие мероприятия или сделки. [1].

Исходя из этого, национальные лиги, ассоциации, конфедерации имеют право отказать в выдаче разрешения любому лицу, нарушившему хотя бы один из пунктов, мотивируя это тем, что лицо не обладает необходимой «безупречной репутацией».

Представляется возможным, что существуют иные критерии, влияющие на указанную репутацию. В частности, если на посредника будут поступать жалобы со стороны футболистов или клубов, обоснованно подтверждающие факты нарушения посредником спортивных регламентов и иных документов ФИФА, национальных лиг, ассоциаций, конфедераций.

Подтверждение факта участия в азартных играх, лотереях и подобных мероприятиях или сделках, связанных с футбольными матчами на практике тяжело доказуемо. Неясен также вопрос, касается ли запрет вообще всех футбольных матчей или только тех, в которых выступает футболист, с которым у посредника заключен контракт.

В данном контексте требуется уточнение понятия «косвенное участие», потому что оно должно касаться, видимо, друзей и родственников посредника, через которых такое участие может быть осуществлено. Но тогда возможно нарушение гражданских свобод таких людей, так как ограничивается их право участия в азартных играх, лотереях и подобных мероприятиях или сделках, связанных с футбольными матчами.

Национальные лиги, ассоциации, конфедерации обязаны соблюдать принцип публичности в отношении посреднической деятельности, с целью чего разрабатывают и внедряют систему публикации на официальном сайте списка посредников с указанием проведенных сделок и размером полученного вознаграждения.

В целом, принятие и развитие новой концепции «посредников в профессиональном футболе» имеет позитивные аспекты, призванные улучшить существующую трансферную систему, однако её реализация требует тщательной доработки и улучшения, с тем, чтобы принятые нормы не носили декларативного характера.

Литература

1. The Regulations on working with intermediaries (2014) [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. (1 файл) – Режим доступа: <https://www.fifa.com/>. – Название с экрана.
2. New Regulations on Working with Intermediaries / FIFA Circular no. 1417. – 30.04.2014 [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. (1 файл) – Режим доступа: <https://www.fifa.com/>. – Название с экрана.
3. Michele Colucci (ed.): The FIFA Regulations on Working with Intermediaries. Sports Law and Policy Centre, Issue I. – 2015. – p. 4-5, 120-125

Е. В. Гусинец

УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»,
г. Гомель, Республика Беларусь

ГОСУДАРСТВЕННО-ЧАСТНОЕ ПАРТНЕРСТВО НА РЫНКЕ УСЛУГ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Рынок услуг физической культуры и спорта является частью социальной сферы экономики, которой принадлежат экономические объекты, процессы, а также виды экономической деятельности, влияющие на образ жизни людей, потребление ими материальных и духовных благ и услуг [1].

Необходимость развития отрасли физической культуры и спорта в отдельности от других социальных сфер состоит в том, что именно она естественным путем улучшает жизнеспособность всех функций и систем организма человека, повышает иммунитет и предупреждает различные заболевания. Система здравоохранения, в свою очередь, направлена на лечение либо профилактику заболеваний медикаментозным путем, что не всегда сказывается положительно на состоянии организма человека [2].

Последнее время происходит коммерциализация услуг в социальной сфере. В отличие от советской командной экономики с уравнивающей системой в распределении благ, где услуги в сферах образования, здравоохранения и культуры в основном были бесплатными, сейчас появляется все больше платных форм. С одной стороны, данный фактор имеет такой недостаток, как недоступность услуг физической культуры для некоторых слоев населения. С другой стороны, стало возможным применять индивидуальный подход при реализации услуг в данной сфере [3].

Для развития рынка услуг физической культуры и спорта перед государством стоят следующие задачи:

1. Нормативно-правовое обеспечение физической культуры и спорта
2. Финансирование отрасли «Физическая культура и спорт»
3. Осуществление единой здоровосозидательной политики в области физической культуры и спорта (разработка стратегии и основных направлений развития физкультурно-спортивного рынка в стране)
4. Реализация кадровой политики в области физической культуры и спорта (подготовка профессиональных специалистов)
5. Использование экономических механизмов стимулирования частного сектора в развитии сферы физкультурно-спортивных услуг
6. Информационное обеспечение пропаганды ценностей физической культуры и спорта, здорового образа жизни.

Законом Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» [4] определена система управления физической культурой и спортом (рисунок 1).

Статья 11 Закона говорит о том, что управление в сфере физической культуры и спорта строится на основе участия государственного и общественного регулирования

через систему соответствующих организаций. Государственное регулирование и управление в соответствии с законодательством осуществляется Президентом Республики Беларусь, Советом Министров Республики Беларусь, Министерством спорта и туризма Республики Беларусь, иными республиканскими органами государственного управления, местными Советами депутатов, исполнительными и распорядительными органами. Общественное регулирование и управление в рамках своих полномочий в соответствии с законодательством осуществляют Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь, Паралимпийский комитет Республики Беларусь, организации, возглавляющие дефолимпийское движение Беларуси, специальное олимпийское движение слабослышащих Беларуси, федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта, республиканские государственно-общественные объединения (в области развития технических, авиационных, военно-прикладных, служебно-прикладных и иных видов спорта), профессиональные союзы.



Рисунок 1 – Система управления физической культурой и спортом в Республике Беларусь

Несмотря на сложившуюся и устоявшуюся слаженную систему государственных и общественных органов управления физической культурой и спортом в нашей республике, она не может в полной мере удовлетворить потребностям современного рынка услуг физической культуры и спорта. В связи с этим государству крайне необходимо содействовать формированию и развитию системы негосударственных учреждений физкультурно-спортивной сферы. Также оно должно создать все условия для вовлечения частного сектора в спортивную сферу услуг.

Сегодня в республике в связи со снижением уровня реальных доходов населения возникает ситуация, когда далеко не каждый гражданин страны может позволить себе систематические занятия физкультурой и спортом на условиях полной оплаты за предоставляемые услуги в этой области. В связи с этим государству должно определить минимум услуг в сфере физической культуры и спорта, которые необходимо предоставлять населению за счет средств республиканского и местных бюджетов. Кроме услуг на безвозмездной основе государство предоставляет и платные услуги. Приоритетом для государства в предоставлении бюджетных услуг должны стать льготные категории граждан: малообеспеченные граждане, дети-сироты, инвалиды и пенсионеры [5].

Бюджетное финансирование на рынке услуг физической культуры и спорта осуществляется по трем основным направлениям (таблица 1) [3]:

- 1) создание и содержание государственных организаций физической культуры и спорта;
- 2) финансовая помощь производителям услуг физической культуры;
- 3) финансовое обеспечение потребителей услуг.

Цель государственно-частного партнерства состоит в снижении финансового бремени государства, в особенности по первым двум направлениям. То есть развитие государственно-частного партнерства подразумевает формирование смешанной собственности или, по крайней мере, совместное управление. Во втором случае, физкультурно-спортивные организации должны не столько обеспечиваться государством, сколько самостоятельно функционировать в рыночных условиях.

Таблица 1 – Государственная финансовая поддержка на рынке услуг физической культуры и спорта

Тип финансовой поддержки государством	Недостатки данного типа	Преимущество применения ГЧП
Создание и содержание государственных организаций физической культуры и спорта	- Низкая эффективность при эксплуатации государственных спортивных объектов (эксплуатационные расходы зачастую не окупаются). - Использование устаревшего оборудования и технологий, несвоевременная модернизация.	- Применение управленческих навыков бизнеса, лучшее знание рынка; частный сектор более заинтересован в получении прибыли. - Дополнительное финансирование со стороны бизнеса позволит внедрять современные технологии.
Финансовая помощь производителям услуг физической культуры	- Существует риск снижения стимулов к эффективной работе у частного сектора за счет субсидий государства. - Нет финансовой отдачи для государства.	- Стимулирование бизнеса за счет ответственности перед государством, как партнером. - Возможность получения коммерческой выгоды государством.
Финансовое обеспечение потребителей услуг	- Вся финансовая нагрузка лежит на потребителях и/или государстве.	- Распределение финансового обеспечения между государством и частным сектором.

Даже после успешного внедрения государственно-частного партнерства в сфере физической культуры и спорта останутся функции, которые могут выполняться только государством: деятельность в области антимонопольного законодательства, статистические исследования, лицензирование и аккредитация фирм, предоставляющих услуги физической культуры и спорта, выработка целевых программ по развитию спорта и т.д.

Литература

1. Гусинец, Е.В., Енченко, И.В. Особенности рынка услуг физической культуры в Российской Федерации и в Республике Беларусь / Е.В. Гусинец, И.В. Енченко // Известия Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины. Научный и производственно-практический журнал. Социально-экономические и общественные науки: педагогика, право, экономика. – 2017, №2(101). – 137с., С.107–111.

2. Гусинец, Е.В. Физическая культура и спорт как социально-экономическое явление в национальной экономике Республики Беларусь / Е.В. Гусинец // Известия Гомельского гос. ун-та им. Ф. Скорины. Научный и производственно-практический журнал. Социально-экономические и общественные науки: педагогика, право, экономика. – 2016, №5(98). – 137. – С.107-111

3. Цепелева, А. Д. Совершенствование механизма государственно-частного

партнерства в сфере услуг физической культуры и спорта / Цепелева А.Д. : дисс. ... канд. экон. наук : 08.00.05. – СПб, 2015. – 167 с.

4. О физической культуре и спорте: закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-3 [Электронный ресурс] // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2017.

5. Гусинец, Е.В., Енченко, И.В. К вопросу взаимодействия государственного и частного секторов сфере услуг физической культуры и спорта /Е.В. Гусинец, И.В. Енченко // Наука і молодь в ХХІ сторіччі : збірник тез доповідей II Міжнародної молодіжної на-уково-практичної інтернет-конференції (м. Полтава, 1–2 грудня 2016 року) : в 3 ч. – Полтава : ПУЕТ, 2016. – Ч. 1. – 382 с. – 1 електрон. опт. диск (CD-ROM). – Текст укр., рос., англ. мовами., С.21-24

Е. В. Гусинец

УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»,
г. Гомель, Республика Беларусь

СОЦИАЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ СФЕРЫ УСЛУГ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

В наше время предприятия сферы услуг принято рассматривать не только с позиции обеспечения спроса, но и с точки зрения решения общественных задачи, стоящих перед бизнес-сообществом. В США и странах Европы малый и средний бизнес обычно представляется не столько в качестве обособленной совокупности структур, но как один из компонентов, обуславливающих социальную жизнь граждан.

Если говорить упрощенно, то под сферой услуг принято понимать совокупность отраслей народного хозяйства, результаты деятельности которых выражаются в предоставлении удобств [1].

Сфера услуг в данном понимании – это совокупность видов деятельности, которая вне зависимости от системы управления и форм собственности оказывает услуги, потребительская стоимость которых сводится к процессу предоставления услуг.

Ю.Г. Никулин полагает, что “услуга – это вид деятельности, работа, в процессе выполнения которой не создается новый, ранее не существовавший материальный продукт, но изменяет качество уже имеющегося, созданного продукта” [2].

Существует также определение, что “услуга – это результат непосредственного взаимодействия исполнителя и потребителя, а также собственная деятельность исполнителя по удовлетворению потребностей потребителя” [3].

По своей природе услуга не является изолированной экономической сущностью, поэтому ее необходимо рассматривать в совокупности со связанными с ней экономическими категориями, с потребителями и потребностями, с результатом услуги. Данное взаимодействие представлено на рисунке 1.

Представленная на рисунке 1 схема отражает, по сути, технологию формулирования результата процесса оказания услуги. В ней представлен как субъективный состав сферы услуг, так и ее предметный характер [4].

По мнению А.Н. Макаревича, на современном этапе основными направлениями и приоритетами влияния малого бизнеса на социальную сферу можно считать [5]:

- создание новых рабочих мест и, соответственно, поддержание уровня безработицы в определенном приемлемом (для конкретной территории) диапазоне;
- привлечение субъектов малого предпринимательства к деятельности в сферах, в которых могут решаться те или иные социальные проблемы населения;
- рост благосостояния и уровня жизни групп населения, которые участвуют в успешном малом бизнесе;

- формирование альтернативных традиционным структурам предприятий, предоставляющих населению более качественные и разносторонние товары и услуги;
- опережающее развитие сферы сервиса и др.;
- организация рабочих мест для инвалидов, студентов и других недостаточно обеспеченных категорий населения;
- повышение разнообразия и качества продукции и услуг, предоставляемых населению в социально-значимых отраслях (жилищно-коммунальное хозяйство, сфера общественного питания, бытовых услуг и других направлений коммунального сервиса; сфера рекреации и услуг по здравоохранению и поддержанию здорового образа жизни и т.п.);
- решение комплекса социальных проблем (гарантированное трудоустройство, сохранение или повышение доходов и т.п.) при проведении реструктуризации или преобразования (с учетом образования новых предпринимательских структур) градообразующих отраслей или предприятий;
- изменение установок населения к предпринимательской деятельности, к соответствующим структурам и к работающим в этой сфере людям, ориентирующимся не на сиюминутное извлечение, прибыли любой ценой, а на активное участие в вопросах жизнеобеспечения и развития конкретных территорий.

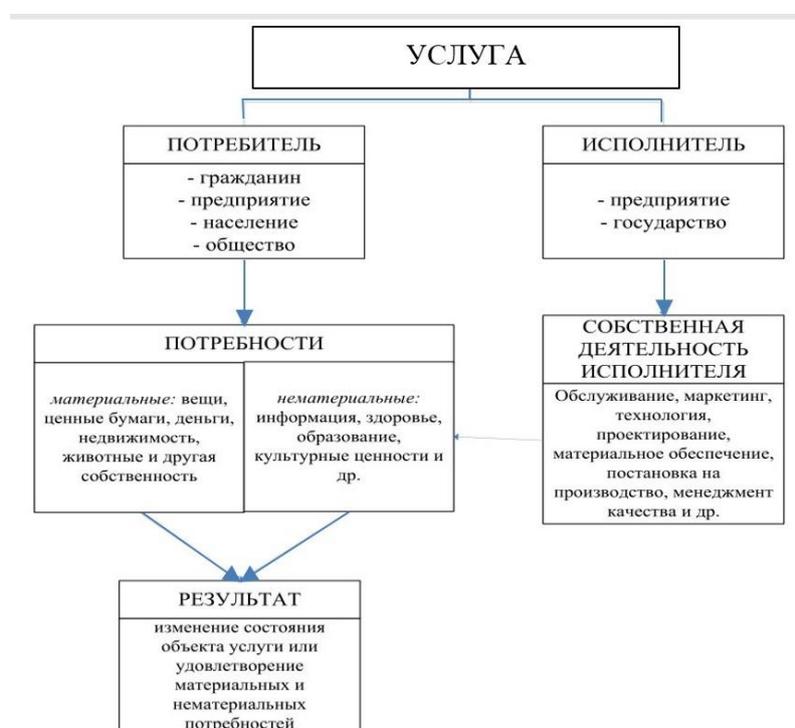


Рисунок 1 – Взаимосвязь понятий, составляющих определение услуги

Важным элементом успешного развития социальной направленности сферы услуг физической культуры и спорта выступает достижение баланса между интересами общества, государственных органов и бизнес-сообщества. По своей сути социальная направленность на рынке услуг достигается тогда, когда происходит согласование позиций социума и бизнеса. Потребности общества могут проявляться и фиксироваться различным образом – через общественные организации, через средства массовой информации, через органы государственной власти, однако основным способом измерения этих потребностей остается спрос на услуги.

При оценке спроса на ту или иную социальную услугу существует ряд сложностей, связанный со значительной степенью неопределенности спроса.

Например, очевидно, что население нуждается в доступном спорте, при этом

оценить степень заинтересованности потребителей в физкультурно-оздоровительных услугах не просто. Так, в любом городе имеется определенное количество бесплатных спортивных площадок, а также свободный доступ к водоемам, которые по идее должны удовлетворять спрос на физкультурно-оздоровительные услуги. В определенном смысле, бесплатность и доступность спортивных объектов способствует удовлетворению большей части спроса на данные услуги. Однако в реальности кроме наличия бесплатных спортивных объектов многим потребителям необходимы структуры, способные на более продвинутом уровне удовлетворять данные услуги, возникает необходимость в закрытых спортивных залах, тренажерах, тренерах. Для удовлетворения этих потребностей недостаточно общедоступных объектов, поэтому появляется площадка для бизнеса, способного обеспечить необходимый уровень услуг.

Со своей стороны, государство заинтересовано в развитии спорта, к которому относится, в том числе, массового спорта. Существуют различные государственные программы, направленные на развитие спорта, которые будут подробнее рассмотрены во второй главе. Развитие любительского спорта связано с совершенствованием человеческого потенциала общества, формированием полноценной личности, поэтому государство по своей природе заинтересовано в развитии физкультурно-оздоровительных услуг. Таким образом, наблюдается смыкание интересов государства, общества и бизнес-структур в сфере физкультурно-оздоровительных услуг, которые находятся в центре внимания наших дальнейших исследований. Аналогичная ситуация в той или иной степени прослеживается и с другими видами массовых услуг населению.

Литература

1. Котилко, В.В., Саралидзе, А.М. Социальная политика и сфера услуг / В.В. Котилко, А.М. Саралидзе. – Владимир : Владимирский гос. ун-т, 2004. – 458 с.
2. Никулин Ю.Г., Повышение качества услуг на основе развития этики деловых взаимоотношений (опыт Швеции по психолого-этическому внутрифирменному управлению)/Э.А. Каменских // Сертификация. – 2001. – № 4. – С. 30-32.
3. Каменских, Э.А. Формирование нового взгляда на туристско-рекреационную услугу / Э.А. Каменских // Интернет-журнал «Науковедение», 2014 №2 (21) [Электронный ресурс]. – М.: Науковедение, 2014. – Режим доступа: <http://naukovedenie.ru/PDF/87EVN214.pdf>. – Дата доступа: 17.08.2017.
4. Ерохина, Л.И. Формирование организационно-управленческого механизма управления качеством услуг/ Л.И. Ерохина. – Тольятти: Изд-во ТГУС, 2007. – 172 с.
5. Макаревич, А.Н. Социальная направленность рыночной среды в сфере услуг / А.Н. Макаревич. – Великий Новгород : НовГУ им. Ярослава Мудрого, 2010.– 179 с.

Т. В. Журавлёва

УО «Белорусский государственный университет»,
г. Минск, Республика Беларусь

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ СУБЪЕКТЫ АДАПТИВНОГО СПОРТА

Организация учебно-тренировочного и соревновательного процессов в направлениях адаптивного спорта (*далее – АС*) имеет определяемые субъектным составом спортсменов – лиц с нарушениями – особенности. В этой связи в АС должны функционировать характерные субъекты: в пара спорте – классификаторы, тренеры-лидеры, спортсмены-лидеры, сопровождающие спортсмена; в деф спорте – сурдопереводчики; в специальном олимпийском спорте – врачи-психиатры, врачи-психоневрологи и сопровождающие спортсмена [1, с. 102-104]. Правовой статус данных субъектов законодательство Республики Беларусь не регламентирует.

Цель данной работы – сформировать предложения по становлению правового статуса специфических субъектов АС.

Для создания равных состязательных условий и обеспечения безопасности в пара спорте классификаторы в составе классификационной группы проводят классификацию — процесс распределения спортсменов по степени их функциональных возможностей на спортивные классы. В специальном олимпийском спорте врачи-психиатры и врачи-психоневрологи распределяют спортсменов на дивизионы. Тренер-лидер участвует одновременно с тренером в спортивной подготовке спортсмена с нарушениями зрения по отдельным видам пара спорта. Спортсмен-лидер обеспечивает спортивную подготовку по отдельным видам пара спорта среди лиц с нарушениями зрения и участвует в спортивных соревнованиях в форме лидирования (в частности, лыжные гонки, биатлон, горнолыжный спорт, велоспорт); награждается, как и пара спортсмены, по результатам соревнований медалями; получает, как правило, призовые выплаты и иные материальные вознаграждения от государства, если такая поддержка практикуется. Спортсменами-лидерами становятся чаще всего завершившие карьеру в олимпийских или неолимпийских видах спорта спортсмены. Спортивные звания таким спортсменам по результатам выступлений в соревнованиях по видам пара спорта не присваиваются. Сопровождающие спортсмена сопровождают спортсмена с тяжелой формой физических нарушений, нарушений зрения и интеллекта (в пара спорте и специальном олимпийском спорте) на тренировки и соревнования. Сурдопереводчики обеспечивают коммуникацию между спортсменами с нарушениями слуха и иными участниками мероприятий в сфере адаптивной физической культуры и спорта.

В Республике Беларусь не имеется национальных классификаторов и специалистов для их подготовки. На национальном уровне пара спортсмены классифицируются представителями спортивной медицины, сотрудниками управляющих пара спортом организаций, как правило, исходя из медицинских документов. По свидетельству представителей белорусского пара спорта, несколько лет назад были отменены вознаграждения спортсменам-лидерам за достигнутые спортивные результаты, и в настоящее время указанные специалисты выполняют свои функции на общественных началах. В подзаконных актах имеется лишь несколько фрагментов относительно лиц, выполняющих специфические функции в АС. Так, согласно п. 3 постановления Министерства труда и социальной защиты Республики Беларусь от 29 июля 2005 г. № 101 «Об установлении норм обслуживания инвалидов с нарушением слуха сурдопереводчиками» принявший данный документ орган постановляет при работе с глухими, занимающимися физкультурой и спортом, в организациях, имеющих спортивные сооружения, предусматривать должность инструктора по физической культуре, владеющего навыками сурдоперевода, из расчета на 75–100 человек — 1 инструктор. В соответствии с п. 69 Положения о порядке проведения на территории Республики Беларусь спортивных мероприятий, формирования состава участников спортивных мероприятий, их направления на спортивные мероприятия и материального обеспечения, утвержденного постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 19 сентября 2014 г. № 902, спортсмены в возрасте до 16 лет, а также спортсмены, являющиеся инвалидами по зрению либо инвалидами с нарушением опорно-двигательного аппарата, направляются на спортивные мероприятия в сопровождении тренера.

Пункт 19 Положения о порядке проведения на территории Республики Беларусь спортивно-массовых мероприятий, формирования состава участников спортивно-массовых мероприятий, их направления на спортивно-массовые мероприятия и материального обеспечения определяет, что для сопровождения лиц с ограниченными физическими возможностями разрешается направлять сопровождающих лиц. Условия их направления устанавливаются положением о проведении мероприятия.

Модельный Закон «О паралимпийском спорте», принятый постановлением

Межпарламентской Ассамблеи Содружества Независимых Государств от 25 ноября 2008 г. № 31-13 (*далее — Модельный закон*) содержит дефиниции классификатора (абз. 5 ч. 1 ст. 1 Модельного закона), тренера-лидера (п. 3 ст. 16 Модельного закона), спортсмена-лидера (п. 4 ст. 16 Модельного закона); положения о подготовке, переподготовке и аттестации тренеров-лидеров и классификаторов (подп. 2 п. 1 ст. 5, подп. 5 п. 1 ст. 8 Модельного закона), полномочиях классификаторов (п. 8, ст. 12 Модельного закона), условиях допуска тренеров-лидеров и спортсменов-лидеров к профессиональной педагогической деятельности (ст. 16 Модельного закона), обязательном страховании жизни и здоровья тренеров-лидеров и спортсменов-лидеров (ст. 20 Модельного закона), создании условий для социальной защиты тренеров-лидеров и спортсменов-лидеров (абз. 11 ч. 1 ст. 20 Модельного закона) и др.

Закон Кыргызской Республики «О паралимпийском спорте» от 29 декабря 2016 г. № 226 определяет понятия терминов классификатор, спортсмен-лидер, тренер-лидер.

Закон Республики Казахстан «О физической культуре и спорте» от 3 июля 2014 г. включает дефиницию классификатора и положения о подготовке классификаторов.

Положения о специфических субъектах АС в Российской Федерации в настоящее время содержатся только в ряде подзаконных нормативных правовых актов:

– профессиональный стандарт «Спортивный судья», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 23 октября 2015 г. № 769н, устанавливает наименование должности, профессии – судья-классификатор;

– Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденный Приказом Минздравсоцразвития РФ от 15 августа 2011 г. № 916н, вводит должности служащих – спортсмен-ведущий и сопровождающий спортсмена-инвалида первой группы инвалидности;

– пункт 41 федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденных приказом Минспорта России от 12 сентября 2013 г. № 730, устанавливает, что на всех этапах подготовки могут привлекаться тренеры-лидеры, сурдопереводчики и иные специалисты при условии их одновременной с основным тренером-преподавателем работы с обучающимися.

Исходя из анализа законодательства входящих в ЕАЭС государств СНГ, ситуации относительно специфических субъектов АС в Республике Беларусь полагаем необходимым регламентировать их правовой статус на законодательном уровне (Закон Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-3 «О физической культуре и спорте» или Закон Республики Беларусь «Об адаптивной физической культуре и адаптивном спорте» (при его разработке), в перспективе – Спортивный кодекс Республики Беларусь), сформулировав следующие предложения.

1. Определить понятия следующих специфических субъектов АС:

классификатор – физическое лицо, принимающее участие в классификации пара спортсменов по степени их функциональных возможностей, уполномоченное на это организатором спортивного соревнования и прошедшее подготовку, подтвержденную сертификатом;

тренер-лидер — тренер (тренер-преподаватель), участвующий одновременно с тренером в спортивной подготовке спортсмена с нарушениями зрения по отдельным видам пара спорта в соответствии с учебными программами по таким видам пара спорта и правилами проведения соревнований по виду пара спорта;

спортсмен-лидер — спортсмен, обеспечивающий спортивную подготовку в соответствии с учебными программами по отдельным видам пара спорта среди лиц с нарушениями зрения и участвующий в спортивных соревнованиях по таким видам пара

спорта в соответствии с правилами проведения соревнований по виду пара спорта в форме лидирования;

сопровождающий спортсмена — физическое лицо, сопровождающее спортсмена с тяжелой формой физических нарушений, нарушений зрения и интеллекта.

2. Включить:

– специфических субъектов АС (классификатор, тренер-лидер, спортсмен-лидер, сопровождающий спортсмена, сурдопереводчик, врач-психиатр, врач-психоневролог) в перечень субъектов физической культуры и спорта и в перечень субъектов АС;

– классификаторов, тренеров-лидеров, спортсменов-лидеров — в перечень субъектов профессионального спорта.

– специфических субъектов АС в состав соответствующих национальных и сборных команд Республики Беларусь, спортивных делегаций Республики Беларусь.

3. Ввести должности спортсмена-лидера, тренера-лидера, сопровождающего спортсмена в квалификационный справочник «Должности служащих, занятых в организациях физической культуры и спорта», утвержденный постановлением Министерства труда Республики Беларусь от 26 мая 2000 г. № 84;

4. Закрепить положение о том, что классификаторы, сурдопереводчики, врачи-психиатры, осуществляют деятельность на основании гражданско-правового договора.

5. Определить порядок подготовки классификаторов.

Реализация данных предложений будет способствовать становлению правового статуса специфических субъектов АС и защите их прав; системному правовому регулированию отношений в сфере АС; развитию АС; созданию рабочих мест.

Литература

1. Журавлёва, Т. В. Концепция проекта Закона Республики Беларусь «Об адаптивной физической культуре и адаптивном спорте» / Т. В. Журавлёва // Актуальные проблемы правового регулирования спортивных правоотношений : материалы VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (совместный российско-белорусский проект) : Челябинск (Россия) – Минск (Республика Беларусь) : Челябинск, 27 апреля 2017 г. / отв. ред. от России С.А. Захарова; отв. ред. от Республики Беларусь Т.В. Журавлёва. – Челябинск : Уральская Академия, 2017. – С. 94–111.

Л. И. Захарова, канд. юрид. наук, доц.

Московский государственный юридический университет имени О. Е. Кутафина (МГЮА), г. Москва, Российская Федерация

ПРАВОВОЙ СТАТУС МЕЖДУНАРОДНОЙ ФЕДЕРАЦИИ ФУТБОЛА (ФИФА) И ПОРЯДОК РАЗРЕШЕНИЯ ФУТБОЛЬНЫХ СПОРОВ

ФИФА (Международная федерация футбола, франц.-*Fédération Internationale de Football Association*) была образована в мае 1904 г. с тем, чтобы стать главным организатором международных футбольных соревнований. Она действует на основании своего Устава 1990 г., который после коррупционных скандалов, потрясших ФИФА и футбольные конфедерации, 26 февраля 2016 г. был пересмотрен и 27 апреля 2016 г. вступил в силу в своей новой редакции [1]. Международная федерация футбола является ассоциацией, обладающей статусом некоммерческой организации на основании ст.60 Гражданского кодекса Швейцарии (ст.1). Штаб-квартира ФИФА расположена в швейцарском городе Цюрихе (п.2 ст.1). Официальными языками ФИФА являются английский, французский,

испанский и немецкий языки. ФИФА объединяет национальные ассоциации, которые признаются ею как контролирующие футбол в соответствующих странах. В настоящее время ФИФА объединяет 211 национальных ассоциаций [2]. В России в качестве единственной признанной ФИФА национальной организации, обеспечивающей контроль за развитием футбола, является Российский футбольный союз (РФС) [3]. Целями ФИФА являются постоянное развитие игры в футбол, его пропагандирование на глобальном уровне, организация международных соревнований, выработка регламентов и обеспечение их соблюдения, контролирование любой разновидности футбола, в том числе посредством предотвращения нарушений Устава, регламентов и решений ФИФА или Правил игры (*Laws of the Game*), поощрение честной игры и предотвращение методов или практик таких, как коррупция, допинг, договорные матчи, которые могут препятствовать честному проведению матчей и соревнований, а также честному поведению игроков, должностных лиц, национальных ассоциаций (ст. 2).

В соответствии со ст.24 Устава структуру ФИФА образуют Конгресс - обладающий верховной властью орган с представительными и нормотворческими функциями (ст.25-32), исполнительный орган в лице Совета из 37 членов (ст.33-34), исполняющий административные функции Генеральный секретариат (ст.36), возглавляемый Генеральным секретарем (ст.37), а также комитеты, помогающие Совету в выполнении его функций, действующие на постоянной основе или *ad hoc*. До реформы, осуществленной в 2016 г. после коррупционных скандалов в руководстве Федерации, в рамках ФИФА функционировало двадцать шесть комитетов [4, с.119-121] - теперь их количество резко сократили до девяти постоянно действующих комитетов. Их перечень содержится в ст. 39 Устава, а компетенция определена в ст. 40-48 Устава ФИФА.

Три юрисдикционных органа, перечисленных в ст.52, следят за соблюдением уставных документов и кодексов ФИФА, они могут проводить расследования и налагать санкции. Это Дисциплинарный комитет, обеспечивающий соблюдение Дисциплинарного кодекса ФИФА (ст.53) и налагающий санкции в случае нарушения его требований национальными ассоциациями, клубами, должностными лицами, игроками и их агентами (ст.56); Комитет по этике, который следит за соблюдением Кодекса ФИФА по этике и налагающий санкции в случае нарушения его требований (ст.54); Апелляционный комитет, который уполномочен пересматривать решения Дисциплинарного комитета и Комитета по этике в том случае, если соответствующие регламенты ФИФА допускали возможность их обжалования (ст.54). Решения Апелляционного комитета обязательны для выполнения, обжаловать их можно только в случае обращения в международный Спортивный арбитражный суд - КАС (п.3 ст.55).

В ст.57 своего Устава ФИФА признает юрисдикцию КАС по рассмотрению споров между ФИФА, национальными ассоциациями, конфедерациями, лигами, клубами, должностными лицами игроками и их агентами. Апелляционные жалобы по окончательным решениям, принятым Дисциплинарным комитетом, Комитетом по этике, Комитетом по апелляциям, а также по решениям, принятым национальными федерациями, конфедерациями, лигами в течение 21 дня со дня извещения о вынесении решения (п.1 ст.58). Обращение в КАС возможно только после исчерпания внутренних средств (п.2 ст.58).

Примером разбирательства, инициированного Комитетом ФИФА по этике 29 мая 2011 г., может служить дело Мохаммеда бин Хаммама (Катар), с 2002 г. возглавлявшего Азиатскую конфедерацию футбола и выставившего свою кандидатуру на пост президента ФИФА на выборах 1 июня 2011 г. 10 мая 2011 г. после выступления М. бин Хаммама в Республике Тринидад и Тобаго на заседании Карибского футбольного союза, подразделения конфедерации футбола Северной и Центральной Америки и стран Карибского бассейна, делегатам-представителям национальных футбольных ассоциаций Карибского футбольного союза раздавались конверты с 40 тыс. долларов США в

качестве «подарков». В своих решениях от 9 июня 2011 г. и 23 июля 2011 г., Комитет ФИФА по этике сначала отстранил М. бин Хаммама от всякой деятельности, относящейся к футболу, на национальном и международном уровне с 29 мая 2011 г. на период в 30 дней, а потом пожизненно. М.бин. Хаммам обратился в Апелляционный комитет ФИФА, слушание в котором прошли 15 сентября 2011 г. Апелляционный комитет ФИФА отклонил жалобу и оставил в силе решение Комитета по этике, о чем заявитель был уведомлен 19 октября 2011 г. 9 ноября того же года была направлена апелляционная жалоба в КАС. Серия слушаний по делу состоялась в апреле-июле 2012 г. В их ходе заявитель указал на нарушение ст. 6 Европейской конвенции о защите прав человека и основных свобод 1950 г., закрепляющей право на справедливое судебное разбирательство, а также многочисленные процедурные нарушения, допущенные в отношении него, с чем ФИФА не согласилась и предложила арбитрам КАС рассмотреть дело *de novo* на основании ст. R57 Кодекса спортивного арбитража. При этом ФИФА продолжала указывать на нарушения ст.17 и ст.22 Кодекса ФИФА по этике, соответственно допускающие применение Дисциплинарного кодекса ФИФА и запрет участия во всякой деятельности, относящейся к футболу. В итоге КАС удовлетворил апелляционную жалобу заявителя. В п.205 своего решения от 19 июля 2012 г. арбитры КАС сочли, что представленные ФИФА доказательства не выполняют стандарт "достаточного соответствия» ("*comfortable satisfaction*"), которым они должны руководствоваться при вынесении решения. Кроме того, в п.208 они указали на начавшуюся реформу Комитета по этике, которая, возможно, будет способствовать открытию новых обстоятельств по делу. КАС отменил решение Апелляционного комитета ФИФА от 15 сентября 2011 г. и незамедлительно снял пожизненный запрет участия М.бин. Хаммама во всякой деятельности, относящейся к футболу [5].

Совсем недавно - 29 августа 2017 г. – КАС, напротив, отклонил две апелляционные жалобы Футбольной федерации Боливии на решения, вынесенные Апелляционным комитетом ФИФА 12 января 2017 г. После матча между командами Боливии и Перу, состоявшегося 1 сентября 2016 г. и завершившегося со счетом 2:0, и матча между командами Чили и Боливии, состоявшегося 6 сентября 2016 г. и завершившегося со счетом 0:0, футбольные ассоциации Перу и Чили обнаружили, что родившийся в Парагвае игрок Нельсон Кабрера, возможно, не соответствовал критериям допуска для того, чтобы выступать за национальную сборную Боливии и сообщили об этом ФИФА, которая начала расследование. 27 октября 2016 г. Дисциплинарный комитет ФИФА обнаружил, что Футбольная федерация Боливии нарушила требования ФИФА, касающиеся гражданства игроков, и аннулировала результаты матчей между Боливией и Перу и между Чили и Боливией. 12 января 2017 г. Апелляционный комитет ФИФА оставил это решение Дисциплинарного комитета в силе. Футбольная федерация Боливии направила апелляционную жалобу в КАС- слушание по делу состоялось 5 июля 2017 г. Футбольная федерация Боливии не пыталась оспорить тот факт, что Нельсон Кабрера не соответствовал критериям допуска для того, чтобы выступать за национальную сборную Боливии. Вместо этого Футбольная федерация Боливии подвергла сомнению право ФИФА начать расследование, указав на несоответствие между двумя ее нормативными актами- Дисциплинарным кодексом ФИФА и регламентом ФИФА о чемпионате мира по футболу, проведение которого готовится в России с 14 июня по 15 июля 2018 г. Последний из перечисленных документов предполагает возможность заявления официального протеста в течение одного часа после матча. Арбитры КАС отвергли доводы боливийской стороны, указав на то, что в соответствии со ст. 42 и 108 Дисциплинарного кодекса Дисциплинарный комитет ФИФА *ex officio* имел право возбудить дисциплинарное производство против Футбольной федерации Боливии в течение 2 лет. КАС оставил в силе решения, вынесенные Апелляционным комитетом ФИФА [6].

Вместе с тем КАС не может рассматривать апелляционные жалобы с указанием

на нарушения Правил игры; на приостановление участия в матчах (до 4 матчей или до 3 месяцев), за исключением решений по допингу; на решения, в отношении которых может быть начато апелляционное производство в независимом арбитраже, юрисдикция которого признана в уставных документах национальной ассоциации или конфедерации (п.3 ст.58 Устава ФИФА). ФИФА может направлять в КАС апелляционные жалобы на окончательные и обязательные для выполнения решения, связанные с допингом, вынесенные национальными ассоциациями, конфедерациями, лигами в соответствии с Регламентом ФИФА по борьбе с допингом (п.5 ст.58). Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) может направлять в КАС апелляционные жалобы на окончательные и обязательные для выполнения решения, связанные с допингом, вынесенные ФИФА, а также национальными ассоциациями, конфедерациями, лигами в соответствии с Регламентом ФИФА по борьбе с допингом (п.6 ст.58).

Таким образом, деятельность ФИФА по выработке и применению своего устава, кодексов и регламентов, регулирующих многочисленные аспекты футбольной жизни, и деятельность арбитров КАС, которые осуществляют толкование этих нормативных положений и выделяют основные принципы *lex sportiva*, способствуют созданию прочного самостоятельного нормативного порядка в области спорта [7, p.160-161].

Литература

1. Устав ФИФА от 06.06.1990 г. (в ред. от 27.04.2016 г.). ФИФА: [сайт]. URL: http://resources.fifa.com/mm/document/affederation/generic/02/78/29/07/fifastatutsweben_neutral.pdf (дата обращения: 01.09.2017).
2. ФИФА: [сайт]. URL: <http://www.fifa.com/about-fifa/who-we-are/index.html> (дата обращения: 01.09.2017).
3. РФС: [сайт]. URL: <http://www.rfs.ru/> (дата обращения: 01.09.2017).
4. Захарова Л.И. «О спорт, ты- мир!». Роль международного права, *lex sportiva* и *lex olympica* в регулировании международных спортивных отношений. 2-е изд, перераб. и доп., Saarbrücken: LAP Lambert Academic Publishing, 2015.
5. Arbitration CAS 2011/A/2625 Mohamed Bin Hammam v. Fédération Internationale de Football Association (FIFA). Award of 19 July 2012. КАС: [сайт]. URL: <http://jurisprudence.tas-cas.org/Shared%20Documents/2625.pdf#search=bin%20Hammam> (дата обращения: 01.09.2017).
6. Media release. The Court of Arbitration for Sport (CAS) dismisses the appeals filed by the Bolivian Football Federation. КАС: [сайт]. URL: http://www.tas-cas.org/fileadmin/user_upload/Media_Release_5001_5002.pdf (дата обращения: 01.09.2017).
7. Buy F., Marmayou J.-M., Poracchia D., Rizzo F. Droit du sport. 2e édition. Paris, 2009.

С. А. Захарова, канд. юрид. наук, доц.
ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры»,
г. Челябинск, Российская Федерация

РАЗРАБОТКА И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ КРЫМ

16 марта 2014 года прошёл крымский референдум, на котором 97% проголосовавших высказались за присоединение Крыма к России 18 марта 2014 года был подписан договор о вхождении Крыма в состав Российской Федерации. Федеральным конституционным законом от 21 марта 2014 г. № 6-ФКЗ «О принятии в Российскую Федерацию Республики Крым и образовании в составе Российской Федерации новых

субъектов – Республики Крым и города федерального значения Севастополя)», Республика Крым и город федерального значения Севастополь были приняты в состав РФ в качестве равноправных субъектов [1].

Изменения коснулись 65-й статьи 3-й главы основного закона РФ, где речь идёт о федеративном устройстве [2]. В первой её части перечисляются республики в составе страны. Теперь между Коми и Марий-Эл вписана Республика Крым. Далее по тексту идёт перечисление городов федерального значения, где помимо Москвы и Санкт-Петербурга включен город Севастополь.

С этого момента ведётся большая работа по адаптации законодательства Республики Крым в Российское пространство во всех отраслях народного хозяйства, в том числе и в области физической культуры и спорта.

24 марта 2016 года в Республике Крым был принят Закон «О физической культуре и спорте в Республике Крым» № 233-ЗРК/2016 (далее Закон Республики Крым о спорте) [3]. Закон принят в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Он регулирует отношения в области физической культуры и спорта в Республике Крым, определяет систему организации физической культуры и спорта, правовые и финансовые гарантии развития физической культуры и спорта в Республике Крым.

Этот закон является логическим продолжением государственной политики в Российской Федерации, в которой одним из приоритетных направлений является физическое развитие и здоровый образ жизни граждан.

Так воссоединение Крыма с Россией стало главным событием в политической жизни нашей страны в 2014 году. Произошедшие изменения политического устройства Республики Крым потребовали создания новых правовых средств социально-культурного регулирования общественных отношений, содержащихся в правовой системе. В связи с этим, потребовалась интегрированная теоретическая разработка основ правового регулирования в области физической культуры и спорта и действительное её воплощение в практической деятельности. Особую актуальность вызывали вопросы краткосрочной оптимизации и адаптации правового пространства в сфере физической культуры и спорта в Республике Крым.

До принятия Закона Республики Крым о спорте, на территории Республики уже был принят Федеральный закон от 21.07.2014 г. № 211-ФЗ «Об особенностях правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта в связи с принятием в Российскую Федерацию Республики Крым и образованием в составе Российской Федерации новых субъектов РФ – Республики Крым и города федерального значения – Севастополя» [4]. Статья 1 Закона определяет особенности правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта в связи с принятием в Российскую Федерацию Республики Крым и образованием в составе Российской Федерации новых субъектов – Республики Крым и города федерального значения Севастополя.

Основной заслугой Федерального закона является установление особенностей правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта. Так согласно части 1 статьи 2 закона в целях развития одного или нескольких видов спорта, образуемая в Крыму региональная общественная организация может не приобретать прав юридического лица. При этом, решения о создании региональной общественной организации, об утверждении её устава и о формировании руководящих и контрольно-ревизионных органов принимаются на конференции (общем собрании), созываемой учредителями региональной общественной организации. Чтобы приобрести статус региональной спортивной федерации, региональная общественная организация должна обратиться в уполномоченный региональный орган. Решение о принятии региональной общественной организации в члены общероссийской спортивной федерации принимается постоянно действующим или высшим руководящим органом федерации. С этого

момента спортивная федерация приобретает статус региональной спортивной федерации на срок не более чем два года.

В настоящее время в Крыму и Севастополе созданы 23 региональные федерации по олимпийским видам спорта, которые начали вступать в общероссийские федерации, а спортсмены – получать российское гражданство. Основным достоинством данного закона является признание РФ спортивных званий и разрядов, квалификационных категорий спортивных судей, которые были присвоены ранее в соответствии с законодательством Украины крымским жителям, получившим российское гражданство, они приравнены к званиям, разрядам и категориям, установленным в нашей стране, устанавливает ст. 3 Федерального закона № 211-ФЗ.

Также Федеральный закон № 211-ФЗ устанавливает, что по предложениям общероссийских спортивных федераций Министерством спорта России крымские спортсмены включаются в списки кандидатов в национальные сборные.

Кроме того, в законе закреплён также порядок формирования спортивных сборных команд, при котором закон наделяет полномочиями по их формированию органы исполнительной власти Республики Крым и города федерального значения Севастополя в области физической культуры и спорта. При этом действующее законодательство устанавливает, что выступавшие в составе украинских сборных команд и получившие гражданство России чемпионы и призёры международных спортивных соревнований, могут однозначно рассчитывать на те же меры социальной поддержки, что и чемпионы, и призёры российских сборных команд.

Ещё одним важным шагом интеграции Республики Крым и города федерального значения Севастополя в правовое пространство Российской Федерации стало образование Министерства спорта Республики Крым. Исходя из Постановления Совета министров Республики Крым от 27.06.2014 г. № 148 «Об утверждении Положения о министерстве спорта Республики Крым», министерство является исполнительным органом государственной власти Республики Крым, осуществляющий, главным образом, функции по выработке и реализации государственной политики и нормативному правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта [5].

Постановлением Правительства РФ от 11 августа 2014 г. № 790 «Об утверждении федеральной целевой программы «Социально-экономическое развитие Республики Крым и г. Севастополя до 2020 года», определено, что Правительство РФ в период с 2016 по 2020 годы направит 4,5 миллиарда рублей на реконструкцию и последовательный ввод в эксплуатацию восемь объектов спортивной инфраструктуры, расположенных на территории Республики Крым и города федерального значения Севастополя [6].

Таким образом, государственная политика Российской Федерации направлена на привлечение к занятиям физической культурой и спортом большего количества населения Республики Крым и города федерального значения Севастополя в сфере физической культуры и спорта.

Пути решения данной проблемы видим в привлечении специалистов-преподавателей, а также денежных средств на создание условий, позволяющих гражданам беспрепятственно заниматься физической культурой и спортом. Ведь на сегодняшний день вопрос развития физической культуры и спорта в Республике Крым является очень важным для общественности, ввиду того, что Крым имеет свои спортивные традиции.

За три года с момента воссоединения Крыма с Россией произошли глобальные изменения в политической жизни Республики, в том числе и в сфере физической культуры и спорта. В целом Республика Крым должна войти в комплексную программу по развитию спорта Российской Федерации по всем направлениям.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что совершенствование правового регулирования как одной из приоритетных функций Российского государства – развития и всесторонней поддержки физической культуры и спорта – является важной

задачей Российской Федерации, от которой зависят здоровье, жизнь и благосостояние как отдельного индивида, так и общества в целом.

Литература

1. О принятии в Российскую Федерацию Республики Крым и образовании в составе Российской Федерации новых субъектов – Республики Крым и города федерального значения Севастополя: федер.конст.закон от 21 марта 2014 г. № 6-ФКЗ : принят Госуд.Думой Федер.Собр.Рос.Федерации 20 марта 2014 г., одобрен Советом Федерации Федер.Собр.Рос.Федерации 21 марта 2014 г // Рос.газ. – 2014. – 24 марта. – № 6338.

2. Конституция Российской Федерации: принята на всенародном голосовании 12 декабря 1993 г. // Рос. Газ. – 1993. – 25 декабря. – № 27. – С. 3.

3. О физической культуре и спорте в Республике Крым : закон от 30 марта 2016 г. № 233-ЗРК/16 : принят Госуд.Советом Республики Крым 24 марта 2016 г.// Ведомости Государственного Совета Республики Крым. – 2016. – № 3.

4. Об особенностях правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта в связи с принятием в Российскую Федерацию республики Крым и образованием в составе Российской Федерации новых субъектов – республики Крым и города федерального значения – Севастополя : федер.закон от 21 июля 2014 г. № 211-ФЗ : принят Госуд.Думой Федер.Собр.Рос.Федерации 1 июля 2014 г., одобрен Советом Федерации Федер.Собр.Рос.Федерации 9 июля 2014 г. // Рос.газ. – 2014. – 23 июля. – № 6435.

5. Об утверждении Положения о Министерстве спорта Республики Крым : постановление Совета министров Республики Крым от 27 июня 2014 г. № 148 // Интернет-портал «Российской Газеты». – 2014. – 28 июня.

6. Об утверждении федеральной целевой программы «Социально-экономическое развитие Республики Крым и г. Севастополя до 2020 года» : постановление Правительства РФ от 11 августа 2014 г. № 790 // Интернет-портал «Российской Газеты». – 2014. – 12 августа.

В. С. Каменков, д-р юрид. наук, проф., **О. С. Заболотная**
УО «Белорусский государственный университет»,
г. Минск, Республика Беларусь

МЕЖДУНАРОДНЫЕ СУБЪЕКТЫ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИЕ БОРЬБУ С ДОПИНГОМ

Борьба с допингом представляет собой сложный, длительный процесс, в котором принимают участие различные субъекты. В данной главе будет представлена характеристика основных субъектов, осуществляющих борьбу с допингом на международном уровне и в Республике Беларусь.

Подробная регламентация спортивных правоотношений по вопросам борьбы с допингом закономерно сформировала целый перечень субъектов, участвующих в противодействии ему.

Одним из ведущих органов, осуществляющих противодействие допингу является Всемирное антидопинговое агентство (далее – ВАДА).

ВАДА была создана 10 ноября 1999 г. по предложению участников конференции, организованной Международным олимпийским комитетом. Поводом к проведению данного мероприятия стал конфликт во время многодневной велогонки в 1998 году. На конференцию были приглашены представители международных спортивных федераций и органов государственной власти различных стран мира, участвовавших в борьбе с допингом в спорте [7].

На данный момент, ВАДА представляет собой международную независимую организацию, признанную государственными властями и Олимпийским движением, которая координирует глобальные усилия по борьбе с допингом в спорте и следит за соблюдением положений Всемирного антидопингового кодекса [1].

Ключевым органом ВАДА является Совет учредителей. Совет учредителей включает в себя не более сорока членов. Члены совета назначаются сроком на три года и могут быть переизбраны на неограниченное число сроков. Международный олимпийский комитет назначает 18 членов Совета, причем, не менее четырех из них должны являться спортсменами. Следующие 18 членов назначаются межправительственными организациями, правительствами различных стран и другими органами государственной власти, принимающими участие в борьбе с допингом. Остальные 4 члена, могут быть назначены, в случае необходимости, Советом учредителей, эти кандидатуры предлагаются совместно Международным олимпийским комитетом и органами государственной власти государств, принимающими участие в борьбе с допингом [2].

В период между собраниями Совета учредителей его полномочия делегируются исполнительному комитету ВАДА. В состав Исполнительного комитета ВАДА входят 12 членов Совета учредителей, в том числе Президент и Вице-президент. Остальные 10 членов исполнительного комитета ВАДА избираются сроком на один год. Исполнительный комитет ВАДА может в случае необходимости создавать временные и специальные комиссии [5].

Важные направления деятельности ВАДА, определены Уставом этого агентства (Constitutive Instrument of Foundation):

- поощрение и координация на международном уровне борьбы с допингом в спорте во всех его формах, в том числе посредством сотрудничества с межправительственными организациями, правительствами, органами государственной власти; при этом прямо указывается, что следование рекомендациям ВАДА основывается на моральных и политических принципах;

- укрепление на международном уровне этических принципов, утверждающих неприемлемость допинга в спортивной деятельности;

- принятие, адаптация, внесение изменений и обновлений в перечень запрещенных субстанций и методов для всех государственных и частных органов;

- поощрение, координация и, при необходимости, осуществление совместно с государственными органами и Олимпийским движением организации забора допинг-проб без предварительного уведомления вне соревновательного периода;

- разработка, согласование и унификация научных, административных и технических стандартов и процедур забора и анализа допинг-проб;

- содействие согласованию правил, дисциплинарных процедур, санкций и иных норм, обеспечивающих борьбу с допингом в спорте, а также содействие их унификации с учетом уважения прав спортсменов;

- разработка и совершенствование антидопинговых образовательных и профилактических программ на международном уровне;

- поощрение и координация исследований в области борьбы с допингом в спорте [5].

Стараясь предусмотреть допинговые тенденции и практики, ВАДА тесно сотрудничает с Международной федерацией фармацевтических предприятий, компанией GlaxoSmithKline и компанией Roche по вопросам выявления имеющих допинговый потенциал лекарственных соединений, снижения вероятности применения в качестве допинга лекарств, находящихся на стадии разработки, и совершенствования процесса обмена соответствующей информацией и содействия разработке методов обнаружения стимуляторов для борьбы с допингом в спорте [1].

К числу международных субъектов, осуществляющих борьбу с допингом также

следует отнести Организацию Объединённых Наций по вопросам образования, науки и культуры (далее – ЮНЕСКО). Данный орган совместно с национальными правительствами осуществляет разработку и реализацию Конвенции ЮНЕСКО.

Кроме того, среди международных субъектов, осуществляющих борьбу с допингом следует выделить:

- Международный олимпийский комитет (далее – МОК);
- Международный паралимпийский комитет;
- Совет Европы;
- Межправительственный комитет по физическому воспитанию и спорту.

В статье 28 Конвенции ЮНЕСКО определено, что Конференция сторон является высшим органом настоящей Конвенции. Очередные сессии Конференции сторон проводятся, как правило, раз в два года. Конференция сторон может проводить внеочередные сессии, если ею будет принято соответствующее решение или если с такой просьбой обратятся не менее одной трети государств-участников [4].

Согласно статье 30 Конвенции ЮНЕСКО вышеуказанные органы осуществляют:

- содействие предотвращению применения допинга в спорте и борьбе с ним в интересах его искоренения;
- обсуждение вопросов взаимоотношений с ВАДА и изучение механизмов финансирования основного годового бюджета ВАДА;
- рассмотрение докладов, представляемых государствами-участниками на Конференции сторон;
- рассмотрение на постоянной основе результатов мониторинга соблюдения Конвенции ЮНЕСКО в свете разработки антидопинговых систем.
- рассмотрение поправок к Конвенции ЮНЕСКО для их последующего принятия;
- рассмотрение поправок к Запрещенному списку и Стандартам выдачи разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций, принятых ВАДА;
- определение направлений и механизмов сотрудничества между государствами-участниками и ВАДА в рамках Конвенции ЮНЕСКО.

Следует также отметить, что важную роль в борьбе с допингом играют международные спортивные федерации.

Так согласно статье 5.2.2. Всемирного антидопингового кодекса, каждая Международная федерация уполномочена проводить соревновательное и внесоревновательное тестирование всех Спортсменов, на которых распространяются ее правила, в том числе Спортсменов, участвующих в международных Спортивных мероприятиях, организуемых по правилам данной Международной федерации, либо являющихся членами или обладателями лицензии соответствующей Международной федерации или Национальных федераций-членов, либо членов таких Национальных федераций [3].

Кроме того, важно обратить внимание на Международную федерацию студенческого спорта (далее – ФИСУ), которая занимается организацией и проведением соревнований во всем мире для студентов-спортсменов 17–28 лет. Она была основана в 1949 г. в качестве всемирного управляющего органа, объединяющего национальные студенческие спортивные организации, и в настоящее время насчитывает 163 члена с пяти континентов. Это единственная международная федерация, в соревновательной программе которой более 50 видов спорта [6].

Важную роль в борьбе с допингом также играют оргкомитеты крупных международных спортивных мероприятий, таких как континентальные или всемирные соревнования по большому количеству дисциплин, которые должны осуществлять антидопинговые мероприятия в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом. Несмотря на то, что эти организации не обязаны самостоятельно осуществлять как принимающая сторона, они обязаны обеспечивать соблюдение установленных Всемирным антидопинговым кодексом антидопинговых правил в том числе, план распределения

тестов. Оргкомитеты крупных международных соревнований обязаны принимать решения по результатам возможных нарушений антидопинговых правил включая введение соответствующих санкций. К оргкомитетам крупных международных соревнований относятся:

- Фонд Игр Содружества (CGF);
- Международная ассоциация Всемирных игр (IWGA);
- Международная федерация студенческого спорта (FISU);
- Панамериканская спортивная организация (PASO);
- Ассоциация национальных олимпийских комитетов Африки (ANOCA);
- Европейские олимпийские комитеты (ЕОС);
- Национальные олимпийские комитеты Океании (ONOC);
- Олимпийский совет Азии (ОСА) [1].

Помимо вышеназванных субъектов осуществляющих борьбу с допингом следует обратить внимание на отдельный юрисдикционный орган, уполномоченный рассматривать спортивные споры – Спортивный арбитражный суд в Лозанне (далее – CAS).

Подводя промежуточный итог следует отметить, что на международном уровне основными субъектами осуществляющими борьбу с допингом являются: ВАДА, МОК, Международный паралимпийский комитет, ЮНЕСКО, Совет Европы, CAS, Межправительственный комитет по физическому воспитанию и спорту, международные спортивные федерации по видам спорта, ФИСУ, оргкомитеты крупных международных спортивных мероприятий.

Литература

1. Антидопинговое пособие // ФГАОУ ВО «УрФУ имени первого Президента России Б.Н. Ельцина» [Электронный ресурс]. – 2017. Режим доступа : http://sport.urfu.ru/fileadmin/user_upload/common_files/sport/docs/pages/Anti-Doping_Textbook_-_Russian_-_2015.pdf. – Дата доступа : 12.08.2017.
2. Всемирное антидопинговое агентство. Досье // Информационное агентство России [Электронный ресурс]. – 2017. Режим доступа : <http://tass.ru/info/2419798>. – Дата доступа : 12.08. 2017.
3. Всемирный антидопинговый кодекс // Национальное антидопинговое агентство Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – 2017. Режим доступа : <http://nada.by/img/kodeks.pdf>. – Дата доступа : 12.08. 2017.
4. Международная конвенция Организации Объединенных Наций по вопросам образования, науки и культуры "О борьбе с допингом в спорте" (заключена в г. Париже 19.10.2005) // Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь. – 2008. – № 175. – 2/1498. Республика Беларусь присоединилась к Конвенции в соответствии с Законом Республики Беларусь от 16.07.2008 № 401-3 "О присоединении Республики Беларусь к Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте".
5. Constitutive Instrument of Foundation of the Agence Mondiale Antidopage — World Anti-Doping Agency [Electronic resource] // WADA. — Mode of access : <https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/WADA-Revised-Statutes-4-July-2014-EN.pdf>. — Date of access : 12.08.2017.
6. FISU History // FISU [Electronic resource]. – 2017. – Mode of access : <http://www.fisu.net/fisu/history>. – Date of access : 12.08.2017.
7. GOVERNANCE // World anti-doping agency[Electronic resource]. – 2017. – Mode of access : <https://www.wada-ama.org/en/governance>. – Date of access : 12.08.2017.

В. С. Каменков, д-р юрид. наук, проф.
УО «Белорусский государственный университет»,
г. Минск, Республика Беларусь

МЕДИАЦИЯ В СПОРТЕ

Тема настоящей статьи – абсолютно новая для нашего спорта.

В статье рассмотрены жизненные и важные для спорта и физической культуры в целом, для экономики отдельных видов спорта и спортивных учреждений, для налаживания бесконфликтных отношений в этой отрасли. Настоящая статья будет полезной для размышления и в смысле практического применения для руководителей спортивных учреждений, для спортивных тренеров и врачей, для широкого круга спортсменов и для большого круга читателей.

Разногласия, конфликты и споры имеются во всех сферах общественной жизни. Только с разным количеством их участников, характером, правовыми и иными возможностями разрешения, различными последствиями.

Например, трудовой конфликт между нанимателем и работником (наемным работником) затрагивает, как правило, интересы этих двух субъектов. Когда он приобретает публичный характер, то его не скроешь. В трудовом законодательстве можно найти ответы на многие вопросы о сроках и процедурах разрешения трудовых споров, компетентных органах по их рассмотрению и т.д.

Совсем иное можно наблюдать в конфликте между супругами. Круг субъектов, казалось бы, тоже небольшой. Но здесь имеются и осложняющие компоненты: интимные стороны жизни супругов, возможные общие дети и споры о них, совместно нажитое имущество, элементы психологической и иной совместимости или несовместимости и т.п. Нередко конфликтное состояние в этой среде затягивается на годы без придания его огласке, публичности.

В школьных разногласиях, на первый взгляд, все особенное. Здесь может быть большой круг субъектов или даже групп участников: между учащимися, между ними и педагогами, между педагогами и родителями учащихся, между самими педагогами, между родителями учащихся и учебными учреждениями. Скрытность или латентность также является характерной для этих конфликтов.

В спорах и конфликтах между предпринимателями, а также в корпоративной среде будут свои особенности. Так можно продолжать еще долго.

Но причем здесь спорт и физическая культура, спросите Вы? Ответы на поверхности и просты.

Разногласия, конфликты и споры в данной сфере есть и их большое количество. Но не все они публичны. Многие авторы компетентно, авторитетно и вполне обоснованно утверждают, что «...спорт, в особенности профессиональный, не может существовать без конфликтов (конфликтов между спортсменами, спортивными организациями, тренерами и болельщиками)» [1]. Сюда можно добавить еще возможные многочисленные конфликты и споры между различными группами лиц: тренером и спортсменом, спортсменом и спортивной организацией, спортивным врачом и тренером, спортивными болельщиками и спортивной организацией и т.д. О том, что это не надуманная ситуация, а взятая из спортивной жизни, можно убедиться, если посмотреть на статистику спортивных конфликтов, рассматриваемых ежегодно различными спортивными дисциплинарными комиссиями, апелляционными комитетами, спортивными федерациями, спортивными и иными судами. К сожалению, не вся такая статистика публикуется.

В спортивной сфере имеются свои объективные предпосылки для конфликтности – зрелищность и вытекающие из нее состязательность или конкуренция. Об этом пишут многие исследователи спортивных отношений. «...спортивным отношениям

присущ такой особый признак, как соревновательность... Спортивные соревнования всегда направлены на выявление победителя. Поэтому основу соревновательной деятельности составляет конкуренция, которая, в свою очередь, является главной предпосылкой для возникновения конфликтных ситуаций в спортивной среде» [2].

«Спорт как вид человеческой деятельности построен скорее на соперничестве, нежели на сотрудничестве. Поэтому неслучайно возникает большое количество споров, являющихся неотделимым атрибутом большинства спортивных соревнований» [3].

Для физической культуры и спорта, для конфликтов и споров в этой среде присущи многие из перечисленных выше особенностей. Но имеются и свои необычные, специфические особенности, характерные только для физической культуры и спорта.

Во-первых, если брать во внимание спортивные конфликты и споры в их узком смысле, то их субъектами будут только лица, которые имеют непосредственное отношение к данной сфере. В частности, это субъекты физической культуры и спорта, к которым в соответствии с Законом о спорте [4, ст. 8] относятся:

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, иные республиканские органы государственного управления, органы местного управления и самоуправления, а также иные государственные органы (организации), осуществляющие в соответствии со своей компетенцией деятельность в сфере физической культуры и спорта;

- организации физической культуры и спорта;
- спортсмены, иные физические лица, занимающиеся физической культурой и спортом, их объединения, в том числе клубы по физической культуре и спорту;
- судьи по спорту, тренеры и иные специалисты в сфере физической культуры и спорта, их объединения;
- иные физические и юридические лица (их объединения), осуществляющие деятельность в сфере физической культуры и спорта, в том числе учреждения образования, научные организации, организации здравоохранения, спонсоры, волонтеры, болельщики.

Как видим, их немало. Если же рассматривать субъекты спортивных конфликтов и споров в широком смысле, то их число увеличивается во много раз. Поскольку это все потенциальные субъекты, с которыми субъекты физической культуры и спорта вступают в какие-либо общественные отношения. И этот факт лишней раз подчеркивает еще одну объективную причину конфликтности в спорте.

Во-вторых, предмет или характер спортивных конфликтов и споров. Официальное определение спортивного спора теперь имеется и в Законе о спорте [4, ст. 48]: «...под спортивным спором понимаются конфликт субъектов физической культуры и спорта по поводу взаимных прав и обязанностей в сфере спорта, а также их разногласия, возникающие из отношений, хотя и не являющихся отношениями в сфере спорта, но оказывающих влияние на права и обязанности этих лиц как субъектов физической культуры и спорта». И это достаточно объемное по содержанию понятие. Оно охватывает большой круг правоотношений.

Чтобы понимать специфику характера спортивных конфликтов и споров, попытаемся представить их возможный спектр. То есть примерный перечень групп спортивных конфликтов и споров, которые уже озвучены в правовых актах и публикациях. Это конфликты и споры:

- связанные с: а) заключением, изменением, прекращением и исполнением договоров, заключаемых между субъектами спортивных правоотношений; б) определением статуса и порядком переходов спортсменов (игроков); в) применением спортсменами запрещенных веществ и препаратов (допинга); об обжаловании спортивных санкций, споры о допуске к спортивным соревнованиям [5];
- по обжалованию действий и решений организаций физической культуры и спорта любых организационно-правовых форм и форм собственности, всех иных организаций, осуществляющих деятельность в области спорта [6];

– споры, вытекающие из Уставов, Правил, Регламентов и иных документов физкультурно-спортивных организаций, регулирующих правила проведения чемпионатов, первенств и иных соревнований на территории Республики Беларусь [7];

– о распределении функций и полномочий между спортивными организациями [3];

– о применении дисциплинарных санкций [3];

– о применении технических правил в спорте [3];

– о допуске к соревнованиям, о переходах игроков, дисциплинарные и т.п.) [3];

– экономические [3];

– межучрежденческие [3]. Данный перечень можно продолжать еще долго. Поэтому лучше сказать: иные конфликты и споры, возникающие в области физической культуры и спорта.

Известный российский исследователь спортивного права так указывает на объем предмета спортивного конфликта и спора в широком смысле слова: «**В широком понимании спортивный спор** охватывает юридические споры, связанные со спортом и с участием субъектов спортивной сферы (спортсменов, тренеров, судей, иных граждан, осуществляющих деятельность в сфере физической культуры и спорта, а также организаций физической культуры и спорта, иных организаций, осуществляющих деятельность в сфере физической культуры и спорта), вытекающие из государственно-правовых, административных, трудовых, предпринимательских, гражданско-правовых, земельных, жилищных и других отношений, которые возникают и в других сферах человеческой деятельности» [8].

Некоторые авторы условно классифицируют спортивные споры еще и по способу их разрешения (урегулирования) на следующие группы:

рассматриваемые внутри спортивных организаций специально созданными ею органами, носящими их третейский характер;

рассматриваемые системой внутригосударственных судов;

рассматриваемые специализированными третейскими судами (Спортивный арбитражный суд в Лозанне, Бельгийская арбитражная комиссия по спорту, Национальный спортивный центр по разрешению споров в Австралии, Палата по разрешению споров в области спорта в Италии, Спортивный арбитраж при Торгово-промышленной палате Российской Федерации) [9].

В Беларуси также действует спортивный третейский суд при общественном объединении «Белорусский республиканский союз юристов».

В-третьих, международный и иностранный опыт подсказывает, что правовое регулирование о спортивных спорах имеет свои особенности. Особенность заключается в наличии не только государственного правового регулирования, но и общественного правового регулирования или саморегулирования, в т.ч. на международном уровне. При этом нередко последнему отдается предпочтение. «Специфика спортивного права как совокупности правовых норм заключается в том, что связанные со спортом отношения регулируются нормами, так называемого мягкого права (soft law). Это нормы, содержащиеся в уставах, регламентах и правилах федераций, спортивных ассоциаций и иных организаций сугубо корпоративного свойства. Во многих случаях в силу специфики регулируемых общественных отношений эффект их воздействия превышает эффект от действия норм, исходящих от государства в виде законов и подзаконных актов» [10]. При этом в системе саморегулирования профессионального спорта существует строгая иерархия: правовые нормы, издаваемые (принимаемые) национальными спортивными федерациями, не могут противоречить нормам международных спортивных федераций.

И «Олимпийская хартия закрепляет принцип, согласно которому «...организация, руководство и управление спортом должны контролироваться независимыми спортивными федерациями». Данный принцип носит не только декларативный

характер. Достаточно вспомнить решение о дисквалификации Федерации футбола Брунея за вмешательство в дела последней национального правительства» [11].

В-четвертых, в силу глубокой специфичности предмета спортивных конфликтов и споров для объективного и всестороннего их рассмотрения, урегулирования, разрешения необходимы хорошо подготовленные компетентные (сведущие, знающие) специалисты. Из этой группы сразу нужно исключить спортивных судей (судей на поле, на ринге и т.п.), поскольку их функциональное предназначение иное. Нелегко, если вообще возможно, будет беспристрастно рассмотреть такие споры судьям государственных судов в силу того, что они не имеют специальной подготовки по спортивному праву. В «привилегированном» положении здесь оказываются арбитры спортивных арбитражей, а также медиаторы, которые выбираются, как правило, из среды спортивных юристов и иных спортивных специалистов. Они имеют не только специальную подготовку и соответствующую практику.

В-пятых, для спортивных отношений вообще и для конфликтных, в особенности, тоже характерна высокая латентность (нежелание проявляться явным образом, находиться в скрытой форме, нежелание публичности, огласки). Латентность не только в отношении правонарушений в спорте, но и в более широком смысле.

Парадокс заключается в том, что для спортивных соревнований характерна, наоборот, публичность, зрелищность. Но процесс подготовки спортсменов часто сопровождается определенной тайной, скрытостью. Сохраняется тайна не только ноу-хау в спорте. Доверительные отношения тренера и спортсмена, высокие достижения спортсмена до его публичного выступления, технологии тренировок, питания и т.д. тоже не предполагают широкой огласки. Так называемые «спортивные секреты» часто могут становиться предпосылками для скрытости конфликтов и даже правонарушений.

Наглядно такую латентность можно хорошо наблюдать на примере спортивного травматизма. Спортивные травмы широко распространены во всем мире. Республика Беларусь – не исключение. «Ежегодно в Республике Беларусь травмируется около 800 000 человек. Травматизм является важной социально-экономической проблемой в связи с высокими показателями распространенности и тяжестью его медико-социальных последствий (инвалидность и смертность).

В структуре травматизма преобладают бытовые травмы – 76,7%, второе место занимают уличные травмы – 14,7%, спортивная травма – 1,1%, дорожно-транспортная травма – 1,3%, производственная травма – 1,0%, прочие травмы – 6,2%»[12]. То есть ежегодно в нашей стране официально регистрируется 8,8 тысяч спортивных травм. Регистрируется! А фактически их сколько?

В свое время А.А. Власовым высказывалось мнение о том, что «...специфика травм и несчастных случаев в спорте такова, что достоянием гласности и предметом анализа причин становится лишь малая их часть»[13]. На самом деле ни пострадавший спортсмен, ни его тренер, ни врач, ни спортивный клуб, ни федерация по виду спорта не заинтересованы в распространении такой информации, в выносе сора из избы. Сегодня даже на законодательном уровне спорт рассматривается исключительно как фактор укрепления здоровья...

К приведенным псевдо аргументам, наверняка, можно добавить еще и такой: какой же ты спортсмен, если не можешь потерпеть, а хочешь формально все зафиксировать, все «царапины» и болячки. И такой тезис «срабатывает», многие спортсмены согласны потерпеть. Не задумываясь о последствиях.

Не лучше «картинка» с применением допинга, с задержкой оплаты труда спортсменов и спортивных специалистов, с нарушением других их прав и законных интересов (обеспечение спортивной формой и инвентарем, спортивным оборудованием), с охраной труда и т.д. Тем не менее, официальная судебная статистика, статистика правоохранительных органов, иных правозащитных и спортивных организаций не может «похвастаться» хорошими цифрами в защиту спортсменов и спорта.

Вот такая латентность отношений в спорте как раз и предполагает использование медиации по спортивным конфликтам и спорам. Медиации посвящен отдельный закон, принятый Парламентом и подписанный Президентом Республики Беларусь [14]. Он определяет, что медиация – переговоры сторон с участием медиатора в целях урегулирования спора (споров) сторон путем выработки ими взаимоприемлемого соглашения. То есть сторонам, находящимся в конфликте помогает медиатор – лицо, имеющее специальную подготовку, не заинтересованное в исходе спора. С его помощью сами стороны решают, как найти компромисс, который был бы взаимовыгодным.

Медиаторы и соответствующие центры медиации выступают в качестве посредников в урегулировании конфликтов, помогая сторонам выработать взаимоприемлемое решение. Они не разрешают спор по существу в отличие государственных судов, от органов, созданных при международных и национальных спортивных федерациях. Основными принципами медиации являются добровольность, добросовестность, равноправие и сотрудничество сторон, беспристрастность и независимость медиатора, конфиденциальность. Результаты переговоров никто из их участников не вправе разглашать или предавать огласке. Медиация основывается на доверии, которое стороны оказывают медиатору как лицу, способному обеспечить эффективное ведение переговоров.

Медиативное соглашение – соглашение, достигнутое сторонами в результате проведения процедуры медиации, подлежит исполнению на основе принципов добровольности и добросовестности сторон. В то время как решения государственных судов, решения органов, созданных при международных и национальных спортивных федерациях, исполняются принудительно. Ежегодно медиативные соглашения, заключаемые медиаторами нашего Центра, исполняются на уровне 75 – 80 процентов.

И это далеко не все особенности спортивной медиации.

Медиация прямо предусмотрена в Законе о спорте [4, ст. 48]: «...спортивные споры в Республике Беларусь разрешаются в соответствии с законодательством судами, а также с использованием альтернативных способов разрешения спортивных споров, допускаемых в соответствии с законодательством, в том числе посредством медиации и третейского разбирательства.

Медиация в нашей стране уже хорошо себя зарекомендовала на практике по спорам между предпринимателями, по школьным и семейным конфликтам, в биржевой торговле. В настоящее время изучается вопрос о применении медиации по трудовым спорам, восстановительной медиации в уголовном процессе, медиации целом в образовательной сфере, в защите прав потребителей, в медицине и иных сферах человеческой деятельности.

Полагаю, настало время задуматься о продвижении и внедрении медиации в правовую систему Республики Беларусь методом социальной инженерии. Широкое применение медиативных технологий в спорте не только снизит конфликтность в этой отрасли, но и будет способствовать воспитанию спортсменов, тренеров, иных спортивных специалистов в духе ответственности за принимаемое решение. Нужно создавать свою национальную школу спортивных арбитражников, адвокатов, медиаторов, переговорщиков и иных юристов, способных на профессиональном уровне отстаивать интересы Беларуси, национального спорта, спортивных организаций в международных арбитражных и третейских судах, в иных международных организациях, а не рассчитывать на иностранные посреднические компании. Надо сближать практику и методологические основы по урегулированию, рассмотрению и разрешению спортивных конфликтов и споров в государственных и третейских судах, в центрах медиации Беларуси с известной практикой и основами в международных судах и иных международных организациях. За чистые высокие спортивные результаты необходимо научиться бороться не только на спортивной арене, но и на правовом поле.

Литература

1. См., например, Погосян Е. Формы разрешения спортивных споров (сравнительно-правовой аспект) // Арбитражный и гражданский процесс. - 2007. - N 8 – 9; Каменков В.С. Понятие и разрешение спортивных споров в мире и в Беларуси// Консультант Плюс: Беларусь. Технология 3000[Электронный ресурс]/ООО «ЮрСпектр», 2008; Корочкин А.Ю. Новые возможности разрешения спортивных споров в Республике Беларусь// Консультант Плюс: Беларусь. Технология 3000[Электронный ресурс]/ООО «ЮрСпектр», 2013.
2. Погосян Е. Формы разрешения спортивных споров (сравнительно-правовой аспект) // Арбитражный и гражданский процесс. - 2007. - N 8 – 9.
3. Овсейко С.В. Разрешение спортивных споров// Консультант Плюс: Беларусь. Технология 3000[Электронный ресурс]/ООО «ЮрСпектр», 2014.
4. О физической культуре и спорте: Закон Республики Беларусь от 04.01.2014 N 125-3//Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь, 21.01.2014, 2/2123.
5. Регламент Спортивного третейского суда при общественном объединении "Белорусский республиканский союз юристов"(ред. от 16.05.2017), утвержден постановлениемЦентрального Советаобщественного объединения"Белорусский республиканский союз юристов",протокол N 2 от 16.05.2017//Консультант Плюс: Беларусь. Технология 3000 [Электронный ресурс]/ООО «ЮрСпектр», 2017.
6. Положение о третейских сборах и расходах, связанных с третейским разбирательством(ред. от 16.05.2017): Приложениек Регламенту Спортивноготретейского судапри ОО "Белорусскийреспубликанскийсоюз юристов", утверждено постановлениемЦентрального Советаобщественного объединения"Белорусский республиканский союз юристов",протокол N 2 от 16.05.2017// Консультант Плюс: Беларусь. Технология 3000 [Электронный ресурс]/ООО «ЮрСпектр», 2017.
7. Каменков В.С.Современное национальное и международное право о допинге в спорте//Консультант Плюс: Беларусь. Технология 3000 [Электронный ресурс] / ООО «ЮрСпектр», 2008.
8. Алексеев С.В. Актуальные вопросы урегулирования споров в сфере спортивного движения // Трудовое право в России и за рубежом. 2015. N 2. С. 38 - 44.
9. Иванова Т.Н., Басова М.Е. Проблемы разрешения спортивных споров // Вестник арбитражной практики. 2016. N 1. С. 53 - 60.
10. Витрянский В.В., Суханов Е.А. Основные проблемы частного права. Сборник статей к юбилею доктора юридических наук, профессора Александра Львовича Маковского / отв. ред. В.В. Витрянский, Е.А. Суханов. М.: Статут, 2010. 575 с.
11. Кошель А.Б. Государственное регулирование и саморегулирование в области профессионального спорта // Журнал российского права. 2012. N 6. С. 112 - 118.
12. Цаприлов А.Г. главный внештатный травматолог УЗО Могилевского облисполкома Травматизмhttp://minzdrav.gov.by/ru/static/kultura_zdorovia/travmatizm/travma_1http://minzdrav.gov.by/ru/static/kultura_zdorovia/travmatizm/travma_1. Дата доступа 03.07.2017.
13. Власов А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте. М.: Советский спорт, 2001. С. 3.
14. О медиации: Закон Республики Беларусь от 12.07.2013 N 58-3(ред. от 05.01.2016)//Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь, 14.01.2016, 2/2353.

В. В. Максименюк

УО «Полоцкий государственный университет»,
г. Новополоцк, Республика Беларусь

ОСОБЕННОСТИ ГРАЖДАНСКО-ПРАВОВОГО СТАТУСА ТУРИСТОВ, ПУТЕШЕСТВУЮЩИХ С ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМИ ЦЕЛЯМИ

В науке правоведения предметом правового регулирования традиционно признаются общественные отношения, складывающиеся между двумя или более субъектами, т.е. участниками правоотношений.

Применительно к туристской деятельности такими субъектами являются турагенты и туроператоры, профессионально занимающиеся туристской деятельностью как организаторы путешествий, с одной стороны, и туристы и (или) заказчики туристского продукта – с другой, а также ряд субъектов, в той или иной мере принимающих участие в туристской деятельности [1, с. 30]. Цель туристической деятельности – реализация комплекса туристских услуг их потребителю – туристу [2, с. 63-64].

В 1963 году на Конференции ООН по международному туризму в Риме (Rome Conference Definition) были рассмотрены вопросы туристских дефиниций, где было принято определение туриста – это временный посетитель, находящийся в посещаемой стране, по меньшей мере, 24 часа; цели путешествия туриста могут быть сгруппированы следующим образом: а) ради удовольствия: отдых, отпуск, *здоровье*, образование, религия, спорт; б) с деловыми целями, по семейным обстоятельствам, командировки и участие в конференциях [3].

Закон Республики Беларусь «О туризме» (далее Закон РБ «О туризме») в ст. 1. определяет туриста как *физическое лицо*, совершающее туристическое путешествие на период от 24 часов до одного года или осуществляющее не менее одной ночевки в стране (месте) временного пребывания [4].

Как было указано, турист – это физическое лицо. Согласно требованиям гражданского законодательства (статья 20 Гражданского кодекса Республики Беларусь – далее ГК РБ), гражданин, заключающий договор возмездного оказания туристических услуг на оздоровление должен обладать полной дееспособностью [5]. В определенных случаях туристом может быть и лицо, не обладающее полной дееспособностью.

В соответствии с ГК РБ сделки, в том числе договор на оказание туристических услуг, в интересах малолетних совершают от их имени родители, усыновители или опекуны. Несовершеннолетние в возрасте от 14 до 18 лет совершают сделки с согласия родителей, усыновителей, попечителей [5]. При формировании группы, состоящей из несовершеннолетних лиц, договор оказания туристических услуг в отношении их могут заключать законные представители несовершеннолетних или педагогические работники учреждения образования и иных образовательных организаций, которым законодательство предоставило такое право [6].

Для туриста, приобретающего санаторно-курортные услуги предпочтительно иметь рекомендации к лечению, выданные соответствующим учреждением здравоохранения. В частности, в Республике Беларусь для направления на санаторно-курортное лечение с использованием средств государственного социального страхования и республиканского бюджета необходимо: наличие медицинских показаний для лечения эффективными природными лечебными факторами и возможность получения при их воздействии терапевтического эффекта; отсутствие медицинских противопоказаний; наличие эффективных природных лечебных факторов, находящихся в местности расположения санатория [7]. Для оздоровления необходимо подтверждение отсутствия медицинских противопоказаний [8].

Из ст. 1 Закона Республики Беларусь «О защите прав потребителей» следует, что турист, приобретающий лечебно-оздоровительные услуги становится потребителем указанных услуг. Согласно данному Закону потребитель – физическое лицо, имеющее

намерение заказать или приобрести либо заказывающее, приобретающее товар (работу, услугу) или использующее товар (результат работы, услугу) исключительно для личных, семейных, домашних и иных нужд, не связанных с осуществлением предпринимательской деятельности [9].

Особенность правового статуса туриста в том, что турист *всегда* совершает путешествие, а значит, является путешественником. Международные рекомендации ЮНВТО по статистике туризма 2008 г. (далее – Рекомендации ЮНВТО по статистике туризма) определяют, что путешественник – это какое-либо лицо, перемещающееся между различными географическими пунктами с любой целью и в течение любого срока. Посетитель – это путешественник, совершающий поездку в какое-либо основное место назначения, находящееся за пределами его обычной среды, на срок менее года с любой главной целью. Таким образом, понятие туризм представляет собой подкатегорию понятия путешествия, а понятие посетителя — подкатегорию понятия путешественники [10].

Определение туриста, данное Конференцией ООН по международному туризму в Риме [3] охватывает две категории путешествующих: а) непосредственно туристов; в) экскурсантов – людей, которые посещают страну с любыми целями и остаются в ней менее 24 часов.

Согласно ст. 1 Закона РБ «О туризме», экскурсия представляет туристическое путешествие, посещение физическими лицами, в том числе туристами, в познавательных целях туристических ресурсов, других объектов, имеющих художественную, историческую и иную значимость. К категории «другие объекты» могут быть отнесены санаторно-курортные и оздоровительные учреждения. Однако лечебно-оздоровительные цели путешествия предполагают нахождение в указанных учреждениях более чем 24 часа. Кроме того, при экскурсии определены познавательные, а не лечебно-оздоровительные цели.

Турист путешествует с какими-то определенными целями, которые могут быть самыми разнообразными. Если основные цели приезда не отвечают установленным, то принадлежность посетителя к категории туриста не возникает, и таким образом утрачивается возможность воспользоваться установленными преференциями и льготами для туристов [11, с. 295].

Цель путешествия туриста, приобретающего оздоровительные услуги – санаторно-курортное лечение, оздоровление. Рекомендации ЮНВТО по статистике туризма в числе туристических поездок по их основной цели выделяют «Лечебные и оздоровительные процедуры» [10]. Биржаков М.Б. отмечает, что цели отдыха и оздоровления входят в число важнейших целей туризма [12, с. 40].

В ст. 3 Закона РБ «О туризме» определено, что туристическими целями являются «отдых, оздоровление, познавательные, образовательные, паломнические, деловые, другие цели без занятия трудовой, предпринимательской, иной приносящей доход деятельностью».

Таким образом туристами, приобретающими лечебно-оздоровительные услуги могут быть не все физические лица, так как законодательно имеются определенные ограничения: некоторые возрастные ограничения, для определенных случаев наличие медицинских показаний, отсутствие медицинских противопоказаний и пр. Турист – субъект правоотношений в области оздоровительного туризма приобретает по законодательству Республики Беларусь статус потребителя туристских услуг. Такой субъект одновременно считается путешественником и посетителем (временным посетителем) страны (места) пребывания, но не считается экскурсантом.

В итоге возможно сделать вывод о том, что категории «турист» и «турист, путешествующий с лечебно-оздоровительными целями» соотносятся как общее и частное.

Литература

1. Егоров, В.Е. Участники правоотношений в туристской деятельности / В.Е. Егоров // Туризм: право и экономика. – 2014. – № 1. – С. 30-31.

2. Ахтямова, Е.В. Гражданско-правовое регулирование туристической деятельности в Российской Федерации : дис. . канд. юрид. наук : 12.00.03 / Е.В. Ахтямова. – Уфа, 2007. – 216 с.

3. Конвенция Организации Объединенных Наций по международному туризму и путешествиям. Развитие туризма (общая резолюция) [Электронный ресурс] : принята в Риме (Италия), 21 августа – 5 сентября 1963 года. / Техэксперт. Электронный фонд правовой и нормативно-технической документации. – Режим доступа: <http://www.docs.cntd.ru/document/901813699>. – Дата доступа: 17.08.2017.

4. О туризме [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 25 ноября 1999 г., № 326-3 : с изм. и доп. от 18 июня 2016 г. № 410-3 // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2017.

5. Гражданский кодекс Республики Беларусь [Электронный ресурс] : 7 декабря 1998 г., № 218-3 : Принят Палатой представителей 28 октября 1998 г. : одобр. Советом Респ. 19 янв. 1998 г. : в ред. Закона Респ. Беларусь от 09.01.2017 г. // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2017.

6. Об утверждении Правил оказания туристических услуг [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 12 ноября 2014 г., № 1064 : с изм. и доп. от 13.04.2017 г. № 282 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2017.

7. Об утверждении Инструкции о порядке медицинского отбора пациентов на санаторно-курортное лечение [Электронный ресурс] : постановление Министерства здравоохранения Респ. Беларусь, 31 мая 2016 г., № 1064 : с изм. и доп. от 29.07.2015 г. № 93 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2017.

8. О санаторно-курортном лечении и оздоровлении населения [Электронный ресурс] : Указ Президента Респ. Беларусь, 28 авг. 2006 г. № 542 : в ред. Указа Президента Респ. Беларусь от 27.04.2016 г. // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2017.

9. О защите прав потребителей [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 05 дек. 2001 г., №90-3: в ред. от 8 июля 2008 г. № 366-3 : с изм. и доп. от 29 окт. 2015 г. № 313-3 // Консультант Плюс: Беларусь. Технология 3000 [Электронный ресурс] / ООО «ЮрСпектр», Нац. Центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2017.

10. Международные рекомендации по статистике туризма, 2008 год [Электронный ресурс] : Департамент по экономическим и социальным вопросам Секретариата Организации Объединенных Наций, Мадрид и Нью-Йорк, 2010 год // Режим доступа: http://unstats.un.org/Statistics/.../Seriesm_83rev1r.pdf. – Дата доступа: 12.08.2017.

11. Зорин, И.В. Энциклопедия туризма: Справочник. / И.В. Зорин, В.А. Квартальнов. – М.: Финансы и статистика, 2003. – 368 с.

12. Биржаков, М.Б. Введение в туризм / М.Б. Биржаков. – М. – СПб.: Издательский дом «Герда», 2000. – 192 с.

Е. В. Мягкая

УО «Белорусский государственный университет»,
г. Минск, Республика Беларусь

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ ВЫПЛАТЫ ВОЗНАГРАЖДЕНИЙ В СФЕРЕ СПОРТА: ПОДОХОДНЫЙ НАЛОГ

В настоящее время занятие спортом преследует не только цели укрепления здоровья, саморазвития, самосовершенствования и достижения высших результатов физической деятельности, но также является одним из видов предпринимательской активности

и способом получения доходов. Как известно, любое получение доходов, будь то доходы в виде заработной платы, спортивного инвентаря, спортивной формы тесно переплетены с налоговыми последствиями, а в частности, необходимостью исполнения налоговых обязательств.

Вознаграждения по результатам спортивных соревнований, которые зачастую именуются «призовыми», также выступают одним из источников получения дохода и влекут налоговые последствия.

К сожалению, законодательство Республики Беларусь не устанавливает дефиниции таких понятий как «призовые», «приз». Упоминание о возможности их получения содержится в статье 43 Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте»: «спортсмены, ставшие победителями (призерами) спортивных соревнований и (или) установившие рекорды, могут награждаться призами в денежной либо натуральной форме, а тренерам, принимавшим участие в подготовке этих спортсменов, может выплачиваться вознаграждение» [1].

Последствием получения такого вознаграждения для физического лица – резидента Республики Беларусь (физические лица, которые фактически находились на территории Республики Беларусь в календарном году более 183 дней) является необходимость декларирования и уплаты подоходного налога с физических лиц. Обязанность установлена статьёй 153 Налогового кодекса Республики Беларусь (далее – НК) [2]. Налоговая декларация представляется не позднее 1-го марта года, следующего за истекшим календарным годом, в котором получены «призовые». Подоходный налог в соответствии с налоговой декларацией исчисляется налоговым органом по ставке в размере 13% от всей суммы полученного дохода. Уплата подоходного налога производится не позднее 15 мая года, следующего за годом, в котором получен доход на основании извещения налогового органа.

В случае получения вознаграждения по результатам спортивных соревнований от белорусского субъекта (от источника в Республике Беларусь) можно воспользоваться следующими льготами в виде освобождения от подоходного налога с физических лиц:

- в размере 111 белорусских рублей от каждого источника в течение налогового периода - при получении вознаграждений от организаций и индивидуальных предпринимателей, которые не являются нанимателем получателя дохода и вознаграждение выплачивается не за выполнение трудовых или иных обязанностей (пп.1.19 п. 1 статьи 163 НК);

- в размерах, определяемых Президентом Республики Беларусь и (или) Советом Министров Республики Беларусь в отношении призов, полученные спортсменами за участие в международных и республиканских соревнованиях, а также победителями республиканских соревнований (пп.1.20 п. 1 статьи 163 НК) [2].

Такие размеры определяются Указом Президента Республики Беларусь № 190 «О мерах по стимулированию достижения высоких спортивных результатов» [3]. Призы, которые выплачиваются спортсменам и тренерам из бюджета, устанавливаются в тарифных ставках первого разряда и зависят от вида спорта (олимпийский, неолимпийский), а также уровня соревнований и достижений.

Одним из условий получения вознаграждения является наличие национальной команды Республики Беларусь по соответствующему виду спорта. Установлен исчерпывающий перечень достижений, которые могут вознаграждаться: завоевание медалей на Олимпийских, Паралимпийских и Дефлимпийских играх, чемпионатах мира и Европы, кубках мира, всемирных универсиадах; установление рекордов мира, Европы и Республики Беларусь среди взрослых спортсменов; победа или ничейный результат в матче финального турнира Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, кубков мира в составе команд по игровым видам спорта. Самое высокое вознаграждение установлено для спортсменов за 1 место на Чемпионате мира в олимпийском виде спорта

по олимпийской дисциплине - 350 тарифных ставок первого разряда. За рекорд мира - 150 тарифных ставок первого разряда. Ввиду того, что с января 2017 года тарифная ставка первого разряда составляет 31 рубль, максимальная сумма составляет 10 850 белорусских рублей.

На республиканском уровне постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 29 августа 2014 г., № 848 [4] также регламентирован порядок и условия выдачи призов и их стоимость. Самые высокие призовые установлены за чемпионаты Республики Беларусь по олимпийским дисциплинам олимпийских видов спорта - 6 тарифных ставок первого разряда или, соответственно, 186 белорусских рублей.

При выплате «призовых» спортсменам из бюджетных источников вопросов с применением льготы в рамках налогового законодательства не возникает. Таким образом, если размер суммы «призовых» находится в допустимых границах (например, 1550 белорусских рублей за рекорд Европы в неолимпийских видах спорта), то происходит освобождение от налогообложения. Однако очевидно, что это не единственное вознаграждение, которое выплачивается победителям вышеуказанных соревнований. Порядок награждения не из бюджетных источников устанавливается положениями (регламентами) о проведении спортивных соревнований, утверждаемыми организаторами этих соревнований.

И в том случае, если вознаграждение по результатам соревнований было выплачено из внебюджетного источника, например, некоммерческой организацией, оказывающей поддержку в развитии спорта, либо спонсором соревнований, то возникает вопрос о возможности применения законодательно установленных пределов и освобождения дохода от налогообложения.

Если проанализировать норму, применяя формальный подход к её толкованию, то можно отметить, что источник финансирования в ней не указан, установлены лишь границы, в которых происходит освобождение, и результат, за который они выплачиваются. Следовательно, для применения указанного освобождения от подоходного налога с физических лиц не должно иметь значения, из бюджетных средств или иных источников происходит выплата «призовых». Однако, позиция Министерства по налогам и сборам Республики Беларусь иная. Согласно разъяснениям, призы, полученные от спонсоров, подлежат налогообложению подоходным налогом с учетом льготы, предусмотренной подпунктом 1.19 пункта 1 статьи 163 НК [5], т.е. с вычетом из налогооблагаемой базы суммы в размере 111 белорусских рублей.

Обратимся еще раз к норме статьи 163 НК: «призы, полученные *спортсменами* за участие в международных и республиканских соревнованиях, а также победителями республиканских соревнований...освобождаются от подоходного налога с физических лиц». Законодательством Республики Беларусь также предусмотрена и выплата вознаграждений тренерам, принимавшим участие в подготовке спортсменов, завоевавших указанные награды [3]. Однако воспользоваться освобождением от подоходного налога с физических лиц могут исключительно спортсмены, то есть, данное правило не распространяется на тренеров. Логика законодателя в этом вопросе не представляется ясной, так как тот же нормативный акт, который устанавливает размеры призов спортсменам, устанавливает и размер вознаграждения тренерам при достижении их спортсменами определенных результатов. Например, в командных спортивных соревнованиях (командные игровые виды спорта, командные и групповые упражнения, эстафеты и др.) сумма вознаграждения тренеров составляет 50 процентов от стоимости призов спортсменов - участников команды, в том числе при установлении рекордов. При этом размер получаемого тренером вознаграждения не должен превышать стоимости приза, получаемого спортсменом - участником команды [3]. Исходя из всего вышеперечисленного, делаем вывод, что вознаграждения, выплачиваемые тренерам, будут подлежать налогообложению подоходным налогом с физических лиц.

В Российской Федерации уже давно поднимался вопрос о распространении налоговых льгот на тренеров и другой персонал команды. В качестве основного аргумента указывалось, что успех спортсмена без деятельности тренеров, врачей, членов комплексных научных групп был бы невозможен [6].

В настоящий момент в РФ освобождаются от налогообложения не только призы и вознаграждения, полученные из бюджетных источников, но также призы и вознаграждения, полученные от официальных организаторов, что представляет собой наиболее широкий подход к применению освобождения от налогообложения в сравнении с Республикой Беларусь.

Таким образом, видится необходимость в распространении нормы об освобождении призов, полученные за участие в международных и республиканских соревнованиях (пп. 1.20 п. 1 ст. 163 НК), и на тренеров. Представляется целесообразным усовершенствование данной нормы путем четкого обозначения источника получения дохода. Так как, несмотря на то, что законом данный аспект не регламентирован, налоговые органы в своих разъяснениях распространяют освобождение только на призы, полученные из бюджетных средств. Представляется, что кроме бюджетных средств, можно предусмотреть (по аналогии с опытом Российской Федерации) также освобождение и призов, полученных от официальных организаторов соревнований.

Литература

1. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-3 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2017.

2. Налоговый кодекс Республики Беларусь (Особенная часть) [Электронный ресурс]: 29 дек. 2009 г., № 71-3: принят Палатой представителей 11 дек. 2009 г.: одобр. Советом Респ. 18 дек. 1998 г.: в ред. Закона Респ. Беларусь от 09.01.2017 г. // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2017.

3. О мерах по стимулированию достижения высоких спортивных результатов [Электронный ресурс]: Указ Президента Респ. Беларусь, 15 апреля 2013 г., № 190 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2017

4. Об установлении численности национальных команд Республики Беларусь по видам спорта, стоимости призов для победителей (призеров) спортивных соревнований и спортивно-массовых мероприятий, утверждении порядка и условий их выдачи, внесении дополнений и изменений в постановления Совета Министров Республики Беларусь и признании утратившими силу решений Правительства Республики Беларусь [Электронный ресурс]: постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 29 авг. 2014 г., № 848 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2017.

5. Разъяснение Министерства по налогам и сборам Республики Беларусь: Ответы на вопросы, поступившие в ходе конференции от 23 октября 2015 г. [Электронный ресурс]: // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2017.

6. Кривченков, А.С. Льготы по налогу на доходы физических лиц, предоставляемые налогоплательщикам, занятым в сфере спорта // КонсультантПлюс. Россия / ЗАО «КонсультантПлюс». – М., 2017.

М. А. Николайчик

Национальный центр законодательства и правовых исследований Республики Беларусь,
г. Минск, Республика Беларусь

ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ РЕСУРСНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ СФЕРЫ СПОРТА В БЕЛАРУСИ, РОССИИ И КАЗАХСТАНЕ

Общим трендом в сфере финансирования субъектов спортивных правоотношений, характерным для стран СНГ, является постепенное сокращение оказываемой субъектам сферы спорта, прежде всего, спортивным клубам, государственной поддержки и их, в перспективе, переход на самоокупаемость. Таким образом, на первый план выходят вопросы изыскания средств для обеспечения функционирования субъектов спорта. В связи с этим, проведем анализ законодательства, регламентирующего вопросы ресурсного обеспечения сферы спорта в Беларуси, России и Казахстане, что позволит оценить его состояние и тенденции развития, а также, с учетом зарубежного опыта, перспективные направления совершенствования.

Анализ действующего законодательства о возможностях ресурсного обеспечения сферы спорта в Республике Беларусь позволяет сделать вывод, что системного подхода к привлечению и использованию субъектами физической культуры и спорта финансовых средств в национальном законодательстве нет. На наш взгляд, фрагментарность данных норм является одной из причин недостаточной эффективности правового регулирования ресурсного обеспечения в сфере спорта.

Следует отметить, что Законом Республики Беларусь от 4 января 2014 г., № 125-З «О физической культуре и спорте» (далее – Закон № 125-З) регламентировано привлечение и использование средств лишь отдельными субъектами. Для некоторых субъектов физической культуры и спорта такой порядок не регламентирован. Также в Законе № 125-З есть отдельные отсылочные нормы, касающихся использования и распределения средств.

В целях обеспечения полноты правового регулирования деятельности отдельных субъектов физической культуры и спорта на уровне министерств утверждены положения о том или ином субъекте. Вместе с тем, данные положения, перечисляя источники финансирования (и оставляя перечень данных источников открытым), не дают однозначных ответов на вопросы о порядке привлечения средств и возможностях их использования.

К числу нормативных правовых актов, содержащими нормы, регламентирующие вопросы привлечения средств спортивными организациями, следует также отнести:

– Указ Президента Республики Беларусь от 1 июля 2005 г., № 300 «О предоставлении и использовании безвозмездной (спонсорской) помощи» (далее – Указ № 300);

– Указ Президента Республики Беларусь от 15 апреля 2013 г., № 191 «Об оказании поддержки организациям физической культуры и спорта» (далее – Указ № 191).

Указ № 300 устанавливает общие правила оказания спонсорской помощи, размер, цели, на которые такая помощь может быть предоставлена, особый порядок ее предоставления отдельными субъектам.

Специальным нормативным правовым актом, который регулирует оказание финансовой поддержки непосредственно спортивным организациям, является Указ № 191, принятый в целях создания необходимых условий для дальнейшего развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь, оптимизации мер по поддержке игровых видов спорта. Названный Указ определяет виды и условия предоставления поддержки, содержит перечень организаций, которым такая поддержка может быть

оказана, а также устанавливает последствия нецелевого использования спонсорской помощи.

Льготы для спонсоров при оказании спонсорской помощи спортивным организациям предоставляют решения местных исполнительных и распорядительных органов, устанавливающие коэффициенты налога на недвижимость и земельного налога.

Анализ положений Указа № 191 об использовании организациями физической культуры и спорта получаемых, а также высвобождаемых за счет налоговых льгот средств выявил чрезмерно широкие полномочия по расходованию таких средств, что дает основания полагать о заинтересованности данных субъектов в максимально продолжительном сохранении мер государственной поддержки.

Вместе с тем, резюмируя изложенное, отметим, что существующий подход белорусского законодателя в ближайшей перспективе (до нескольких лет) должен сменить вектор: от приоритета мер государственной поддержки в сторону стимулирования спортивных организаций к самофинансированию.

Изучение опыта финансирования спортивной сферы в России и Казахстане представляется весьма полезным в связи с тем, что рассматриваемые системы имеют более широкие возможности использования легальных источников поступления денежных средств, чем система финансирования в нашей стране.

Источниками финансирования спорта в *Российской Федерации* являются бюджет и внебюджетные источники. Например, в соответствии с п. 7 ст. 11 и п. 4 ст. 12 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Закон № 329-ФЗ) Олимпийский комитет России, Паралимпийский комитет России, Сурдлимпийский комитет России реализует выполнение стоящих перед ним уставных задач и программ развития физической культуры и спорта за счет собственных источников финансирования, в том числе, за счет добровольных пожертвований граждан и организаций, а также за счет средств федерального бюджета, выделяемых в соответствии с бюджетным законодательством. Необходимо также отметить, что большая часть бюджетных средств расходуется на профессиональный спорт.

Финансирование физической культуры и спорта может осуществляться также из иных, кроме бюджета, не запрещенных законодательством Российской Федерации источников (ч. 5 ст. 38 Закона № 329-ФЗ). Речь идет о внебюджетных источниках финансирования, т.е. о финансировании физической культуры и спорта юридическими лицами и физическими лицами, в том числе, являющимися индивидуальными предпринимателями, за счет собственных средств. Необходимо отметить, что содержащаяся в ч. 5 ст. 38 Закона № 329-ФЗ формулировка предоставляет максимально широкие возможности для привлечения внебюджетного финансирования в сферу спорта.

Закон *Республики Казахстан* от 3 июля 2014 г. № 228-V ЗРК «О физической культуре и спорте» (далее – Закон № 228-V ЗРК) содержит главу 10 «Финансовое и инфраструктурное обеспечение физической культуры и спорта». Так, ст. 49 Закона № 228-V ЗРК в общем виде определяет, что финансирование физической культуры и спорта осуществляется за счет бюджетных средств и иных источников, не запрещенных законодательством Республики Казахстан.

Закон № 228-V ЗРК содержит схожие с законодательством Российской Федерации нормы и определяет, например, что Национальный олимпийский комитет Республики Казахстан, общественные объединения по паралимпийским, сурдлимпийским, специальным олимпийским видам спорта реализуют выполнение стоящих перед ними уставных задач за счет собственных источников финансирования, благотворительной помощи, добровольных пожертвований физических и юридических лиц, а также за счет бюджетных средств, выделяемых в установленном порядке (п. 7 ст. 13 и п. 4 ст. 14 Закона № 228-V ЗРК).

Кроме этого, нормы Закона № 228-V ЗРК ориентируют на возможность привлечения спонсоров. Ст. 50 Закона устанавливает, что спонсорами физкультурно-спортивных организаций, команд или спортивных мероприятий могут быть физические и юридические лица, кроме организаций, финансируемых за счет бюджетных средств. Отношения между спонсорами и физкультурно-спортивными организациями, командами, организаторами мероприятия устанавливаются на договорной основе. При этом спонсоры, финансируя спортивные мероприятия, получают право на их проведение под знаком (эмблемой) спонсоров или их продукции.

Кроме этого, в результате проводимой в Казахстане реформы спортивной сферы, был принят Закон Республики Казахстан от 11 мая 2017 года № 65-VI «О внесении изменений и дополнений в некоторые законодательные акты Республики Казахстан по вопросам физической культуры и спорта». В качестве основного новшества стоит назвать введение системы ранжирования видов спорта (т.е., определения уровня развития видов спорта в зависимости от спортивных достижений на международных спортивных соревнованиях, национально-культурной традиционности вида спорта, наличия кадрового потенциала, материально-технической базы, массовости и от особенностей вида спорта, зависящих от климатических условий региона) в целях определения приоритетных видов спорта для государственного финансирования.

Таким образом, правовое регулирование ресурсного обеспечения сферы физической культуры и спорта в Беларуси, России и Казахстане носит общий характер и сводится, как правило, к перечислению источников финансирования. Общим аспектом для рассмотренной группы государств является также и то, что соответствующие положения обычно закрепляются в профильном законе о физической культуре и спорте, в развитие которого принимается, как правило, ряд нормативных правовых актов, определяющих правовое положение отдельных субъектов физической культуры и спорта. Вместе с тем, стоит отметить, что, например, законодательство Казахстана содержит ряд прогрессивных норм, которые могут быть учтены при совершенствовании законодательства Республики Беларусь в соответствующей сфере.

Отмена мер государственной поддержки спортивных организаций, по нашему мнению, должна быть уравновешена созданием эффективного стимулирующего механизма, при котором субъектам хозяйствования будет выгодно взаимодействие с субъектами физической культуры и спорта. Заметим, что в речь в данном случае идет не столько о стимулировании субъектов спортивной сферы, сколько о стимулировании субъектов хозяйствования на развитие соответствующих направлений партнерства. Уровни такого сотрудничества могут быть различными: от субъектов малого и среднего предпринимательства до крупных или международных компаний, а также транснациональных корпораций.

О. В. Осипенко

УО «Гомельское государственное училище олимпийского резерва»,
г. Гомель, Республика Беларусь

АНАЛИЗ ТРУДОВЫХ И ГРАЖДАНСКО-ПРАВОВЫХ ДОГОВОРОВ, ЗАКЛЮЧАЕМЫХ СО СПОРТСМЕНАМИ

В настоящее время несомненно, что профессиональные спортсмены являются наемными работниками. Их работодателями выступают различные физкультурно-спортивные организации и объединения (спортивные команды, клубы, федерации, лиги), которые они защищают. Характер спортивной деятельности определяет необходимость использования тех норм права, которые в наибольшей мере могут обеспечить

правовое регулирование труда спортсменов-профессионалов. Основным нормативно-правовым документом в сфере развития физической культуры и спорта, трудовой спортивной деятельности является Закон Республики Беларусь от 4.01.2014 г. «О физической культуре и спорте» № 125-3 (далее – Закон) [1].

Настоящий Закон определяет правовые и экономические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта, направлен на создание условий для развития физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, а также проведения спортивных мероприятий в Республике Беларусь и участия спортсменов (команд спортсменов) Республики Беларусь в международных спортивных соревнованиях.

В действительности правоотношения между работником-спортсменом и работодателем обладают определенной спецификой, а в некоторых своих проявлениях уникальны и не имеют аналогов в других отраслях деятельности. Нормы действующего трудового законодательства, регулирующие профессиональную деятельность спортсменов, дают основание говорить о том, что в настоящее время профессиональный спортсмен является обычным работником. Поскольку законодательством о физической культуре и спорте не установлено практически никаких особенностей правового регулирования труда спортсменов-профессионалов, к ним в полном объеме и почти без всяких изъятий должны применяться нормы о трудовом договоре, рабочем времени, времени отдыха, оплате и охране труда, дисциплинарной и материальной ответственности [1,3].

Практика заключения трудовых договоров со спортсменами-профессионалами показывает, что нормы законодательства о труде не только не исполняются, но и зачастую нарушаются. В спортивные договоры, заключаемые со спортсменами-профессионалами, включаются положения, ущемляющие их трудовые права. Применение подобных положений, как уже было отмечено выше, объясняется особыми правоотношениями, возникающими в сфере профессионального спорта, что не учитывается законодательством о труде, а также нечетко отражено и в законодательстве о физической культуре и спорте [1,7].

Хотелось бы отметить, что такое понятие, как рабочее время, для профессиональных спортсменов нигде не регламентировано. Для спортсменов рабочее время - это время игры, время тренировок, время тренировочных сборов. Для профессиональных спортсменов не определяется понятие "норма рабочего времени", поскольку интенсивность тренировок и график игр не связаны с нормами рабочего времени (40 часов в неделю), установленными для обычных работников. Также не используются в профессиональном спорте понятия "сокращенное рабочее время", "неполное рабочее время". Следует отметить, что трудовое право, регулирующее трудовые правоотношения в сфере спорта, предусматривает возможность для коллективных договоров отступать от положений трудового законодательства. По существу, спортивные федерации имеют право регламентировать такие отношения посредством заключения коллективных договоров [1,2,7].

Однако в любом случае спортивный договор остается основной формой закрепления и регулирования отношений между профессиональными спортсменами и спортивными организациями. Вместе с тем в науке спортивного права продолжается дискуссия, нормами какой отрасли права следует регулировать отношения субъектов физической культуры и спорта. Одни ученые предлагают регулировать такие отношения нормами трудового права, другие - нормами гражданского права, а третьи занимают компромиссную позицию [6].

Не всегда все признаки, характеризующие трудовое отношение (личностный, организационный), содержатся в таком сложном явлении, как труд субъектов физической культуры и спорта, поэтому трудовое законодательство может не распространяться на некоторых участников спортивных отношений. Вместе с тем иногда

очень трудно разграничить область применения как трудового, так и гражданского права при регулировании отношений между спортсменом и физкультурно-спортивной организацией [4,7].

Однако применительно к отношениям профессионального спортсмена и спортивной организации обоснованно говорить не о трудовом договоре в чистом виде, а о спортивно-трудовом договоре (договоре), поскольку таковой договор обладает элементами и чертами как трудового договора, так и специфического служебного договора, а также чертами, свойственными именно и исключительно (во всяком случае, в имеющемся интегральном сочетании) области профессионального спорта. Подписанию трудового договора с профессиональным спортсменом предшествует, как правило, стадия переговоров, в течение которой сторонами могут осуществляться различные действия в целях будущего заключения договора. В ходе совершения таких действий могут создаваться права и обязанности у обеих сторон таким образом, что дальнейшее недоведение переговоров до заключения трудового договора (например, во Франции) может быть оспорено в судебном порядке [6].

Спортивно-трудовой договор профессионального спортсмена может быть продлен посредством подписания дополнительного соглашения или посредством автоматического применения установленной положениями такого договора оговорки о продлении трудового договора. Дальнейшие трудовые правоотношения осуществляются на основании положений первоначального трудового договора, если стороны не договариваются об ином. Спортивно-трудовые договоры с профессиональными спортсменами содержат специфические (типичные исключительно для такого типа договоров) положения об условиях труда (занятости) профессионального спортсмена и о его обязанностях [7].

К сожалению, данный закон хоть и раскрывает такие понятия как, спорт, спортсмен, спортивная деятельность и прочее, но не содержит норм, которые хоть как-то указывают на то, что такое спортивный контракт и каковы его особенности. Отсутствует определение спортивного контракта и в других нормативно-правовых актах, которые прямо или опосредованно регулируют отношения в сфере спорта [1,7].

Таким образом, на сегодняшний день отсутствует законодательно определенное понятие «спортивного контракта». Вместе с этим мы не можем отрицать существование такого понятия как «спортивный контракт», как и не можем не учитывать его широкое применение для регулирования отношений между спортсменами и спортивными клубами.

Сегодня уже мало кто сомневается, что спортсмены являются наемными работниками, которые отдают труд, способности, опыт, а иногда здоровье своим работодателям - различным физкультурно-спортивным организациям и объединениям (спортивным командам, клубам, федерациям, лигам и т.п.), за которые они выступают. Поэтому необходимо подчеркнуть, что правовым регулированием труда спортсменом должно заниматься спортивное право. Таким образом, деятельность спортсменов – профессионалов регулируется трудовым и гражданско-правовым законодательством Республики Беларусь [1, 3, 7].

Следует отметить, что имеется противоречие в регулировании деятельности спортсменов-профессионалов трудовым законодательством и положениями Закона о предпринимательском характере профессионального спорта. Деятельность спортсменов-профессионалов может являться предпринимательской деятельностью, следовательно, регулируется гражданским законодательством, и спортсмены-профессионалы могут приобретать статус гражданина-предпринимателя и действовать на основании гражданско-правовых договоров.

С учетом того, что данное противоречие не устранено, следует признать за спортсменом право выбора между гражданско-правовыми и трудовыми отношениями.

Из изложенного можно сделать вывод о том, что для эффективного решения возникающих вопросов и дальнейшего совершенствования законодательства о физической культуре и спорте необходимо выделить правоотношения в сфере профессионального спорта в особую категорию «спортивных» правоотношений, которые будут регламентироваться нормами «спортивного» права. В связи с этим договор, заключаемый со спортсменами-профессионалами, должен получить четкий законодательный статус. Иными словами, необходимо разработать и принять законодательство о физической культуре и спорте, в котором были бы учтены особенности спорта как профессиональной деятельности. В нем должно быть отражено правовое положение участников профессиональной спортивной деятельности, урегулированы отношения между ними.

Литература

1. О физической культуре и спорте: Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-З. – Минск: ООО «ЮрСпектр», 2015.
2. Проект Спортивного кодекса Республики Беларусь [Электронный ресурс] /Белорус. республикан. союз юристов. – Режим доступа: <http://union.by/>. – Дата доступа: 13.11.2015.
3. Гражданский кодекс Республики Беларусь: 7 дек. 1998 г., № 218-З: принят Палатой представителей 28 окт. 1998 г.: одобр. Советом Респ. 19 нояб. 1998 г.: в ред. Закона Респ. Беларусь от 31.12.2014 г. – Минск: ООО «ЮрСпектр», 2015.
4. Конституция Республики Беларусь 1994 года: с изм. и доп., принятыми на респ. референдумах 24 нояб. 1996 г. и 17 окт. 2004 г. – Минск: ООО «ЮрСпектр», 2015.
5. Касьянова, Е.В. Совершенствование законодательства о труде Республики Беларусь в области профессионального спорта / Е.В. Касьянова. – Минск: ООО «ЮрСпектр», 2015.
6. Гусов, К.Н., Шевченко, О.А. Спортивное право: правовой статус спортсменов, тренеров, спортивных судей и иных специалистов в области физической культуры и спорта / К.Н. Гусов, О.А. Шевченко. – Изд. 2-е. – М.: Проспект, 2011.
7. Об особенностях заключения гражданско-правовых договоров в сфере профессионального спорта: постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, 14 июля 2014 г., № 26 – Минск: ООО «ЮрСпектр», 2015.

Т. Н. Тимофейчик

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь

ЭКОЛОГО-ПРАВОВОЙ АСПЕКТ В МЕЖДУНАРОДНОЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Вопросам экологии в международной спортивной деятельности стали уделять сравнительно недавно. Впервые к этому вопросу обратились только в 1992 г., после того, как Конференция ООН по окружающей среде и развития в Рио-де-Жанейро призвала все универсальные, региональные и субрегиональные международные межправительственные и неправительственные организации разработать документы, аналогичные Повестке дня на XXI век.

В ответ на призыв в 1994 г. Международный олимпийский комитет (далее – МОК) объявил окружающую среду третьим столпом Олимпийского движения, наряду со спортом и культурой. В 1995 г. в его составе была учреждена и начала активно действовать Комиссия МОК по спорту и окружающей среде. Деятельность Комиссии направлена на консультирование Исполнительного совета МОК по вопросам выработки политики Олимпийского движения в отношении защиты окружающей среды и

устойчивого развития, а также поддержку через своих членов программ и иных видов деятельности МОК в этой сфере. Комиссия МОК по спорту и окружающей среде заседает один раз в год. МОК призывает национальные олимпийские комитеты создавать комиссии по спорту и окружающей среде на локальном уровне [1, с. 1658].

Из-за универсальности спорта Олимпийское движение способно играть активную роль в принятии мер в интересах устойчивого развития. По этой причине МОК решил, что Олимпийское движение должно иметь свою собственную Повестку дня на XXI век и на сессии, которая состоялась в июне 1999 г. в Сеуле, принял Повестку 21 Олимпийского движения (далее – Повестка 21). Позднее эта Повестка была одобрена Олимпийским движением в целом на Третьей Всемирной конференции по спорту и окружающей среде, состоявшейся в Рио-де-Жанейро в октябре 1999 г.

Повестка 21 состоит из 40 глав, разделенных на четыре основных раздела. В первых двух разделах сформулированы основные принципы и цели принятия Повестки 21, выступающей в качестве программы действий Олимпийского движения в области охраны окружающей среды. В третьем разделе рассматриваются три ключевые проблемы – необходимость улучшения социально-экономических условий (разд. 3.1), сохранение природных ресурсов и управление ими для устойчивого развития (разд. 3.2), усиление роли основных групп (разд. 3.3) и пути достижения этой цели; четвертый раздел содержит имплементационные механизмы для претворения Повестки 21 в жизнь [2, с. 107].

В разд. 1 Повестка 21 в самом общем виде определяет понятие «устойчивое развитие» (четкого его определения нет и в Повестки дня на XXI в.) как развитие, которое «удовлетворяет потребности нынешнего поколения, не подвергая риску возможность будущих поколений удовлетворять свои» (п. 1.1). Тем самым Олимпийское движение подтверждает свою приверженность формирующемуся принципу солидарности между нынешним и будущими поколениями [3].

В разд. 2 раскрыты цели принятия Повестки 21. Она направлена на поощрение активной роли членов Олимпийского движения в устойчивом развитии. Повестка 21 устанавливает основные концепции и обозначает, какие усилия необходимы для достижения данных целей, предлагает руководящим органам сферы, в которых устойчивое развитие может быть интегрировано в их политику, указывает на то, каким образом индивиды могут действовать так, чтобы их занятия спортом и в целом жизнь обеспечили устойчивое развитие.

Разд. 3 построен вокруг трех ключевых проблем, стоящих перед Олимпийским движением в области охраны окружающей среды. В п. 3.1.1– 3.1.7 Повестки 21 перечислены цели, к которым Олимпийское движение стремится для улучшения социально-экономических условий:

- усиление проектов международного сотрудничества, направленных на устойчивое развитие (к участию в международных действиях по защите окружающей среды должны быть привлечены международные спортивные федерации, а на региональном уровне МОК и национальные олимпийские комитеты должны заключать соглашения с политическими организациями и определять совместные действия, которые позволили бы спортсменам участвовать в региональных выгодах, получаемых от устойчивого развития);

- оказание содействия неблагополучным социальным группам (в частности, международные федерации по олимпийским видам спорта призваны содействовать занятию спортом в неблагополучных социальных группах);

- оказание содействия новому характеру потребления (только установление более ответственного и социально обусловленного варианта потребления может уменьшить негативное воздействие на окружающую среду, сделать более экономичным использование невозобновимых ресурсов и удовлетворить основные нужды малоимущего населения; по этой причине планируется изменить характер потребления, путем поощрения использования спортивного инвентаря, произведенного из экологически чистого

или переработанного материала, экономии энергии и сырья, а также использования традиционных местных ресурсов для изготовления спортивного оборудования, что в конечном счете должно привести к экономии затрат энергии на организацию и проведение главных спортивных мероприятий);

– еще более активная роль в деле защиты здоровья человека (руководящие органы Олимпийского движения должны активизировать свои усилия в борьбе с допингом, который не дает возможности заниматься спортом и угрожает здоровью спортсменов; важнейшую часть в воспитании спортсменов должно составлять медицинское образование; все спортивные организации должны учредить институциональные структуры для обеспечения учета экологических проблем в процессе принятия ими решений, следуя примеру Комиссии МОК по спорту и окружающей среде, аналогичных комиссий некоторых международных федераций и национальных олимпийских комитетов);

– содействие развитию спортивной инфраструктуры, в наибольшей степени адаптированной к социальным нуждам; дальнейшее интегрирование концепции устойчивого развития в политику в области спорта [3].

В п. 3.2.1–3.2.10 Повестка 21 определяет, какие усилия необходимы для сохранения природных ресурсов и управления ими в целях устойчивого развития. Как отмечалось выше, уже в течение ряда лет Олимпийское движение рассматривает окружающую среду в качестве третьего краеугольного камня, наряду со спортом и культурой. Как результат, оно разработало действенную политику защиты окружающей среды, которая нашла свое выражение в совместных действиях с ЮНЕП, в «озеленении» Олимпийских игр и в проведении всемирных и региональных международных конференций по проблемам спорта и окружающей среды.

В том, что касается усиления роли основных групп, Повестка 21, подобно Повестке дня на XXI в., в п. 3.3.1–3.3.3 указывает на женщин, молодежь и коренные народы.

В отношении женского населения основными целями Олимпийского движения являются:

- содействие развитию женского спорта;
- недискриминационное отношение к традиционно женским спортивным дисциплинам;
- содействие повышению образовательного уровня среди спортсменок;
- расширение сети детских дошкольных учреждений;
- поощрение продвижения женщин в руководящие спортивные органы и организации;
- сотрудничество с другими международными организациями.

В отношении молодежи, которая составляет основную часть занимающихся спортом, Олимпийское движение, чувствуя особую ответственность за передачу ей важности и срочности знаний о действиях, представляющих собой опасность для окружающей среды, ставит перед собой следующие цели:

- поощрять доступ к образованию и внедрение полученных знаний в повседневную жизнь молодых спортсменов;
- обеспечить участие молодежи в принятии касающихся ее решений спортивными организациями;
- бороться с нарушениями прав молодежи;
- развивать сотрудничество со специализированными международными организациями.

Признавая особую связь коренных народов с окружающей средой и их роль в ее сохранении, Повестка 21 предлагает:

- поощрять развитие традиционных для коренных народов видов спорта;
- содействовать использованию их практических знаний и ноу-хау в области

управления окружающей средой во время проведения спортивных мероприятий в местах их традиционного проживания;

поощрять доступ таких народов к участию в спортивных мероприятиях.

Таким образом, Повестка 21 Олимпийского движения внесла серьезный вклад во внедрение экологического аспекта в международное спортивное движение. В целях удовлетворения общих целей Повестка 21 предоставляет программу действий, призванную проложить путь к улучшению социально-экономических условий, сохранению окружающей среды и природных ресурсов и более значительную роль его членов в устойчивом развитии.

Литература

1. Захарова, Л. И. Охрана окружающей среды и здоровья человека в процессе развития спортивной деятельности (ч. 1) / Л. И. Захарова // Актуальные проблемы российского права. – 2014. - № 8. – С. 1657-1663.

2. Копылов, М. Н. Эколого-правовые аспекты организации и проведения спортивных мероприятий / М. Н. Копылов // Журнал российского права. – 2005. – № 6. – С. 106–116.

3. Official website of the Olympic movement [Electronic resource]. – Mode of access: http://multimedia.olympic.org/pdf/en_report_300.pdf. – Date of access: 24.06.2017.

М. А. Тихонова, канд. юрид. наук, доц.

Харьковского национального университета внутренних дел,
г. Харьков, Украина

ЕЩЕ РАЗ О ПРИНЦИПЕ НЕОБРАТИМОСТИ ДЕЙСТВИЯ ЗАКОНА ВО ВРЕМЕНИ В СПОРТИВНЫХ ПРАВООТНОШЕНИЯХ

Спортивные правоотношения имеют ряд особенностей, которые иногда противоречат не только законам Украины, но даже Конституции Украины. Одной из этих особенностей является не возможность реализации в спорте принципа необратимости действия закона во времени. Зачастую не действие этого принципа проявляется в делах по обвинению спортсмена в использовании запрещенных препаратов/веществ или методов (допинга) соответствующими международными спортивными организациями и привлечения спортсмена к ответственности за использование допинга. Данная процедура происходит следующим образом – международная спортивная организация или WADA в любое время с момента забора пробы в течение 10 лет решает, что в отношении данного спортсмена необходимо провести дополнительную проверку на допинг. Если в пробе спортсмена он обнаруживается, то результаты соревнований аннулируются, и дополнительно спортсмен может быть отстранен от участия в соревнованиях в каком-либо качестве на год, несколько лет или пожизненно.

Статья 58 Конституции Украины устанавливает один из основных принципов права – принцип необратимости действия закона во времени. Согласно указанной статье законы и другие нормативно-правовые акты не имеют обратного действия во времени, кроме случаев, когда они смягчают или отменяют ответственность лица [1]. Никто не может отвечать за деяния, которые на момент их совершения не признавались законом как правонарушение.

В решении Конституционного Суда Украины от 9 февраля 1999 года № 1-рп/99 указано, что действие нормативно-правового акта во времени следует понимать так, что оно начинается с момента вступления этого акта в силу и прекращается с утратой им силы, то есть к событию, факту применяется тот закон или иной нормативно-правовой акт, во время действия которого они наступили или имели место [2].

Правовая позиция, высказанная Верховным Судом Украины в постановлении от 22 февраля 2017 по делу № 6-2705цс16 подтверждает, что по общепризнанному принципу права законы и другие нормативно-правовые акты не имеют обратного действия во времени [3].

Принцип недопустимости обратного действия во времени нормативных актов нашел свое закрепление в международно-правовых актах, в частности в Конвенции о защите прав и основных свобод человека (статья 7) [4], Всеобщей декларации прав человека (ч. 2 ст. 11) [5]. Принцип необратимости действия закона во времени предусмотрен в конституциях многих стран мира [6; 7].

Норма ст. 58 Конституции Украины распространяется на все виды юридической ответственности [8].

Следовательно, по общему правилу закон обратной силы не имеет. Это правило дает определенность и стабильность общественным отношениям. Законы и иные нормативно-правовые акты распространяют свое действие только на те отношения, которые возникли после вступления их в силу.

Исключения из этого правила редки, но все встречаются и допускаются, но только:

а) при наличии прямого указания в самом законе о предоставлении ему (или отдельным его статьям) обратной силы;

б) в общем правиле о непременном придании обратной силы уголовному закону, который отменяет или смягчает уголовную ответственность.

В то же время в международном спортивном праве сформулированы неписанные правовые принципы «*lex sportiva*», которым должны подчиняться как национальные, так и международные спортивные организации, вне зависимости наличия или отсутствия таких принципов в национальных законодательных актах, и вне зависимости от соответствия этих принципов внутреннему государственному праву [9].

Одним из таких принципов является принцип отсутствия обратной силы закона согласно которому независимо от времени возбуждения дела при осуществлении любых процессуальных действий применяется законодательство, действующее в момент совершения этих действий [10].

В ч. 3 ст. 9 Закона Украины «Об антидопинговом контроле в спорте» устанавливается, что санкции за нарушение антидопинговых правил и порядок их применения определяются в соответствии с Международной конвенцией о борьбе с допингом в спорте и антидопинговыми правилами [11].

Следовательно, несмотря на то, что в большинстве стран мира установлен общий правовой принцип необратимости действия закона во времени в спортивном праве этот принцип не действует. В сфере спорта установлены иные неписанные правовые принципы – «*lex sportiva*», одним из которых является принцип не действия обратной силы закона. Содержание этого принципа проявляется в возможности привлечь участника спортивных правоотношений к ответственности за использование допинга. Ежегодно Международное антидопинговое агентство WADA публикует новый список запрещенных веществ и методов (так, в 2016 году в этот список был впервые внесен мельдоний (милдронат) (лат. *Meldonium (mildronate)*) – метаболический средство, нормализующее энергетический метаболизм клеток, подвергшихся гипоксии или ишемии, а в 2017 в этот список вошли никоморфин и аримистан (андрост-3,5-диен-7,17-дион [12]). В отношении последнего препарата уже ожидается, что он будет наиболее часто обнаруживаться в тестовых пробах спортсменов). Тестовые пробы спортсменов хранятся в соответствующих лабораториях в течение 10 лет (по правилам WADA) и на протяжении этих 10 лет возможно проведение дополнительной, и даже не одной, пробы на допинг. Соответственно, если эта, дополнительная проба спортсмена показывает положительный результат на новое вещество из обновленного списка WADA, спортсмен,

а также другие участники спортивных правоотношений могут быть привлечены к ответственности с этого момента.

Литература

1. Конституція України // Відомості Верховної Ради України. – 1996. – № 30. – Ст. 141.
2. Рішення Конституційного Суду України № 1-рп/99 від 09.02.1999 р. у справі за конституційним зверненням Національного банку України стосовно офіційного тлумачення положення ч. 1 ст. 58 Конституції України (справа про зворотну дію в часі законів та інших нормативно-правових актів) // Офіційний вісник України. – 1999. – № 7. – Ст. 255.
3. Постанова Верховного суду України від 22 лютого 2017 року у справі № 6-2705цс16. Режим доступу : [http://www.scourt.gov.ua/clients/vsu/vsu.nsf/7864c99c46598282c2257b4c0037c014/e5e10c32ad7396c4c22580e600530745/\\$FILE/6-2705цс16.doc](http://www.scourt.gov.ua/clients/vsu/vsu.nsf/7864c99c46598282c2257b4c0037c014/e5e10c32ad7396c4c22580e600530745/$FILE/6-2705цс16.doc)
4. Конвенція про захист прав і основоположних свобод людини // Офіційний вісник України. – 1998. - № 13 (№ 32 від 23.08.2006). – Ст. 270
5. Загальна декларація прав людини // Урядовий кур'єр. – 2008. - № 232.
6. Р. М. Абрамович. Принцип незворотності дії закону в часі у рішеннях конституційного суду України. Режим доступу : <http://dspace.nbuv.gov.ua/bitstream/handle/123456789/63803/11-Abramovich.pdf?sequence=1>;
7. О. В. Москалюк. Порівняльний аналіз конституційно-правового регулювання зворотної дії норми права в часі // Часопис Академії адвокатури України – № 13 (4'2011).
8. Конституція України: Науково-практичний коментар // [ред. кол. В.Я. Тацій, Ю.П. Битяк, Ю.М. Грошевой та ін.]. – Харків: Право; К.: Ін Юре, 2003. – 882 с.
9. CAS (20.8.1999 – 98/2000) AEK Athens and Slavia Prague v/ UEFA, in Reeb (Hrsg) Digest of CAS Awards II 1998 -2000, 2002, S. 38, 103
10. Arbitration CAS ad hoc Division (O. G. Atlanta) 96/001 US Swimming / Federation Internationale de Natation Amateur (FINA), award of 22 July 1996
11. Про антидопінговий контроль у спорті : Закон України // Офіційний вісник України – 2017. – № 21. – Ст. 586
12. <https://www.wada-ama.org/en/prohibited-list>

М. О. Ткалич, канд. юрид. наук, доц.
Запорожский национальный университет,
г. Запорожье, Украина

К ВОПРОСУ О МЕХАНИЗМЕ ПРАВОВОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ ОТНОШЕНИЙ В СФЕРЕ СПОРТА

Современный спорт является отдельной сферой общественных отношений и самостоятельной сферой правового регулирования. Профессиональный спорт является коммерческим направлением в спорте, и в настоящее время превратился в глобальную и максимально автономную индустрию. Бесспорно, отношения, возникающие в связи с осуществлением спортивной деятельности, как и любые другие общественные отношения, подлежат позитивному правовому регулированию. Нормативное регулирование отношений в сфере спорта началось уже на первых этапах существования человеческой цивилизации. Тысячи лет назад люди соревновались между собой в различных направлениях спортивной активности в соответствии с определенными правилами, установленными или

санкционированными общиной. Таким образом формировалось «обычное» спортивное право. Нормативно-правовое регулирование отношений в сфере спорта возникло с конца XIX века. Именно в это время в мире появляются первые нормативно-правовые акты, направленные на регламентацию отдельных видов спорта (Бразилия, Испания, Аргентина). Итак, с конца XIX-начала XX веков начинается процесс сосуществования и частичного взаимопроникновения «обычного» спортивного права, сейчас называемого «*Lex sportiva*» и национального писаного права. На сегодняшний день существуют несколько точек зрения по поводу сущности таких понятий, как «*Lex sportiva*», спортивное право, международное спортивное право, всемирное спортивное право, глобальное спортивное право и тому подобное. Каким же образом указанные сроки и соответствующие категории, которые они определяют, соотносятся между собой?

В нашей стране отечественные научные сотрудники и практики в большинстве своем отказываются признавать спортивное право отдельной отраслью национального права. В большинстве стран запада обсуждаемый вопрос решается иначе. В частности, А.Ю. Бордюгова утверждает: «С точки зрения теории права во многих странах мира «спортивное право» как отдельная отрасль национального права находится в стадии разработки, поскольку оно находится на стыке многих отраслей и включает в себя большое количество элементов из других отраслей права, таких как арбитражное (деловое, хозяйственное, конкурентное - в зависимости от страны), гражданское, трудовое, финансовое, международное, в то время как отрасль международного спортивного права уже давно признана и сформирована. На западе еще с начала 90-х годов прошлого века является признанным существование спортивного права как самостоятельной комплексной отрасли, ведущие институты готовят специалистов в этой области, образованные международные и национальные спортивные судебные инстанции»[1]. Следует отметить, что далеко не во всех странах мира признают традиционное советское разделение системы права на отрасли права. Так, уважаемый Майдан Сулейменов утверждает: «В американских вузах нет курсов гражданского права (как, впрочем, и курса теории права), есть курсы контрактного права, банкротства, возмещения убытков и тому подобное. В принципе это характерно для всех западных юрисдикций. Выделяются только фундаментальные отрасли: гражданское право, административное право, уголовное право. Да и то не всегда. Постоянные дискуссии о системе права и предложения о выделении все новых и новых отраслей права, в общем, ведутся преимущественно в странах бывшего Советского Союза»[2].

Что же представляет собой спортивное право? Ведущие западные ученые признают, что современное спортивное право представляет собой уникальный, относительно автономный правопорядок, выходит за пределы традиционных представлений о системе права. Это связано с историческими особенностями формирования спортивного права, как права «неписаного», обычного, а также транснациональным характером отношений в сфере спорта и связанной с этим повышенной ролью международных спортивных организаций в регулировании таких отношений. Именно корпус норм и правил, установленных или санкционированных спортивными организациями, уже традиционно в странах Запада называют «*Lex sportiva*». Сам термин «*Lex sportiva*» не является подлинным латинским термином, а представляет собой неологизм, искусственно созданный в наше время по аналогии со средневековым термином «*Lex mercatoria*». «*Lex mercatoria*» возникло как система нормативных предписаний в области коммерческих отношений, которая использовалась торговцами по всей Европе в средневековый период, имела много общего с английским общим правом (как системой правовых обычаев и актуальной судебной практики), применялась в системе торговых судов вдоль главных торговых путей и функционировала как международное право торговли. В настоящее время «*Lex mercatoria*» - это совокупность правил поведения, выработанных участниками международного торгового оборота в процессе осуществления своей деятельности, которые

применяются при рассмотрении споров международным коммерческим арбитражем. Таким образом, «Lex sportiva» выполняет в механизме правового регулирования отношений в сфере спорта примерно такую же роль, которую выполняет «Lex mercatoria» при регулировании международных торговых отношений. «Lex mercatoria» иногда называют международным торговым правом и включают в состав международного частного права. По своей сути «Lex mercatoria», фактически, является «мягким» правом, не имеющий прямого отношения к национальному праву определенной страны. «Lex sportiva» также часто называют «мягким» правом, направленным на регулирование различных отношений в сфере спорта. Некоторые исследователи отождествляют понятия «Lex sportiva» и «международное спортивное право». Известный исследователь спортивного права Борис Колев отождествляет понятия «Lex sportiva» и «Всемирное спортивное право» («World sports law»). По его мнению, «идея о возникновении всемирного права» недавно начала набирать популярность в правовой доктрине. Дефиницию термина «глобальное право» разработал Гарольд Берман - выдающийся ученый, профессор Гарвардского университета и глава Института всемирного права университета Эмори в Атланте (штат Джорджия). По словам Бермана термин «глобальное право» включает общие черты правовых систем мира, а особенно тело обычного права, которое постепенно создается представителями различных стран мира в их транснациональных отношениях. ... этот термин включает также, среди прочего, спортивное право, вступает в силу через решение Спортивный арбитражный суд Лозанны, Швейцария, и возникает в результате единообразного применения и толкования правовых норм в спорте из-за активности САС [3].

Важным является определение «Lex sportiva», сформулированное Спортивным арбитражным судом в одном из решений: «... все спортивные учреждения и, в частности, все международные федерации, должны придерживаться общих принципов права. В связи с транснациональным характером спортивных соревнований, последствия поведения и действия международных федераций ощущаются в спортивной общности разных стран. Таким образом, материальные и процессуальные нормы, которые должны соблюдаться международными федерациями, не могут быть сведены только к своим собственным уставам и законам страны, в которой федерация зарегистрирована или страны, где расположена ее штаб-квартира. Спортивное право разрабатывалось и укреплялось на протяжении многих лет, в частности, путем арбитражного урегулирования споров, формировались неписаные правовые принципы - своего рода «Lex sportiva» для занятий спортом ..., которые национальные и международные спортивные федерации должны соблюдать, независимо от наличия таких принципов в пределах их собственных уставов и правил или в рамках любого применимого национального законодательства, при условии, что они не вступают в противоречие с любыми положениями национальной «государственной политики» (публичного порядка), которые применяются к определенному случаю. Конечно, общие принципы (нормы) права ... различных национальных правовых систем ... могут считаться частью такого права [4]. Итак, САС фактически отождествляет понятия спортивного права и «Lex sportiva».

Таким образом, существуют объективные основания утверждать, что современное спортивное право представляет собой уникальное явление, которое имеет транснациональный характер и включает в свой состав как обычаи и арбитражную практику, так и национальные законодательство и судебную практику, которые имеют подчиненное значения. Очевидно, предписания международных спортивных организаций играют даже более важную роль, чем нормативно-правовые предписания отдельных государств. Более того, национальное законодательство в сфере спорта часто формируется на основании актов международных спортивных организаций.

Что касается международного права, то международное частное право включает следующие виды источников: международные договоры, международные и торговые

обычай (в т.ч. «Lex mercatoria»), национальное законодательство, судебную и арбитражную практику. Похожая концепция могла бы использоваться для регулирования отношений в сфере спорта. В частности, международное спортивное (частное) право регулирует преимущественно товарно-денежные отношения в сфере спорта и устанавливает правила осуществления спортивной деятельности как таковой. В состав источников международного спортивного (частного) права можно включить акты международных спортивных организаций («Lex sportiva» в узком смысле), национальное законодательство, судебную и арбитражную практику. Однако, в широком смысле «Lex sportiva» вполне может отождествляться с спортивным правом, всемирным, глобальным спортивным правом или спортивным правом, как таковым.

Литература

1. Бордюгова Г. Ю. Международное спортивное право как основа для формирования национальной отрасли права «Спортивное право Украины»: Автореф. дис. канд. юрид. наук / Г. Ю. Бордюгова. - Киев: Б. и., 2009. - 18 с.
2. Сулейменов М.К. Метод правового регулирования как критерий разграничения гражданского и налогового права / Майдан Кунтуарович Сулейменов. - Электронный ресурс - Режим доступа: <http://www.zakon.kz/4601351-metod-pravovogo-regulirovaniya-kak.html>
3. Boris Kolev Lex sportive and Lex mercatoria. - Электронный ресурс - Режим доступа: <https://www.questia.com/library/journal/1G1-212546177/lex-sportiva-and-lex-mercatoria>
4. Arbitration CAS 98/200 АЕК Athens and SK Slavia Prague / Union of European Football Associations (UEFA), award of 20 August 1999. - Электронный ресурс - Режим доступа: http://www.kluwerarbitration.com/CommonUI/book-toc.aspx?book=TOC_Reeb_2002_V05

К. В. Чуешов, А. П. Блажко

Национальный центр законодательства и правовых исследований Республики Беларусь, г. Минск, Республика Беларусь

НАПРАВЛЕНИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ В ОБЛАСТИ РЕСУРСНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ СФЕРЫ СПОРТА

В настоящее время в Республике Беларусь остро стоит проблема ресурсного обеспечения сферы физической культуры и спорта. Проведенный анализ показал наибольшую в сравнении с остальными уязвимость в этом отношении профессиональной и любительской частей спорта. На государственном уровне регулярно декларируется предстоящий отказ от практики оказания государственной поддержки организациям физической культуры и спорта. Вместе с тем, действие положений Указа Президента Республики Беларусь от 15 апреля 2013 г. № 191 «Об оказании поддержки организациям физической культуры и спорта» (далее – Указ № 191) регулярно продлевается.

Что же касается профильного законодательного акта, Закона Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-З «О физической культуре и спорте» (далее – Закон о физической культуре и спорте), то отметим, что механизм привлечения и использования субъектами ресурсов в нем отражен частично, и на наш взгляд, не является достаточным.

Законом о физической культуре и спорте регламентировано привлечение и использование средств лишь отдельными субъектами. Например, материально-техническое, медицинское, научно-методическое и (или) иное обеспечение национальных и сборных

команд Республики Беларусь по видам спорта осуществляются за счет средств республиканского и (или) местных бюджетов, безвозмездной (спонсорской) помощи и иных источников, не запрещенных законодательством. Для остальных субъектов физической культуры и спорта порядок ресурсного обеспечения либо регулируется отсылочными нормами, либо не регламентирован, что свидетельствует об отсутствии системности правового регулирования ресурсного обеспечения физической культуры и спорта.

Отсылочные нормы в основном содержатся и в положениях об отдельных субъектах физической культуры и спорта, которые также не всегда предполагают единый подход при регулировании вопросов их ресурсного обеспечения. Так, согласно Положению о городском, районном физкультурно-оздоровительном, спортивном центре (комбинате, комплексе, центре физкультурно-оздоровительной работы), физкультурно-спортивном клубе, утвержденном Постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 22 июля 2013 г. № 19, финансирование центра, клуба осуществляется за счет средств местных бюджетов и иных источников, не запрещенных законодательством. Как представляется, данная формулировка является недостаточной. Полагаем, что в отраслевых положениях необходимо более детально подходить к указанию источников финансирования соответствующего субъекта.

Соответственно, по нашему мнению, в белорусском законодательстве следует предусмотреть более детальную систему источников финансирования спортивных организаций. Причем соответствующие нормы необходимо в первую очередь закрепить в Законе о физической культуре и спорте без привязки к части спорта, к которой относится соответствующий субъект: профессиональный спорт, любительский, детско-юношеский и т.п.

Данная мера позволит субъектам физической культуры и спорта более эффективно использовать инструменты ресурсного обеспечения без нарушения законодательства.

С учетом того, что субъекты физической культуры и спорта в Республике Беларусь на протяжении долгого времени используют бюджетные средства, практически не пытаясь изыскать дополнительные источники финансирования, самостоятельное финансирование и поиск ресурсов для обеспечения собственной деятельности (учебно-тренировочный процесс, организация соревнований и т.д.) не распространены и затруднительны. В таких условиях со стороны законодателя целесообразно предусмотреть и поименовать максимальное количество источников обеспечения ресурсами.

Источники финансирования субъектов физической культуры и спорта имеет смысл разделить на основные и дополнительные.

К первым можно отнести:

- государственный бюджет (для субъектов физической культуры и спорта государственной формы собственности);
- средства учредителей (для субъектов физической культуры и спорта частной формы собственности).

В свою очередь, дополнительные источники можно сгруппировать следующим образом:

– средства предприятий, организаций, общественных объединений и фондов, иностранных государств и граждан (в том числе, членские взносы для отдельных форм собственности), спонсорская помощь, благотворительные пожертвования;

– собственные средства, в том числе валютные, являющиеся доходами от физкультурно-спортивной, консультативной, научно-исследовательской, хозяйственной деятельности (например, издательской, производственной деятельности, средства от продажи прав на рекламу и телевизионную трансляцию спортивных мероприятий, от проведения физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий и др.);

- доходы от депозитов;

– другие источники, не противоречащие законодательству, в том числе, не использованные в предыдущий финансовый год (целевые фонды) и т.п.

В данном случае субъекты смогут получить дополнительную финансовую свободу в решении своих задач, а также накапливать средства для реализации крупных дорогостоящих проектов.

Также полагаем, что, несмотря на предстоящее прекращение действия положений Указа № 191, некоторые из его норм целесообразно сохранить в законодательстве для целей обеспечения деятельности субъектов физической культуры и спорта. Так, например, в данном случае речь можно вести о налоговых льготах для субъектов вкладывающих свои средства в любой форме в развитие спорта, а также сдающих имущество в аренду спортивным учреждениям и организациям.

Говоря об инновационных способах ресурсного обеспечения сферы физической культуры и спорта, в частности, методах фандрайзинга, отметим их возрастающую актуальность исходя из необходимости перехода субъектов исследуемых правоотношений на самофинансирование. В этом отношении целесообразно вести речь о диверсификации источников ресурсного обеспечения, предпочтении экстенсивного пути развития интенсивному. В особенности это касается субъектов физической культуры и спорта, осуществляющих свою деятельность в форме некоммерческих организаций, например, общественных объединений или государственных учреждений. Последним предоставлено право заниматься предпринимательской деятельностью в рамках Указа № 191, срок действия которого, как уже упоминалось, ограничен.

Одной из инновационных форм финансирования можно назвать краудфандинг, т.н. «народное финансирование».

В настоящее время данное понятие отсутствует в законодательстве Республики Беларусь, а также государств СНГ. В общем виде его можно представить в качестве финансирования деятельности или отдельного направления (проекта) организации (как коммерческой, так и некоммерческой) значительным количеством заранее не определенных субъектов.

Несмотря на отсутствие правового регулирования, примеры реализации краудфандинговых проектов в республике уже имеются (например, ulej.by, talaka.by).

Краудфандинг может носить возмездный характер (как правило, предполагает получение донорами части собственности, долей участия, имущества или прав). С другой стороны, безвозмездный краудфандинг близок к спонсорской помощи.

Соответственно, в настоящее время представляются целесообразно рассмотреть вопросы о:

- введении в законодательство соответствующего понятия;
- формировании типологии и разработке структуры категории краудфандинга, включая субъектов, объект и источники финансирования, особенности их использования, иные вопросы;
- разработке инструментария (отдельного договора), который опосредует соответствующую форму финансирования.

Таким образом, совершенствование ресурсного обеспечения субъектов физической культуры и спорта должно осуществляться в рамках следующих направлений:

- законодательство о физической культуре и спорте (определение источников и общих особенностей финансирования субъектов физической культуры и спорта);
- гражданское и иное законодательство (внедрение инновационных механизмов финансирования).

СОДЕРЖАНИЕ

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО, СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА И СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Барков В. А., Абед'ясир Али Хуссейн Теоретические предпосылки научного обоснования организации тренировочного процесса юных футболистов на факультативных занятиях.....	3
Бондаренко К. К., Бабарико Р. И., Чахов К. В. Оценка физических кондиций юных вратарей в хоккее на льду.....	6
Боровая В. А., Беляк О. И. Влияние возраста достижения первых больших успехов на продолжение спортивной карьеры копьеметательниц.....	8
Бугаевский К. А. Изучение особенностей ряда психологических и соматических показателей у спортсменок юношеского возраста в ряде видов спорта.....	9
Виленич Б. Т., Абрамович П. А. Шахматы в Белорусском государственном университете культуры и искусств.....	11
Глебова Л. А. Приоритетность физических качеств у спортсменов-каратистов....	13
Дунаев К. С. Женский биатлон России и его проблемы.....	15
Дунаев К. С. Характеристика студенческого биатлона России на пути к зимней всемирной универсиаде 2019 года в г. Красноярске	18
Заколотная Е. Е. Дилемма как средство диагностики и воспитания духовно-нравственных качеств личности специалиста в сфере спортивной деятельности... ..	20
Качур Д. А., Торба Т. Ф. Объективные показатели физической подготовленности спортсменов-армрестлеров различного уровня спортивного мастерства.....	23
Коваленко Ю. А., Врублевский Е. П., Николаева А. Г. Использование интервальной гипобарической гипоксии в подготовке спортсменов.....	26
Ковель С. Г., Баранова И. И., Кравченко В. Н., Дерябин А. Г. Динамика результативности технико-тактических действий у студенток-баскетболисток.....	28
Кожедуб М. С., Севдалев С. В. Актуальные аспекты организации тренировочного процесса женщин.....	30
Конопацкий В. А. Совершенствования скоростно-силовых качеств юных каратистов.....	33
Коняхин М. В., Боровая В. А., Корниенко И. М. О прогнозировании возможных результатов в десятиборье.....	35
Кошкин Е. В., Тимганов Т. Р. Гири в единоборствах.....	37
Лемешков В. С. Структура соревновательной деятельности в спорте высших достижений и ее значение.....	40
Лемешков В. С. Факторы, обуславливающие развитие спортивных достижений	42
Лукашкова И. Л. Обучение обороту назад в стойку на руках на основе дифференцированного варьирования параметров управляющих действий в суставах гимнаста.....	45
Mroczkowski A., Sławski K. Związek masy mięśniowej kończyny dolnej z jej siłą statyczną.....	48
Маджаров А. П., Курако А. А., Кулешов С. Н. Индивидуализация подготовки гандболисток гандбольного клуба «Гомель» с учётом игрового амплуа.....	58
Міненко А. О., Донець І. О., Ващенко Л. І., Кривенцова І. В. До питання важливості діяльності дитячо-юнацьких спортивних шкіл у системі позашкільної освіти.....	60
Молчанов В. С., Кулешов С. Н., Шеренда С. В. Травматизм в атлетизме и пауэрлифтинге и его профилактика.....	63

Молчанов В. С., Григорьев Ю. А., Нарский А. Г. Суперсеты как средство улучшения качества тренировки и подготовки спортсменов в атлетической гимнастике.....	65
Нарский Г. И., Нарский А. Г., Мельников С. В. Вариабельность сердечного ритма в системе управления и коррекции спортивной подготовки высококвалифицированных гребцов-академистов.....	67
Неменков Л. С. Содержание спортивно-педагогической подготовки студентов по спортивной борьбе.....	69
Осипенко О. В. Формирование олимпийских знаний юных спортсменов в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.....	72
Петрушкина Н. П., Коломиец О. И., Жуковская Е. В., Врублевский Е. П. Эффективность применения фитопрепаратов в системе восстановления спортсменов, занимающихся ациклическими видами спорта.....	74
Прилуцкий П. М. Планирование тренировочной работы в воде в годичном макроцикле у пловцов 15–17 лет.....	82
Причинич А. Е., Лубкова М. Н. Оценка уровня развития силовых качеств и выносливости у гребцов в академической гребле.....	84
Сергеенко А. Н., Сергеенко Н. И., Курьян К. Н. Психологические средства восстановления работоспособности спортсменов.....	86
Сонина Н. В., Смольский С. М., Волчок О. В. Система подготовки в современном волейболе.....	88
Стрельникова И. В., Стрельникова Г. В. Динамика функционального состояния центральной нервной системы киберспортсменов в ходе соревнований (по данным биоэлектрической активности мозга).....	91
Трофимович И. Г., Трофимович И. И., Геркусов А. С. Тренировка легкоатлетов-спринтеров массовых разрядов в годичном цикле.....	93
Царун В. В., Грицев Д. Л. Основные элементы победы в волейболе.....	94
Царун В. В., Грицев Д. Л. Составные компоненты игровой деятельности в волейболе.....	96
Челноков А. А. Особенности проявления разных видов спинального торможения у представителей различных видов спорта.....	98

ТУРИЗМ И РЕКРЕАЦИОННО-ТУРИСТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Заикина А. Л. Характеристика мотивационно-личностных показателей студентов специальности «Туризм».....	102
Канаш О. Н., Коняхин М. В. Туристско-рекреационные и туристско-спортивные возможности Гомельской области.....	104
Канаш О. Н., Трофимович И. И. Особенности физической подготовки в спортивном туризме.....	106
Рослик Ж. П., Фомина Т. В. Развитие рекреационной туристической деятельности в Республике Беларусь.....	109
Савко Э. И., Гаптарь В. М. Туризм как одно из средств социализированности подростков.....	111
Семенова А. О. Использование средств активного рекреационного туризма в системе формирования здорового образа жизни молодежи.....	114
Фомина Т. В., Рослик Ж. П., Старовойтова Ю. В. Анализ и пути совершенствования развития туристической деятельности в Республике Беларусь.....	117
Цыркунова Г. М. Особенности развития въездного туризма в Республике Беларусь: проблемы и пути их решения.....	119

СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ МОДЕРНИЗАЦИИ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Афонько О. М. Модульно-рейтинговая технология обучения студентов дисциплине «Физическая культура» как компонент модернизации высшего профессионального образования.....	122
Бобро О. В., Бондарчук С. В. Использование здоровьесберегающих технологий в процессе обучения курсантской (студенческой) молодежи	125
Гордеева И. В. Концептуальные подходы в подготовке будущих учителей физической культуры к профилактике правонарушений среди школьников.....	127
Кошман М. Г. Фундаментализация и методологизация высшего профессионального физкультурного образования.....	130
Малиновский А. С., Селиверстова Н. В. Основные направления научно-исследовательской работы со студентами.....	132
Лотоненко А. В., Данилов М. С., Лотоненко А. А., Молодых Ю. С. Физкультурная деятельность в пространстве физической культуры и спорта.....	135
Моисеенко В. С. Особенности совершенствования процесса физического воспитания студентов БНТУ.....	137
Ничипорко С. Ф. Интерактивное обучение в преподавании цикла специальных дисциплин	140
Сак Ю. В. Содержание предварительного этапа методики формирования знаний и навыков передвижения на лыжах у будущих учителей начальных классов.....	142
Стрелецкая Ю. В. Формирование профессиональных компетенций у студентов непрофильных вузов в рамках элективных занятий по физической культуре.....	144
Щенникова М. Ю., Костюченко В. Ф. Согласование образовательных программ высшего образования в области физической культуры и спорта и национальной системы квалификаций.....	147

СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ И НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Аникина Ю. М. Административно-правовое регулирование в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.....	153
Гниздовская А. М. Некоторые особенности института футбольных посредников	156
Гусинец Е. В. Государственно-частное партнерство на рынке услуг физической культуры и спорта: особенности использования.....	158
Гусинец Е. В. Социальная направленность сферы услуг физической культуры и спорта.....	161
Журавлёва Т. В. Специфические субъекты адаптивного спорта.....	163
Захарова Л. И. Правовой статус международной федерации футбола (ФИФА) и порядок разрешения футбольных споров.....	166
Захарова С. А. Разработка и совершенствование законодательства в сфере физической культуры и спорта в Республике Крым.....	169
Каменков В. С., Заболотная О. С. Международные субъекты, осуществляющие борьбу с допингом.....	172
Каменков В. С. Медиация в спорте.....	176
Максименюк В. В. Особенности гражданско-правового статуса туристов, путешествующих с лечебно-оздоровительными целями.....	182

Мягкая Е. В. Нормативно-правовые аспекты выплаты вознаграждений в сфере спорта: подоходный налог.....	184
Николайчик М. А. Правовое регулирование ресурсного обеспечения сферы спорта в Беларуси, России и Казахстане.....	188
Осипенко О. В. Анализ трудовых и гражданско-правовых договоров, заключаемых со спортсменами.....	190
Тимофейчик Т. Н. Эколого-правовой аспект в международной спортивной деятельности.....	193
Тихонова М. А. Еще раз о принципе необратимости действия закона во времени в спортивных правоотношениях.....	196
Ткалич М. О. К вопросу о механизме правового регулирования отношений в сфере спорта.....	198
Чуешов К. В., Блажко А. П. Направления совершенствования законодательства Республики Беларусь в области ресурсного обеспечения сферы спорта.....	201

Научное издание

**ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НАСЕЛЕНИЯ,
ПРОЖИВАЮЩЕГО В УСЛОВИЯХ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ
ФАКТОРОВ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ**

Материалы
XII Международной научно-практической конференции

(Гомель, 5–6 октября 2017 года)

В двух частях

Часть 2

В авторской редакции

Подписано в печать 25.09.2017. Формат 60x84 1/18.
Бумага офсетная. Ризография. Усл. печ. л. 24,18.
Уч.-изд. л. 21,06. Тираж 40 экз. Заказ 707.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 3/1452 от 17.04.2017.
Специальное разрешение (лицензия) № 02330 / 450 от 18.12.2013.
Ул. Советская, 104, 246019, Гомель.