

# СПОРТИВНАЯ ДЕРЖАВА

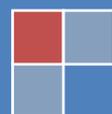
*ЭЛЕКТРОННЫЙ НАУЧНО-  
ПРАКТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ*

[рецензируемое периодическое издание]



№ 1 (17)

2023



Электронный научно-практический журнал "СПОРТИВНАЯ ДЕРЖАВА" является официальным рецензируемым периодическим изданием, зарегистрированным в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство о Государственной регистрации от 28 июля 2014 года Эл № ФС77 – 58790.

Мнения авторов и рецензентов могут не совпадать с официальной позицией редакции.

**Спортивная держава: Электронный научно-практический журнал / Под. общ. редакции С.И. Изаак. - 2023. - № 1(17). - URL: [www.derjivasport.ru](http://www.derjivasport.ru).**

**ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:**

Изаак Светлана Ивановна, д.п.н. (Россия, г. Москва)

**ШЕФ-РЕДАКТОР:**

Бомин Вадим Анатольевич, к.п.н. (Россия, г. Иркутск)

**РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:**

Бальдини Витторио, д.п.н. (Италия, г. Триест)

Попова Наталья Борисовна, к.биол.н., (Россия, г. Самара)

Салов Владимир Юрьевич, д.п.н., проф. (Казахстан, г. Уральск)

Семенов Леонид Алексеевич, д.п.н., проф. (Россия, г. Сургут)

Чепик Виктор Данилович, д.п.н., проф. (Россия, г. Москва)

**E-mail: [derjivasport@yandex.ru](mailto:derjivasport@yandex.ru)**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Калашникова Р.В., Дёмина М.Г., Панина Л.А.</b> НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС КАК СРЕДСТВО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ .....	3
<b>Калашникова Р.В., Егорова Д.С., Панина Л.А.</b> СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ, ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЁЖИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	8
<b>Калашникова Р.В., Мубаракшина А.К., Бомин В.А., Трегуб А.И.</b> ДИСТАНЦИОННЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ КАК ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНЫЙ ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ .....	14
<b>Чергинец В.П., Бомин В.А., Трегуб А.И.</b> ВОСПИТАНИЕ ГИБКОСТИ КИКБОКСЕРОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ .....	19
<b>Чергинец В.П., Бомин В.А., Трегуб А.И.</b> СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА РАЗГОНЯЮЩИХ БОБСЛЕИСТОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ .....	25
<b>Чергинец В.П., Бомин В.А., Трегуб А.И.</b> СБОРНИК УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 12-13 ЛЕТ .....	36
<b>Чергинец В.П., Панина Л.А., Василев А.А., Малеванный А.А.</b> СУЩЕСТВОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ РОССИЙСКОГО СПОРТА В НОВОЙ ПАРАДИГМЕ .....	46

УДК 796.386:796.011.1:616.01/-099

**НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС КАК СРЕДСТВО АДАПТИВНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

**Калашникова Р.В., Дёмина М.Г.**

Иркутский государственный медицинский университет

**Панина Л.А.**

Иркутский государственный аграрный университет

имени А.А. Ежовского

**Аннотация** в настоящее время в Российской Федерации большое внимание уделяется людям с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам. И для того, чтобы поддерживать сохраненные у них функции организма, а также помочь им в социализации и интеграции в общество рекомендуется привлекать данную категорию людей к занятиям адаптивной физической культурой.

**Ключевые слова:** настольный теннис, адаптивная физическая культура, лицо с ограниченными возможностями здоровья, инвалид, социализация, реабилитация.

Адаптивная физическая культура (АФК) – это вид физической культуры для человека с ограниченными возможностями здоровья, направленная на приспособление его к реальной социальной среде, на реабилитацию и преодоление психических и физических барьеров у данной категории граждан, а также формирование у человека потребности в активной жизненной позиции и желания личного вклада в развитие общества [5].

Развитие данного направления является крайне важным, поскольку согласно данным Росстата за 2021 год лиц, впервые признанных инвалидами зарегистрировано 536 тыс человек, а всего на территории РФ на момент 2021 года насчитывается 11млн 331 тыс инвалидов [6].

Одним из эффективных средств адаптивной физической культуры может быть рассмотрен настольный теннис. Данный вид спорта в современном мире является общедоступным, увлекательным и не травмоопасным. Во время игры в работу вовлекается большое количество мышц, но без лишнего не желательного сопротивления, что очень важно для лиц с ограничениями здоровья[2]. Доказано, что настольный теннис оказывает положительные эффекты как на внутренние органы человека, так и на его физические качества [3]. Рассматривая более подробно влияние на жизненно важные системы человеческого организма необходимо выделить наиболее значимые:

- улучшение работы сердечно-сосудистой системы (ССС). При игре в настольный теннис увеличивается скорость кровотока (до 35 л в минуту, в то время как в покое этот показатель составляет 4-5 л/мин). Также возрастает и частота сердечных сокращений до 150-170 ударов в минуту. Данные эффекты позволяют применять этот вид спорта как профилактику развития инсультов и инфарктов, а эти заболевания в свою очередь являются ведущими причинами инвалидизации населения. Под наблюдением медицинского работника этот вид физической активности можно также применять в качестве дополнения к методам лечения больных, страдающими такими заболеваниями ССС, как атеросклероз и артериальная гипертензия 1-й степени;

- развитие дыхательной системы. В покое минутный объем дыхания равен 5-8 л, а при игре в настольный теннис увеличивается и достигает 150-180 л. Увеличивается и показатель дыхательного объема до 2-3 л/мин, в то время как в покое он равен примерно 500 мл. Также во время занятия настольным теннисом возрастает частота дыхательных движений до 30 в минуту (в покое 14-18). Все данные эффекты оказывают положительное влияние на дыхательную

мускулатуру, следовательно, можно рекомендовать этот вид спорта при парезе дыхательных мышц. Также данный вид спорта является хорошей дыхательной гимнастикой и его можно применять в комплексе реабилитации после заболеваний органов дыхания (пневмонии, ковид) и рекомендовать больным бронхиальной астмой;

- тренировка мышц глазного яблока и укрепление зрения.

Офтальмологи рекомендуют играть в настольный теннис как метод профилактики развития близорукости и дальнозоркости, поскольку во время матча необходимо постоянно следить за мячом, который то приближается к игроку, то удаляется от него, что является отличной зарядкой для глаз. Также настольный теннис часто включают в программу реабилитации после операций на органе зрения.

Отметим положительное влияние настольного тенниса на развитие физических качеств, что так же не маловажно при различных патологиях в здоровье:

- повышение силы мышц и гибкости суставов. Во время игры активно задействованы мышцы рук, ног, пресса и спины, что способствует их укреплению, кроме того, вовлекается множество суставов конечностей и туловища, что способствует повышению их гибкости. Следовательно, настольный теннис может применяться в качестве средств восстановления двигательной активности после длительного нахождения в вынужденном положении (операции, травмы) и замедляет прогрессирование таких заболеваний как миодистрофии, миопатии, ведущими к инвалидизации;

- быстрая реакция и ловкость. При достаточном темпе игры нужно быть ловким и быстрым. Поэтому, многие, чтобы улучшить свою скорость реакции, регулярно играют в настольный теннис. Что касается людей, имеющих различные ограничения здоровья развитие данных навыков помогает чувствовать себя более адаптированными в социуме;

- улучшение координации движений. Данный вид спорта является технически сложным, ведь для выполнения четкого удара нужно правильно

скоординировать движения своего тела, конечностей. Именно поэтому, врачи рекомендуют заниматься настольным теннисом людям, страдающим заболеваниями вестибулярного аппарата и для профилактики заболевания связанными с нарушением координации;

- сброс лишнего веса и поддержание спортивной формы. Во время игры в настольный теннис активируется аэробный метаболизм, а по уровню энергетических затрат этот вид спорта занимает 5 место в мире, поэтому он довольно эффективен для профилактики и лечения ожирения.

Помимо того, что настольный теннис оказывает положительное влияние на соматическое здоровье, он вносит огромный вклад и в психологическое здоровье, а именно:

- улучшение аналитического мышления, так как во время игры необходимо наперед продумывать каждое движение;

- самоконтроль и стрессоустойчивость. В настольном теннисе важно контролировать каждый свой удар, потому что счет очень короткий, до 11 очков. Следовательно, на протяжении всей игры очень важно не позволять эмоциям взять верх;

- сила воли и дисциплина. Как и другие виды спорта, настольный теннис отлично тренирует выдержку и силу воли, что очень важно особенно для человека, проходящего реабилитацию;

- эмоциональная разгрузка и устранение синдрома хронической усталости. Во время игры невозможно думать ни о чем, кроме самой игры, что позволяет отвлечься и разгрузиться, что не мало важно для человека, проходящего длительное, рутинное лечение [1].

Следовательно, данный вид спорта подходит в качестве реабилитации после многих заболеваний, но также, следует отметить, что настольный теннис может быть подстроен для людей с церебральным параличом, эпилепсией, рассеянным склерозом, ампутациями (настольный теннис для колясочников) и другими поражениями опорно-двигательного аппарата, а также для людей с

интеллектуальными расстройствами [4]. Настольный теннис входит в программу Паралимпийских игр и исходя их вышеперечисленного участие принимают спортсмены-инвалиды всех категорий, за исключением плоховидящих.

Таким образом, можно сделать вывод, что настольный теннис комплексно воздействует на большинство систем организма, что позволяет при регулярных занятиях предотвратить развитие различных заболеваний, а также использовать данный вид спорта с целью оздоровления, восстановления двигательной активности и социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, что в свою очередь, по определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) и является конечной целью их реабилитации [5].

### **Список литературы**

1. Захаров, Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы / Г.С. Захаров. - Ярославль: Верхне-Волжское книжное издательство, 1990. - 192 с.
2. Киселева, Ж.И. Настольный теннис как средство адаптивной двигательной рекреации лиц с ограниченными возможностями здоровья и с инвалидностью / Ж.И. Киселева, М.Р. Валетов, В.В. Шляпникова // Азимут научных исследований: педагогика и психология. - 2019. - №2. - С. 116-119.
3. Корнилов Д.В., Мишагин В.Н. Настольный теннис как средство здоровьесбережения взрослого населения: автореф. дис. канд пед. наук: 49.04.01. - Саратов, 2021. - 9 с.
4. Настольный теннис, описание функциональных классов спортсменов в паралимпийском спорте // URL: <https://auram.ru/> (дата обращения: 01.04.2023).
5. Третьякова, Н. В. Теоретико-методологические основы адаптивной физической культуры / Н.В. Третьякова // Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья. - Екатеринбург: РГППУ, 2019. - С. 37-40

6. Положение инвалидов // Федеральная служба государственной статистики  
URL: <https://rosstat.gov.ru/> (дата обращения: 06.04.2023).

**УДК 796:374.32:159.942.5**

**СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ, ФОРМИРОВАНИЕ  
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЁЖИ В СИСТЕМЕ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Калашникова Р.В., Егорова Д.С.**

Иркутский государственный медицинский университет

**Панина Л.А.**

Иркутский государственный аграрный университет

имени А.А. Ежовского

**Аннотация** В статье рассматривается проблема физического воспитания студентов. Подробно раскрываются понятия личного физического воспитания, а также функциональное влияние физической культуры на жизнь подрастающего поколения. Прослеживается связь здоровья, физического воспитания на формирование качества жизни и личного взгляда человека на мир. В статье представлены результаты опроса о значении спорта физической культуры для молодежи.

**Ключевые слова:** физическая культура и спорт, здоровый образ жизни, молодежь.

В настоящее время одной из наиболее актуальных проблем является формирование благоприятной среды для соблюдения здорового образа жизни. Безусловно, это связано, с ухудшением экологической обстановки, а также с изменением и усложнением ритма социальной жизни. Физическое здоровье – это

неотъемлемая потребность человека, характеризующая его право к труду и обеспечивающая полноценное формирование личности. Оно считается фундаментальным фактором к познанию мира, к самоутверждению и формированию собственного мировоззрения. Считается что полноценная жизнь - это важная составляющая здоровья гармоничной личности

Ответственность за свое здоровье лежит на каждом человеке. Для этого необходимо с детства вести активный образ жизни, направленный на регулярные занятия физкультурой и спортом, закаливание организма, следует придерживаться правил личной гигиены, то есть достигать рациональными путями благополучия здоровья. Приобщение молодежи к здоровому образу жизни следует считать на сегодняшний день всеобщей проблемой современного общества [1]. Физическая деятельность как часть культуры общества представляет собой совокупность достижений и нравственных ценностей, вырабатывающих в человеке полноценное развитие физических и душевных сил, а также крепкого здоровья. Для понимания значения спорта и физической культуры особенно важно выработать четкое представление что такое физическое воспитание. Физическое воспитание – концепция, которая дает человеку познания о своем организме, средствах направленного влияния на физическое состояние, сохранение и укрепление здоровья, а еще формирует потребность в физиологическом совершенствовании.

В различные возрастные этапы жизни человека физическое воспитание имеет важное значение. Одним из таких этапов является высшее образование, которое вносит фундаментальный вклад в усовершенствование физического формирования человека.

Физическая культура и спорт в образовательном процессе выполняет следующие социальные функции [2]:

– *преобразовательно-созидательная функция* (гарантирует обязательный уровень физиологического развития, подготовленность и совершенствование

личности, усиливает здоровье, подготавливает к профессиональной деятельности);

– *проективно-творческая функция* (определяет способности физической и спортивной деятельности, в процессе которой развивается творческая деятельность, а также формируется самопознание и саморазвитие);

– *проективно-прогностическая функция* (предоставляет возможность быть эрудированными в области физического воспитания, пользоваться приобретенными знаниями в спортивной деятельности и соотносить их с профессиональными категориями);

– *коммуникативно-регулятивная функция* (отражает поведение, общение, взаимодействия участников физической и спортивной деятельности, организации необходимого досуга, который действует на коллективное настроение, опыт, сохранение психического равновесия) [5].

Важными составляющими для формирования культуры среди молодежи являются базовые знания, заложенные в процессе жизни, а именно умственная сторона личности, то есть ее знания, умения, навыки, кругозор и ценностные ориентиры в сфере физической культуры. А также область деятельности личности, в частности регулярное добровольное выполнение физических упражнений, гигиенических и закаливающих процедур.

Таким образом, для определения знаний в области физической культуры и спорта был проведен опрос среди студентов 3 курса Иркутского государственного медицинского университета. В опросе приняло участие 87 респондентов в возрасте от 20-22 лет.

Из результатов опроса, были получены следующие результаты: 54% респондентов регулярно занимаются спортом, 26% занимаются только физической культурой в университете, а 20% опрошенных не занимаются спортом.

На вопрос: «Считаете ли вы, что ведете здоровый образ жизни?» 37% респондентов ответили, что полностью ведут здоровый образ жизни, 45% - частично, а 18% студентов не осведомлены в вопросах сохранения здоровья.

Также важно на сколько знания о принципах здорового образа жизни применимы в повседневной жизни студента: 27% обучающихся ответили, что соблюдают принципы здорового питания, 18% студентов отрицают наличие вредных привычек, а 15% - за здоровое питание и отсутствие вредных привычек, 40%, не соблюдают приципы сохранения здоровья

Для определения динамики влияния физической культуры и спорта на молодежь, студентам был задан вопрос: «Ощущаете ли вы, что занятия физической культурой благоприятно влияют на ваше физическое и эмоциональное здоровье?». 83% опрошенных студентов ответили, что наблюдают изменения состояния своего физического и эмоционального здоровья в лучшую сторону, а 17% считают, что ничего не изменилось (рисунок 1).

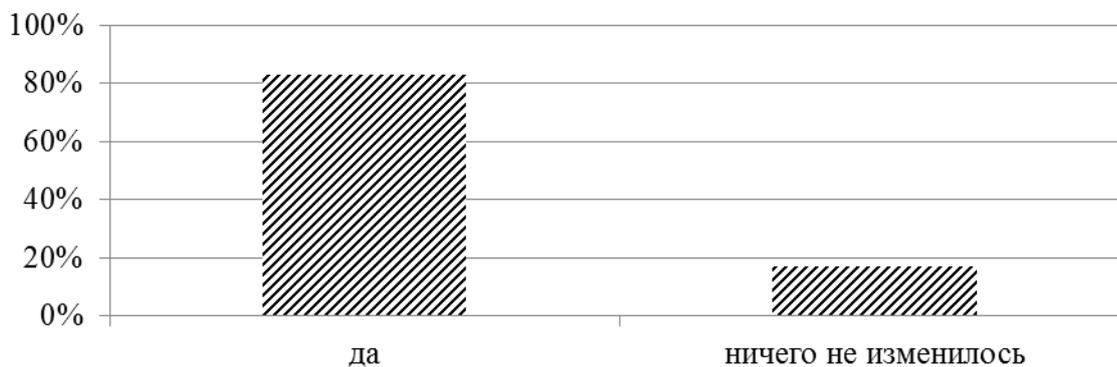


Рис. 1 - Ощущаете ли вы, что занятия физической культурой благоприятно влияют на ваше физическое и эмоциональное здоровье?

Полученные данные позволяют нам предположить, что большая часть опрошенных студентов нашего университета стремятся к сохранению своего физического здоровья, посредством занятия спортом и физической культурой, а также ведения здорового образа жизни. Однако, стоит обратить внимание на то, что некоторая часть студентов никак не вовлечены в процесс формирования

своего личного физического воспитания. Важно понять, что требуется для привлечения внимания данной группы людей. Для этого необходимо правильно выработать индивидуальные мотивы и культуру студента. А именно обнаружить ведущие и слабые стороны, провести самоанализ. Назначить четкие действия для того, чтобы добиться установленной цели [3].

В процессе образования в области физической культуры следует сформировать в молодежи стабильную мотивацию к здоровому образу жизни, выработать потребность в самосовершенствовании. Систематические занятия оздоровительной физической культурой, неотъемлемо связаны с элементами здорового образа жизни. Таким образом, физическая культура и спорт выступают как наиглавнейшее средство обучения, которое формируется под действием определенных условий [4,5].

Одним из таких условий является энергия, которая поступает во внутреннюю среду организма и участвует во всех жизненных процессах [6]. Питание – это средство поддержания жизни, роста и формирования работоспособности человека. А рациональным питанием считают то, которое отвечает потребностям организма и производимым им энергетическим затратам. Ключевым принципом рационального питания является его согласованность и правильный режим, оно должно быть сбалансированным и полноценным.

На основании вышеизложенного материала, следует сказать, что физическая культура и спорт являются эффективными средствами сохранения и укрепления здоровья, физического развития, совершенствования спортивной подготовки и повышения работоспособности; достижения физиологического совершенства. Физическая культура расширяет круг общения людей, дает возможность сопереживать, формирует эстетическое и эмоциональное восприятие. Спорт рассматривается как важное общественное средство приобщения молодежи к здоровому образу жизни и профилактической работе по предотвращению их вероятного асоциального поведения, вредных привычек.

### **Список литературы**

1. Енокаева, С.С. Формирование культуры здоровья подрастающего поколения как стратегическое направление развития физической культуры и спорта. 2011. №4. С. 31-36.
2. Копылов, Ю.А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. - М.: Арсенал образования, 2014. С. 393.
3. Лошицкая, Т. И. Мотивация современных студенток к занятиям физическими упражнениями / Т. И. Лошицкая // Сборник статей IX международной научной конференции, 23–24 апреля 2013 года, БГТУ им. В.Г. Шухова. – Белгород, 2013. – С. 30-32.
4. Павленкович, С.С. Взаимосвязь различных видов образования в процессе формирования культуры здоровья студентов физкультурного вуза // Конференциум АСОУ: сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. – М., 2017. №1. С. 1307-1310.
5. Чешихина, В. В. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи: Учебное пособие / В. В. Чешихина, В. Н. Кулаков, С. Н. Филимонова. – М.: Изд-во МГСУ «Союз», 2000. - С. 250.
6. Хузина, Г. К. Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов / Г.К. Хузина // Современная наука: диалог естественно-научной и социально-гуманитарной субкультур. - Белгород: ООО Агентство перспективных научных исследований, 2020. - С. 127-133.

УДК 796.3; 616-036.21

## ДИСТАНЦИОННЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ КАК ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНЫЙ ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ

**Калашникова Р.В., Мубаракшина А.К.**

Иркутский государственный медицинский университет,

**Бомин В.А., Трегуб А.И.**

Иркутский государственный аграрный университет

имени А.А. Ежевского

### **Аннотация**

В статье сравниваются дистанционная форма занятий физической культурой и занятия физической культурой в специализированных местах в период пандемии, анализируются риски и польза от занятий физической культурой в той и иной форме.

**Ключевые слова:** спорт, физическая культура, пандемия, COVID-19, дистанционная форма, противовирусные меры.

На момент второй половины 2022 года пандемическая ситуация вокруг коронавирусной инфекции (COVID-19) постепенно сходит на нет. Тем не менее, это событие явилось важным историческим прецедентом, которое продемонстрировало возможность возникновения новых пандемий. Итак, учитывая опасность повторного масштабного распространения заболевания, а следовательно, и введения системы противовирусных мер, в том числе – режима самоизоляции, возникает необходимость изучить влияние пандемии на занятия физической активностью.

Плотно интегрированная в быт населения система противовирусных мер значительно изменила привычное течение жизни. Она способствовала развитию дистанционных форм рабочей деятельности и образования, а также привела к появлению видов досуга, не предполагающих выхода из дома. Безусловно, результатом этих изменений явилось сокращение количества и качества двигательной активности у значительной доли населения. Этот факт позволяет поставить и изучить вопрос о мерах поддержания достаточного уровня физической активности в период пандемии. В совокупности вышесказанное формирует актуальность поставленной темы.

Большая часть людей занимается спортом в специально предназначенных для этого помещениях, таких как фитнес-клубы, тренажёрные залы, спортивные площадки, стадионы, спортивные комплексы и прочее. Предпочтение специализированным помещениям для тренировок объясняется достаточно просто: в них представлено всё необходимое для занятий спортивное оборудование, всё необходимое для выполнения различных комплексов физических упражнений пространство, а также в них представлены элементы спортивной инфраструктуры – раздевалки, туалеты, душевые кабины.

Однако данная форма занятий физической культурой не может рассматриваться как приемлемая в свете продолжающейся пандемии, поскольку в закрытых помещениях вирус распространяется проще, особенно в процессе использования различными посетителями одних и тех же тренажеров и снарядов. Таким образом, с начала пандемии и до сих пор в специализированных местах для проведения спортивных тренировок наблюдается отток посетителей [1].

Также следует обозначить тот факт, что значительная часть людей, активно вовлеченных в занятия физической культурой, пользуются услугами тренеров и наставников. Они же, в свою очередь, взаимодействуют со многими людьми, каждый из которых может потенциально оказаться носителем инфекции. Это обуславливает риск использования данной практики при занятиях спортивной деятельностью. Итак, можно сделать вывод о том, что занятия спортом в

специализированных местах в условиях пандемии следует рассматривать как недостаточно безопасную практику, потенциально ухудшающую пандемическую ситуацию в стране.

Логично предположить, что более предпочтительной формой спортивной активности в условиях пандемии являются дистанционные тренировки.

Для того, понять, проблемы перехода с режима тренировок в зале на дистанционный формат, была разработана специальная анкета. В анкетировании приняли участие 50 человек, среди которых 25 женщин и 25 мужчин в возрасте от двадцати до двадцати трёх лет. Средний возраст в выборке составил 21,3 года. Все респонденты в период самоизоляции отказались от тренировок в спортивных учреждениях и перешли на дистанционный формат занятий.

Согласно данным анкетирования 34 респондента, что составило 68%, легко перешли на дистанционный формат тренировок; о трудностях смены формата занятий физической культурой заявили 16 человек, что составило 32%. Таким образом, можно отметить, что большей части опрошенных было легко сменить обстановку тренировок.

Также результаты анкетирования выявили, что основным элементом, которого не хватало большинству респондентов (50%) в ходе дистанционных тренировок, являлся спортивный инвентарь. Достаточно большой прослойке опрошенных (36%) не хватало помощи тренера в ходе тренировок. Лишь небольшое количество людей (14%), заявили о недостатке пространства, необходимого для выполнения полноценного тренировочного процесса. В качестве же основных недостатков дистанционных тренировок 18 респондентов (36%) выделили недостаточный контроль при исполнении тех или иных элементов физических упражнений, а также физическую невозможность выполнения различных упражнений в домашних условиях (32 человека, 64%).

Из анализа результатов анкетирования следует, что большей части респондентов (40 человек, 80%) представляется главным достоинством дистанционных тренировок удобство их планирования в течение дня. Немногие

респонденты (10 человек, 20%) отметили в качестве главного преимущества экономия денежных средств и времени.

Итак, помимо того, что дистанционные тренировки гораздо более корректны с позиции соблюдения противовирусных мер и гораздо более безопасны, они также обладают рядом преимуществ: они более экономичны в отношении затрачиваемых материальных средств, а также дистанционные тренировки гораздо легче планировать и проводить в удобное время дня [2].

При этом выполнение тренировок в дистанционном формате оказывает практически аналогичное позитивное влияние на организм человека, какое он получает при занятиях спортом в специализированных местах. Кроме того, физическая активность и спорт значительно помогают в борьбе со стрессом и психологическими проблемами, закономерно возникающими у населения в процессе повседневной жизни.

Особенно это было заметно в период полной или частичной самоизоляции. Поддержание активного образа жизни в это время позволило эффективно осуществить психологическую разрядку, преодолеть чувство одиночества и «застоя», развивающиеся у большей части населения в период самоизоляции, а также сохранить хорошую физическую форму. Помимо этого, занятия физической культурой в дистанционном режиме позволяют поддерживать здоровый иммунитет, укреплять организм, улучшать соматическое и психологическое здоровье [3].

Безусловно, спортивные тренировки в дистанционной форме несколько снижают эффективность занятий. Так, без специального спортивного оборудования зачастую бывает сложно задействовать необходимые группы мышц, занятия становятся менее разнообразными, менее интересными. Кроме того, невозможность непосредственного контакта с тренером в ходе выполнения физических упражнений также создает трудности в понимании правильной техники их выполнения. Тем не менее, эти проблемы решаются достаточно просто: посредством приобретения специального спортивного оборудования или

снарядов для домашнего использования, а также посредством поиска и использования специальных интернет-ресурсов, на которых профессиональные тренеры достаточно подробно и доступно объясняют правильное выполнение различных физических упражнений.

В заключение следует подчеркнуть, что занятия физической культурой должны быть достаточно полно представлены в жизни каждого человека ввиду их позитивного влияния на здоровье, однако по возможности они не должны сочетаться с повышенным риском развития заболевания – поэтому в период пандемии следует отдавать предпочтение дистанционным формам спортивных тренировок. При этом для сохранения эффективности проводимых физических занятий следует активно задействовать интернет-ресурсы для овладения техникой правильного выполнения физических упражнений.

### **Список литературы**

1. Наздрачев, Г.О. Занятия физической культурой во время пандемии / Г.О. Наздрачев // Молодой ученый. 2020. №20 (310). – С. 489-490
2. Поляков, П.В. Правила и варианты занятий спортом в условиях карантина / П.В. Поляков, А.С. Машичев // Молодой ученый. 2020. № 21 (311). – 242 с.
3. Тоноян, Х.А. Физическая культура и здоровье: учебное пособие. Т.1. М.: Изд-во РосЗИТЛП. 2005. – 352 с.

УДК 796.952; 796.012.234

## ВОСПИТАНИЕ ГИБКОСТИ КИКБОКСЕРОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Чергинец В.П., Бомин В.А., Трегуб А.И.

Иркутский государственный аграрный университет  
имени А.А. Ежевского

**Цель исследования:** Составить комплекс упражнений для развития гибкости с применением стретчинга

### **Задачи:**

1. Рассмотреть понятие гибкость, ее виды и проявление в кикбоксинге.
2. Оценить уровень гибкости кикбоксеров 8-10 лет на начальном этапе подготовки.
3. Составить комплекс упражнений с применением стретчинга.

**Практическая значимость** заключается в возможности применения составленного комплекса для воспитания гибкости у детей 8-10 лет тренерами в процессе подготовки спортсменов, а также в учебном процессе учителями физической культуры и педагогами дополнительного образования.

Кикбоксеры семи-, лайт-, и любительского фулл-контакта дерутся в специальных спортивных штанах с широкой резинкой, верхний срез которой ограничивает область разрешенных ударов, длиной до середины щиколотки. Штаны должны быть легкими, не стесняющими движений. Для профессиональных кикбоксеров выступающих в разделе фулл-контакт, штаны являются предметом выбора, хотя профессионалы-фулловики, как правило, тоже дерутся в кикбоксерских штанах, за редким исключением. Цвет штанов в любительском кикбоксинге, как правило, должен соответствовать цвету угла, хотя могут быть и исключения. В профессиональном кикбоксинге цвет штанов не

регламентируется. В разделах кик-лайт, фулл-контакт с лоу-киком и К-1 бойцы выступают в специальных шортах. Разрешается выступать в шортах для тайского бокса, при условии отсутствия соответствующих надписей. И штаны, и шорты должны быть чистыми, отглаженными, не иметь внешних повреждений, застежек, карманов и т. п.

Кикбоксеры, выступающие в разделах семи- и лайт-контакт выступают в футболках, либо в боксерских майках. Кикбоксеры-мужчины, в разделах фулл-контакт, фулл-контакт с лоу-кик и К-1 дерутся с голым торсом, причем это касается и любителей и профессионалов (в отличие от бокса, где с голым торсом разрешено выступать только профессиональным боксерам). Требования к плечевой форме для женщин одинаковы для всех разделов. Это могут быть на выбор топ, футболка или боксерская майка.

Поставленные в исследовании задачи определили следующую организацию работ.

Первый этап педагогического исследования проводился с сентября 2021 г. по декабрь 2021 г. На данном этапе определены объект и предмет исследования, определена цель исследования, поставлены задачи, а также выбраны методы исследования. На первом этапе педагогического исследования проведен анализ научно-методической литературы по рассматриваемому вопросу.

Организован сбор и накопление фактического материала, были изучены особенности этапа начальной подготовки кикбоксеров, средства и методы развития гибкости кикбоксеров, особенности проведения тренировок кикбоксеров.

Во время второго этапа исследования (март 2022 - апрель 2022) сформирован перечень показателей определения уровня гибкости кикбоксеров 8-10 лет на базе спортивного клуба Байкал-кик. Проводилось тестирование по определению уровня гибкости кикбоксеров у 10 спортсменов. Разработаны методические рекомендации по воспитанию гибкости у кикбоксеров 8-10 лет на начальном этапе подготовки с применением стретчинга [2].

Стретчинг – это целый комплекс специальных упражнений, направленных на

совершенствование гибкости, развития подвижности в суставах и эластичности мышц, которые полезны и необходимы, независимо от возраста и степени развития гибкости.

Предусматривались следующие параметры нагрузки:

- 1) продолжительность одного повторения от 10 до 20 секунд;
- 2) количество повторений одного упражнения от 2 до 6 раз, с отдыхом между повторениями 10-30 секунд;
- 3) суммарная длительность всей нагрузки от 10-45 минут.

На третьем этапе исследования (май-июнь 2022 г.) проведены математическая обработка результатов исследования, оформление выпускной квалификационной работы.

Педагогическое наблюдение занимает важное место в процессе исследований актуальных проблем физической культуры и спорта. Цель педагогического наблюдения - изучение разнообразных вопросов учебного или учебно-тренировочного процесса.

Педагогическое наблюдение проводилось на тренировках в спортивном клубе Байкал-кик. Осуществлялось наблюдение за реакцией юных кикбоксеров на предлагаемую нагрузку.

Тестирование проводилось после предварительной разминки. В программу тестирования вошли следующие упражнения: выкрут гимнастической палки, наклон вперед, поперечный шпагат. В тестировании принимало участие 10 обучающихся 8-10 лет из спортивного клуба Байкал-кик [3].

Для определения уровня гибкости кикбоксеров и разработки методики развития гибкости было проведено тестирование. Результаты тестирования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели уровня развития гибкости кикбоксеров 8-10 лет ( $\bar{X}$ )

Показатели	Результат тестирования (n-10)
Наклон вперед, см	8,2
Выкрут гимнастической палки,	82,1
Поперечный шпагат, см	34,9

Поскольку программой для ДЮСШ по кикбоксингу контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости не предусмотрены, то сравнить полученные результаты с данными оценочной таблицы нет возможности.

Для юных спортсменов были предложены следующие упражнения стретчинга для развития гибкости:

1. И.П. – стойка ноги врозь, завести руки за спину, обхватить одной рукой запястье второй. Согнуть локти и поднять запястья выше. Подать грудь вперед, почувствуется растяжение передней части плеч. Удерживать данное положение 15 секунд, затем расслабиться и отдохнуть 10 секунд. Повторить упражнение 3 раза.

2. И.П. – стойка ноги врозь, обхватить правую руку левой выше локтя, прижать её к телу и выпрямить, опустить правое плечо вниз.левой рукой тянуть правую вверх, поднимая её локтем. Почувствуется растяжение в задней части плеч. Удерживать растянутое положение 15 секунд. Повторить упражнение с другой рукой. Отдых 10 секунд. Выполнить 3 подхода на каждую руку.

3. И.П. – стойка ноги врозь. Фитнес резинку зафиксировать стопой, или закрепить на низкой перекладине не выше уровня колена. Свободный край резинки закрепить на руке. Руку поднять вверх и завести за спину, таким образом, чтобы ладонь расположилась между лопаток. Свободную руку положить на

локоть, помогая опустить его ниже. Удерживать данное положение 15 секунд, повторить на другую руку. Отдых 20 секунд, повторить 3 раза на каждую сторону.

4. И.П. – сед ноги вместе, спину держать прямо, руки за головой, пальцы рук собрать в замок. Не отрывая ладони от затылка, максимально развести локти в стороны и свести лопатки. Партнер располагается за спиной занимающегося, упершись коленом или корпусом ему в спину, аккуратно тянет локти занимающегося назад. Удерживать достигнутую позу 15 секунд, затем вернуться в И.П. Отдых 20 секунд, повторить 4 раза.

12. И.П. – сед ноги врозь, спина прямая. Согнуть ноги в коленных суставах, не отрывая от пола. Внутренняя часть стоп так же прижата к полу. Выполнить наклон вперед. Удерживать положение 20 секунд. Отдых 30 секунд. Повторить 5 раз.

13. И.П. – упор стоя на коленях. Развести колени в стороны. Партнер располагается сзади, кладет руки на бедра занимающегося, и осторожными движениями помогает опустить таз как можно ниже. Удерживать данное положение 20 секунд. Отдых 30 секунд. Повторить 6 раз.

Стретчинг должен выполняться каждую тренировку и всегда только после разминки. Если его на некоторое время исключить из 1 тренировки, то уровень гибкости снижается.

Теперь хотелось бы остановиться на результатах педагогических наблюдений, осуществляемых в процессе развития гибкости юных кикбоксеров.

Как уже отмечалось выше, продолжительность одного комплекса без учета отдыха составляет от 13-26 минут. Использование данного комплекса предполагается в основной части занятия. Для детей 8-10 лет наиболее подходящим вариантом для развития гибкости являются упражнения пассивного характера, поэтому значительная часть упражнений данного комплекса выполняется при помощи партнера и специального инвентаря. Существует 2 величины, влияющих на конечный результат: это время выполнения упражнения

и количество повторений. На начальном этапе подготовки достаточно выполнять до 6 повторений и затрачивать на каждое упражнение до 20 сек. Для эффективного развития гибкости необходимо постепенно увеличивать амплитуду движений, углы наклона и так далее, уметь терпеть возникающие болевые ощущения, преодолевать их.

Таким образом, применение стретчинга на этапе начальной подготовки позволит развить гибкость юных спортсменов. Что в свою очередь поможет спортсмену в достижении более высоких результатов.

### **Список литературы**

1. Акопян, А. О. Федеральные стандарты спортивной подготовки - нормативы физической подготовленности на этапе начальной подготовки в видах единоборств / А. О. Акопян, А. Н. Волков, Б. Н. Шустин. - Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2015. - № 7. – С. 17-19. Текст: непосредственный.

2. Власенко, С. Н. Гибкость важный фактор здоровья: Учеб. пособие / С. Н. Власенко. – Минск: Современная школа, 2016. – 99 с. Текст: непосредственный.

3. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. – Москва: Изд-во Академия, 2017. – 384 с. Текст: непосредственный.

## СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА РАЗГОНЯЮЩИХ БОБСЛЕИСТОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Чергинец В.П., Бомин В.А., Трегуб А.И.

Иркутский государственный аграрный университет

имени А.А. Ежевского

**Цель исследования:** разработать практические рекомендации по скоростно-силовой подготовке разгоняющих бобслеистов на этапе углубленной специализации.

### **Задачи исследования:**

1. Охарактеризовать этап углубленной специализации.
2. Дать характеристику скоростно-силовых тренировок в бобслее.
3. Рассмотреть средства скоростно-силовой подготовки разгоняющих в бобслее.

Исследование проводилось в несколько этапов. В период с сентября 2021 г. по июнь 2022 г. Поставленные в исследовании задачи определили следующую организацию работ.

Первый этап исследования проводился с сентября 2021 г. по декабрь 2021 г. На этом этапе определялся объект и предмет исследования, оформлялась цель исследования, были сформулированы задачи, а также определены методы исследования.

В этот период осуществлялся анализ научно-методической литературы по исследуемой проблеме, анализ нормативной базы и программной документации, осваивались методы тестирования. Был проанализирован опыт построения системы подготовки в виде спорта бобслей и выявлена специфика скоростно-силовой подготовки разгоняющих бобслеистов.

На втором этапе исследования (январь 2022 - апрель 2022) проводилось выявление особенностей скоростно-силовой подготовки разгоняющих бобслеистов на этапе углубленной специализации.

Третий этап (апрель-май 2022 г.) Проведение педагогического наблюдения, анализ результатов скоростно-силовой подготовки разгоняющих бобслеистов на тренировочных сборах и разработаны практические рекомендации по скоростно-силовой подготовки у разгоняющих бобслеистов на этапе углубленной специализации.

Четвертый этап (май-июнь 2022 г.) На данном этапе осуществлялось оформление и подготовка к защите выпускной квалификационной работы.

Также в ходе данной работы по результатам изучения материалов ФГОС по бобслею и программ для ДЮСШ подобраны тесты для определения методов и средств развития скоростно-силовых качеств разгоняющих бобслеистов на этапе углубленной специализации, определены средства и методы развития и воспитания как общей силы, так и скоростно-силовых качеств с учетом этапа спортивной специализации и возраста тренирующихся. При анализе специальной литературы обнаружена недостаточность отражения конкретных методик воспитания скоростно-силовых способностей разгоняющих бобслеистов, а также их влияния на организм занимающихся [2].

Этот вид педагогических исследований применяется для определения текущего состояния занимающихся, уровня развития у них определенных физических качеств, состояния организма. Для оценки состояния подготовленности разгоняющих бобслеистов в начале и в конце тренировочных сборов был проведен этапный контроль. При проведении этапных исследований применялись тесты, результаты которых мало зависят от повседневных колебаний состояния спортсменов [1].

Для оценки скоростно-силовых качеств спортсменов-бобслеистов использовались следующие контрольные тесты:

*Рывок штанги.* Процедура тестирования производилась следующим образом: эксперт фиксировал максимальный вес штанги, который мог поднять испытуемый. И.п. – узкая стойка ноги врозь, хват штанги максимально широкий, спина прогнута. Техника выполнения как в тяжелой атлетике. Оценивается по правилам тяжелой атлетики.

*Взятие на грудь.* Процедура тестирования производилась следующим образом: эксперт фиксировал максимальный вес штанги, который мог поднять испытуемый. Начальный принцип как в рывке, только хват чуть шире плеч, также подбиваем и садимся под штангу, затем штанга фиксируется на плечах. Испытуемый встает на выдохе из седа со штангой на плечах.

*Приседание.* Определяется сила мышц ног. Штанга фиксируется на уровне плеч за головой, хват на ширине плеч. Выполняется приседание до угла 90 градусов в коленном суставе, затем необходимо встать. Фиксируется максимальное поднятие веса штанги. Оценивается по правилам пауэрлифтинга.

*Толкание тачки 100 кг 30 метров с места 50 см от колеса до засечки с.* Срыв тренажера задником. От меряется длина отрезка. Занимающийся становится сзади тренажера, стопы стоят максимально с тренажером, колени согнуты 45 градусов, спина прогнута, руки держат тренажер с обратной стороны. Задача выполнить максимальный разгон за более короткое время. То же выполняют боковики, толь их положение с боку от тренажера. В двойках роль бокового играет пилот, в четверках это пилот и разгоняющие.

Время прохождения отрезка определяется с момента начала толкания тренажера от линии старта и до пересечения линии финиша.

Упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств, были распределены в 2 микроциклах следующим образом.

Понедельник

Разминка

ОРУ

Сбу на частоту

- 5 забеганий в лестницу, широко через одну;
- 5 забеганий в лестницу, на частоту на каждую;
- 4x40 многоскок быстрый;
- 4x20, 4x40, 4x60 быстро через 3 минуты между сериями 8-10 минут;
- 10 прыжков через 3 барьера.

#### Вторник

1. Протяжка 70% $\times$ 5-3 подхода;
2. Рывковые уходы 75% $\times$ 3 - 4 подхода;
3. Рывок в сед 85% $\times$ 3 – 2 подхода, 90% $\times$ 2 – 2 подхода;
4. Тяга рывковая с подрывом 70% $\times$ 3 – 4 подхода;
5. Приседания 85% $\times$ 3 – 5 подходов;
6. Выпрыгивание со штангой 80% $\times$ 5 – 4 подхода;

#### Четверг

1. Разножка 20 +выпады 5+5 – 3 подхода;
2. На грудь в стойку + швун толчковый 3+1 – 4 подхода;
3. Присед на одной ноге 5+5 вес 90% + запрыгивание на тумбу на одной ноге 5+5 – серии;
4. Жим стоя (гантели) 80% $\times$ 8 – 5 подходов;
5. Разводка в наклоне 8x4, пресс, растяжка;

#### Суббота

1. Жим стоя – 4x4;
2. Присед -4x5 (загрузка);
3. Тяга становая (с ногами с возвышенности) 5x5;
4. Жим лежа 80% $\times$ 3 – 5 подходов;
5. Полувер + бицепс 8+8x 4

#### Понедельник

#### Разминка

#### ОРУ

#### Сбу на частоту

- 5 забеганий в лестницу, широко через одну;
- 5 забеганий в лестницу, на частоту на каждую;
- 4x40 многоскок быстрый;
- 4x20, 4x40, 4x60 быстро через 3 минуты между сериями 8-10 минут;
- 10 прыжков через 3 барьера.

#### Вторник

1. Наклоны 10x3;
2. Рывок в сед с плинтов 70%x4 – 4 подхода;
3. Тяга рывковая с плинтов 110%x3 – 5 подходов;
4. Выпрыгивание с весом 75%x5 раз- 4 подхода;
5. Жим 45%x4- 5 подходов;
6. Разводка в наклоне 8x4, пресс, растяжка;

#### четверг

1. Разножка 20x3;
2. На грудь в стойку с высоких плинтов 70%x4раза, 4 подхода;
3. Тяга толчка с высоких плинтов 110-120%x3 раза, 4 подхода;
4. Присед на одной ноге 5+5x4 раза;
5. Зашагивание на тумбу 5+5x3раза, 4 подхода;
6. Жим стоя 4раза, 4 подхода;

#### Пресс, растяжка.

#### Суббота

1. Полуприсед -60%x6 – 5 подходов + запрыгивание на тумбу 5x5;
2. Тяга станова 75%x5 – 5 подходов + пресс 10x5;
3. Жим лежа 80%x5 – 5 подходов, 75%x4 – 4 подхода;
4. Полувер + бицепс – 8+8x4;
5. Тренажер стопы – 4-5 подходов;

#### Пресс, растяжка.

Анализ научно-методической литературы показал, что специалисты в виде спорта бобслеисты отмечают важность скоростно-силовой подготовки спортсменов и

наличие хорошо развитых основных скоростно-силовых качеств, от их развития напрямую зависят соревновательные результаты спортсменов. Для того чтобы разработать практические рекомендации по скоростно-силовой подготовке разгоняющих бобслеистов на этапе углубленной специализации мы провели анализ результатов тестирования сборной команды России по виду спорта бобслей на тренировочных сборах, проводимых на базе Юг. Спорт в г. Кисловодске в период с 11 мая по 26 июня 2022 г.

В период практической работы сравнивались результаты тестирования на первом занятии сборов и последнем. Вначале проводилось тестирование с целью выявления уровня развития скоростно-силовых качеств. Тестирование проводилось по следующим тестам: «толкание тачки весом 100 кг на расстояние в 30 метров с места 50 см от колеса до засечки», «рывок штанги», «взятие штанги на грудь», «присед со штангой».

При анализе данных, представленных в таблицах 1 и 2 мы разработали практические рекомендации, и определили эффективность упражнений используемых для развития скоростно-силовых качеств, которые были подобраны главным тренером сборной команды России по виду спорта бобслей. Программа скоростно-силовой подготовки описана выше.

Приседание со штангой характеризует уровень развития силы разгибателей ног. Рывок штанги и взятие штанги на грудь характеризует уровень развития взрывной силы мышц рук. Толкание тачки весом 100 кг на расстояние в 30 метров с места 50 см от колеса до засечки скоростную силу.

Мы видим, что исходные уровни были следующими:

- толкание тачки средний результат был – 4,95 б 4,94 б и з;
- рывок штанги – 88,125 кг;
- взятие штанги на грудь -126,25 кг;
- приседание - 175,62кг.

Если в процессе начальной тренировки большинство средств силовой подготовки положительно воздействуют на многие компоненты силовых возможностей, то с ростом квалификаций положение меняется: становится необходимым ориентироваться на особенности соревновательной деятельности. Соответствие средств специальной силовой подготовки требованиям проявления силы в соревновательных упражнениях оценивается по следующим критериям:

Таблица 1

Результаты тестирования контрольной тренировки сборной России по бобслею до сбора

ФИО	Толкание тачки 100 кг 30 метров с места 50 см от колеса до засечки с	Рывок штанги кг	Взятие штанги на грудь кг	Приседание кг
Попов Д.	5,06. б 5,08.б	85	110	160
Бредихин А.	5,12. б 5,14.б	85	120	180
Баньков М.	4,91. б 4,93.б	90	120	180
Волосков Г.	5,52. б 5,50.б	70	100	150
Мордасов М	4,70. б 4,67.з	100	150	180
Жаровцев В.	4,70. б 4,73.з	95	120	200
Казанцев А.	4,81. б 4,79.з	80	140	165
Травкин П.	4.82. б 4,72.з	100	150	190
Ср.	4,95 б 4,94.з	88,125	126,25	175,62

В качестве основных средств воспитания скоростно-силовых способностей на данных сборах применялись упражнения, характеризующиеся высокой мощностью мышечных сокращений.

По окончанию сборов было проведено повторное тестирование результаты отображены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты тестирования контрольной тренировки сборной России по бобслею после сбора

ФИО	Толкание тачки 100 кг 30 метров с места 50 см от колеса до засечки с	Рывок штанги кг	Взятие штанги на грудь кг	Приседание кг
Попов Д.	5,03. б 5,06.б	90	115	175
Бредихин А.	5,11. б 5,10.б	90	125	190
Баньков М.	4,88. б 4,92.б	95	130	190
Волосков Г.	5,47. б 5,48.б	75	115	170
Мордасов М	4,65 б 4,64.з	100	160	195
Жаровцев В.	4,67. б 4,70.з	95	130	205
Казанцев А.	4,76. б 4,78.з	85	145	180
Травкин П.	4,71. б 4,63.з	100	160	200
Ср.	4,89. б 4,91.з	92,25	135	188,25

Таким образом, результаты нашего наблюдения свидетельствует, о том, что использование упражнений скоростно-силовой направленности, которые были специально подобраны для этих сборов можно успешно использовать для развития скоростно-силовых способностей в тренировочном процессе бобслеистов (рис.1).

По итогам наших наблюдений мы видим, что произошли серьезные изменения по всем тестам. Особенно серьезные изменения показателей произошли в показателях в тесте «Приседание» результаты увеличились с 175,62 кг до 188,25 кг разница в показателях составила 12,63 кг.

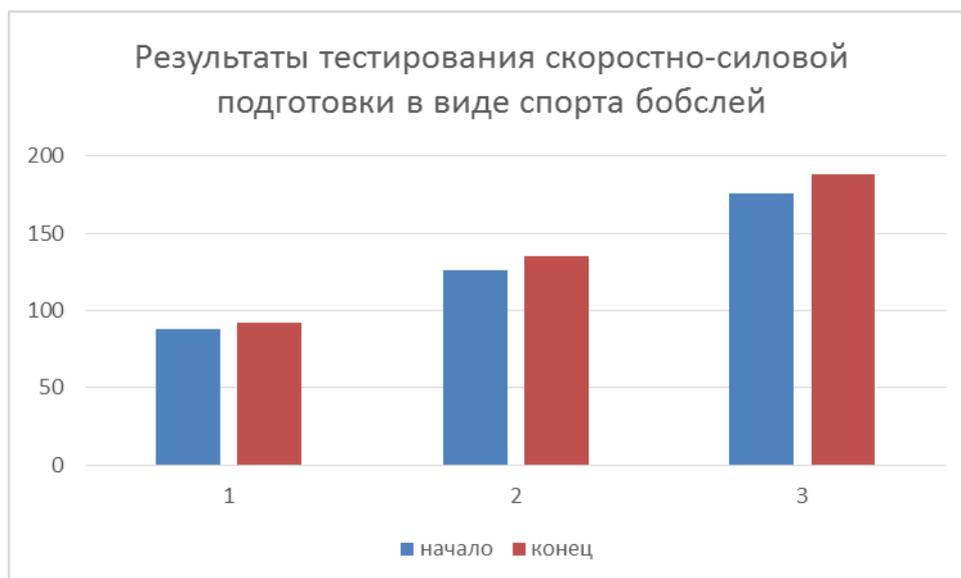


Рис. 1. Результаты уровня развития скоростно-силовых способностей.

1- рывок штанги; 2- взятие на грудь; 3- приседание.

В тесте «взятие штанги на грудь» результат увеличился с 126,25 кг до 135 кг разница в показаниях составила 8,75 кг. На рисунке 2 отчетливо видно улучшение результата в тесте «рывок штанги» в данной группе, результат увеличился с 88,125 кг до 92,25 кг результат увеличился на 4,125 кг.

В тестировании быстроты двигательных действий во время толкания тачки имеются также положительные сдвиги. Так в тесте «толкание тачки 100 кг 30 метров с места» результаты в наблюдаемой группе улучшились на 0,06 сек, что говорит об очень хорошей эффективности подобранных упражнений (рис. 2).

Анализ полученных данных выявил тенденцию улучшения специальной физической подготовки, благодаря целенаправленному воздействию специально подобранных упражнений для развития скоростно-силовых способностей, которые были использованы на тренировочных сборах.

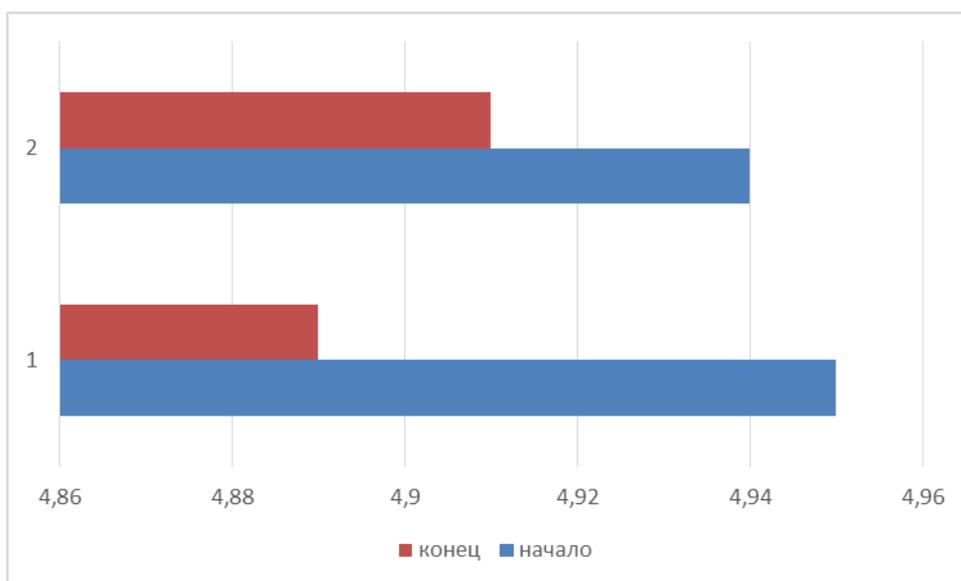


Рис.2. Толкание тачки 100 кг 30 метров с места 50 см от колеса до засечки с

На основании педагогического наблюдения нами были разработаны следующие практические рекомендации для разгоняющих бобслеистов:

1. Для воспитания скоростно-силовых качеств разгоняющих бобслеистов следует применять упражнения, направленные на развитие силы мышц, скорости их сокращения и беговую подготовку, нацеленную на развитие скоростных качеств спортсменов, улучшение техники бега и повышение его скорости, упражнения скоростно-силового характера.

2. Упражнения с тренажером являются средствами сопряженного воздействия на скоростные, силовые, скоростно-силовые, координационные способности. В целях оценки эффективности применения разработанной нами новой методики подготовки разгоняющих.

3. При построении тренировочного процесса на этапе углубленной специализации определять основные структурные единицы этапа мезоциклы (1 – втягивающий, 2 ÷ 4 – развивающие), каждый длительностью по 4 микроцикла определённой в соответствии с поставленными задачами направленности (втягивающий, восстановительный или развивающий).

4. Проводить ежедневно одну или две тренировки в зависимости от направленности микроцикла и с учётом характера протекания процессов восстановления после занятий различной направленности.

5. Устанавливать продолжительность каждой тренировки не более трёх часов подряд.

6. Устанавливать время проведения ежедневных тренировок с учётом характера протекания процессов восстановления после занятий: 10 ÷ 11 час – первая тренировка, 16 ÷ 19 час. – вторая тренировка; планировать силовые упражнения в конце каждой тренировки в связи с учётом различия времени восстановления силовых и скоростных показателей.

7. Осуществлять детализацию комплекса упражнений в соответствии с направленностью, общей линией текущих установок на данном этапе.

### **Список литературы**

1. Аулик, И.В. Как определить тренированность спортсмена / И.В. Аулик. - М.: Физкультура и спорт, 2017. - 350 с.- Текст: непосредственный.

2. Верхошанский, Ю.Р. Основы специальной физической подготовки спортсменов /Ю.Р. Верхошанский. - М.: «ФиС», 2006. - 35 с.- Текст: непосредственный.

УДК 796.92; 796.012.2

## СБОРНИК УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 12-13 ЛЕТ

**Чергинец В.П., Бомин В.А., Трегуб А.И.**

Иркутский государственный аграрный университет  
имени А.А. Ежевского

Высокий уровень воспитание координационных способностей очень важен для каждого лыжника-гонщика, за счет координации ставится техника передвижения на лыжах, а без хорошей координации, некоторые движения на лыжах закрепляются неправильно.

**Объект проектирования:** тренировочный процесс лыжников-гонщиков 12-13 лет.

**Предмет проектирования:** сборник упражнений для воспитания координационных способностей лыжников-гонщиков 12-13 лет.

**Цель проектирования:** разработать сборник упражнений для воспитания координационных способностей лыжников-гонщиков 12-13 лет.

### **Задачи проектирования:**

1. Изучить требования к разработке сборника упражнений: назначение, структура, содержание, требования к оформлению.
2. Проанализировать содержание программы спортивной подготовки по виду спорта – лыжные гонки.
3. Разработать структурные компоненты и содержание сборника упражнений для воспитания координационных способностей лыжников-гонщиков 12-13 лет.

### **Методы проектирования:**

1. Анализ научно-методической литературы
2. Анализ документальных материалов

3. Обобщение педагогического опыта
4. Моделирование

Практическая значимость работы состоит в том, что составленный сборник упражнений для воспитания координационных способностей лыжников-гонщиков на этапе спортивной специализации, может быть полезен индивидуальных работ с лыжниками, а также может быть внедрена в работу ДЮСШ для организации тренировочного процесса подготовки юных лыжников-гонщиков

Сборник упражнений – издание, содержащее методический материал для обучения: упражнения, ситуации, задачи по различным проблемам образования детей. Методические задания оформляются в виде брошюры или карточек, отдельных листов.

Структура сборника упражнений, как правило, включает:

- Пояснительная записка
- Содержание упражнений, классифицированное по разделам
- Заключение.

Лыжные гонки – вид спорта, в котором участникам соревнований (спортсменам) необходимо преодолеть соревновательную дистанцию на лыжах по специально подготовленной трассе.

Лыжные гонки-олимпийский вид спорта с 1924 года.

В лыжных гонках различают следующие соревновательные дисциплины (согласно Всероссийского реестра видов спорта): спринт, гонка (марафон), скиатлон, персьют, эстафета, лыжероллеры.

Значительный диапазон соревновательных дистанций, различный формат и стиль лыжных гонок.

### **Организация проекта**

Изучение особенностей проявления координационных способностей у занимающихся лыжными гонками проводилась на базе ГУОР г. Иркутска в группах тренировочного этапа.

Исследование проводилось в три этапа.

Этап 1 (сентябрь 2021–январь 2022г.) осуществлялся теоретический анализ и обобщение научной и научно-методической литературы по теме исследования, определялись объект, предмет, цель, задачи и методы исследования.

Этап 2 (февраль 2022 г. – апрель 2022г.) – выполнялась разработка структурных компонентов и содержание сборника упражнений для воспитания координационных способностей лыжников-гонщиков на этапе спортивной специализации: под руководством методиста В.Н. Малова. На основании полученных данных составлялся сборник упражнений для воспитания координационных способностей лыжников-гонщиков на этапе спортивной специализации.

Этап 3 (май 2022 г. - июнь 2022 г.) – выполнялось структурирование сборника оформление выпускной квалификационной работы, написание и обоснование выводов.

Анализ научно-методической литературы помог найти пути для составления сборника упражнений для воспитания координационных способностей лыжников-гонщиков на этапе спортивной специализации. Дал более точную формулировку цели и задач проектирования, привел к выбору инвентаря для сборника упражнений для воспитания координационных способностей лыжников-гонщиков на этапе спортивной специализации.

#### **Анализ документальных материалов**

Применялся для изучения и обобщения научной и научно-методической литературы по теме исследования.

Анализ научной литературы наплавлен на выявление актуальности темы исследования, позволил оценить состояние теоретических материалов для составления сборника упражнений в проблеме воспитания координационных способностей на этапе спортивной специализации.

При анализе специальной литературы мы выявили недостаточность отражения конкретных сборников воспитания на этапе спортивной специализации.

По итогам изучения научной и научно-методической литературы сформирован основной материал для аналитического обзора исследуемой темы.

### **Обобщение педагогического опыта**

Обобщение педагогического опыта - производилось по следующим направлениям: выбор темы, ведущей идеи, конспекты занятий с методическими выводами, теория и методика физической культуры и спорта, постановка цели проектирования

### **Моделирование**

При исследовании было рассмотрено различное оборудование, имеющееся на базе практики для воспитания координационных способностей лыжников-гонщиков на этапе спортивной специализации, была рассмотрена дозировка, общие методические указания. для составления сборника упражнений. На основе этих данных была сформирована модель сборника упражнений для воспитания координационных способностей лыжников-гонщиков на этапе спортивной специализации.

### **Пояснительная записка к сборнику**

В настоящее время в лыжных гонках все большее значение приобретают такие способности как умение быстро перестраиваться и сохранять устойчивость в сложных технико-тактических ситуациях, т.е. координационные способности.

Одним из основных задач при воспитании координационных способностей лыжников гонщиков на этапе спортивной специализации современных лыжных гонках являются:

- умение длительное время поддерживать динамическое равновесие;
- согласовывать двигательные действия различных частей тела при выполнении техники того или иного способа передвижения на лыжах;

- умением резко изменять направление и скорость передвижения в запале спортивных противоборств, правильно проходить в группе соперников виражи, повороты, развороты;

- укрепление вестибулярного аппарата и мышц стабилизаторов.

Для решения вышеперечисленных задач был составлен сборник упражнений с учетом имеющихся видов оборудования на базе практики, целью которого является пополнение фонда упражнений и систематизация материала для оказания методической помощи специалистам в области физической культуры и спорта при проведении тренировочных занятий направленных на воспитание координационных способностей у лыжников-гонщиков на этапе спортивной специализации.

Материалы сборника составлены в соответствии с требованиями к структуре и содержанию данного вида методической продукции педагога.

В сборнике представлено более 100 упражнений по направленности того или иного спортивного оборудования.

На основе вышеперечисленных положений содержание сборника было систематизировано и имеет следующую структуру:

1. Упражнение без предметов
  - 1.1. Базовые
  - 1.2. Специализированные
2. Упражнение с координационной лестницей
3. Упражнение с гимнастической скамьей
  - 3.1. Базовые
  - 3.2. Специализированные
4. Упражнение с полусферой
  - 4.1. Базовые
  - 4.2. Специализированные
5. Слэклайн
6. Упражнение с лыжероллерами

6.1. Базовые

6.2. Специализированные

7. Упражнение на лыжах

7.1. Базовые

7.2. Специализированные

## Содержательная часть сборника

### 1. Базовые

1. Быстрый бег на месте и замирание в позиции на одной ноге. Для усложнения упражнения, делайте то же самое, но с перешагиванием небольших преград.

2. Исходное положение – руки и свободная нога впереди; на счёт 1 – наклониться и отвести руки и ногу назад на счёт 2 – вернуться в исходное положение.

3. махи свободной ногой, руки соединены за спиной

4. Чертим две линии на земле, широко расположены друг от друга и выполняем прыжки по этим линиям, чётко фиксируемся на каждой линии.

5. Прыжок в длину с места с поворотом на 90 °, 180°.

2. Упражнения с координационной лестницей

1. Координационная лестница бег по ней, на одной ноге

2. С крестный шаг по координационной лестнице

3. Продольные пружинистые выпады с координационной лестницей

4. Прыгните двумя ногами на ступеньку, затем с прыжком расставьте ноги врозь, чтобы они оказались за границами лестницы. Продолжайте в том же духе, преодолевая по одной ступеньке за раз.

5. И.п. – стоя лицом к лестнице.

3. Упражнения с гимнастической скамьей

#### 3.1 Базовые

1. Ходьба по скамейке; можно выполнять с палкой на плечах.

2. Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямых ног и хлопками под ними.

3. Передвижение по скамейке приставными шагами правым (левым) боком.

4. Повороты. И.п. – стоя на скамейке на прямых ногах, руки в стороны. Повороты на носках на 180°.

5. Ласточка. Равновесие на одной ноге – «ласточка».

6. Передача мяча в движении. И.п. – два ученика стоят на скамейке на разных концах и выполняют передачи мяча друг другу. Это же упражнение можно выполнять и в движении друг к другу.

7. Подойдите к лавке и станьте к ней спиной. Сделайте одной ногой широкий шаг вперед, а верхнюю часть стопы второй ноги положите на лавочку. Это ваше исходное положение. Сохраняя ровное положение корпуса и естественный прогиб в спине, присядьте на рабочей ноге так, чтобы ее бедро достигло параллели с полом. Колено этой ноги во время выпада не должно выходить за линию носка. Центр тяжести находится на пятке рабочей ноги, но носок от пола не отрывается. Колено опорной ноги свободно опускается вниз. Толкнитесь пяткой от пола и вернитесь в исходное положение.

#### **8. Болгарские выпады**

Болгарские выпады или, правильнее сказать, болгарские приседания – сложное упражнение, ориентированное на укрепление мышц ног и координацию.

### **3.2 Специализированные**

1. Выполняем разноимённый лыжный ход, стоя одной ногой на скамейки, вторая при работе не задевает скамейку. (Задача устоять на одной ноге)

2. Стойка на одной ноге вторую отводим в сторону руки на пояс (смена ног)

3. Запрыгивание на гимнастическую скамейку фиксация (нога немного согнута в колене)

4. Запрыгивания с боку во время прыжка руки опускаются в низ (имитация конькового хода)

5. Запрыгивание с боку руки работают как при одновременном отталкивании

## 4. Упражнения с полусферой

### 4.1 Базовые

Боковые запрыгивания одной ногой на полусферу руки за спину

Одна нога на полусфере, другая привязана к резине, выполняем приседы

Выполняем зашагивания на полусферу с фиксацией в верхней точке.

Стоя на перевернутой полусфере берем мяч в руки, удерживаемся на полусфере и выполняем удары мечом об пол.

Исходное положение – стоя на полусфере. 1 поднимаем ногу, стопа и бедро параллельно земле, руки согнутые в локтях перед собой. 2 медленно выпрямляем ногу и руки 3,4 медленно опускаем руки и ногу, то же другой ногой.

### 4.2 Специализированные.

Имитация разноименного классического лыжного хода с подпрыгиванием на опорной ноге, не касаемся пола (смена ног).

Имитация разноименного классического лыжного хода с запрыгиванием на полусферу с фиксацией в фазе отдыха рук.

Имитация конькового лыжного хода с переходом на боссу поочередно правой затем левой ногой. (Затем так же как в предыдущем упражнении с фиксацией в верхней точке).

Зафиксироваться в стойки лыжника на боссу.

## 5. Упражнение с слэклайном

1. Первое упражнение - просто встать на одну ногу на слэклайн и попробовать простоять как можно дольше, балансируя разведенными в стороны руками и другой ногой. Если теряете равновесие - просто спрыгивайте. Потом тоже самое упражнение делаем и с другой ногой

2. Балансируйте на одной ноге, балансируйте на двух ногах (одна стоит за другой)

3. Упражнение аккуратное прохождение с удержанием координации

4. Начните из положения, сидя (сидя на ноге, которая находится на стропе), затем встаньте. Потом снова присядьте.

5. Упражнение опора на двух руках ноги в стороны пытаемся удержаться как можно дольше

6. Отжимания с упором ног на слэклайне

7. Сделайте стойку на одной ноге на стропе, когда на ней сидит человек.

8. Увеличивайте расстояние между вами и человеком, который сидит на стропе.

9. Самостоятельно балансируйте на одной ноге.

10. Балансируйте на другой ноге.

11. Сохраняйте равновесие, стоя на двух ногах, расположенных одна за другой на стропе.

12. Сделайте несколько маленьких шагов вперед.

13. Сделайте несколько маленьких шагов задом на перед.

14. Зафиксируйтесь на стропе боком (плечи параллельно ленте), по очереди стоя на одной из ног.

## **6. Специализированные**

1. Перенос веса тела с одной лыжи на другую.

2. Скользящий шаг без палок по прямой

3. Перекладывание рукавички (или снежка) из руки в руку, вокруг талии, коленей, «восьмёркой» вокруг коленей в движении на спуске.

4. Подбрасывание и ловля снежка.

5. Прохождение ворот из лыжных палок.

6. Подскоки на обеих ногах на месте и на спуске

7. Перепрыгивание через палку (ветку), лежащую поперёк лыжни.

8. Прокат с фиксацией на одной ноге

9. Бег на лыжах спиной вперёд

10. Разворот на месте (по часовой против часовой)

11. Прокат на одной с двумя толчками и смена ноги

12. Бег на лыжах змейкой (объезжая конусы)

**13.** Спуск с горы с последующим преодолением фишек (поставить две фишки, чтобы они были рядом, и лыжник должен через них проехать на скорости)

## **ВЫВОДЫ**

1. Изучив требования к разработке сборника, мы выявили, что его назначением является структурирование материала. Сборник состоит из пояснительной записки, содержательной части, списка литературы и выводов.

2. Содержание сборника разделено на разделы и проведена их систематизация по направленности вида оборудования. Материалы сборника составлены в соответствии с требованиями к структуре и содержанию данного вида методической продукции педагога.

3. На основе вышеперечисленных положений содержание сборника было систематизировано по направленности с учетом видов оборудования на базе практики:

1. Упражнение без предметов
2. Упражнение с координационной лестницей
3. Упражнение с гимнастической скамьей
4. Упражнение с полусферой
5. Слэклайн
6. Упражнение с лыжероллерами
7. Упражнение на лыжах

## **Список литературы**

1. Бомин, В.А., Теоретико-методические основы подготовки в лыжных гонках: Учебно-методическое пособие / В.А. Бомин. –Иркутск: Мегап rint, 2014. - 87 с.
2. Сологуб, Е. Б. Спортивная генетика: учебное пособие для высших учеб. заведений физ. культуры / Е. Б. Сологуб, В. А.Таймазов. – М.: Terra Спорт, 2011. – 125 с. – Текст: непосредственный.

3. Кирченко, Н.А. Развитие основных физических качеств и координационных способностей у детей / Н.А. Кирченко – М.: Белый ветер, 2011. – 152 с. – Текст: непосредственный.

**УДК 796(471+571)**

## **СУЩЕСТВОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ РОССИЙСКОГО СПОРТА В НОВОЙ ПАРАДИГМЕ**

**Чергинец В.П., Панина Л.А., Васильев А.А.**

Иркутский государственный аграрный университет  
имени А.А. Ежевского

**Малеванный Андрей Александрович**

Байкальский государственный университет

**Аннотация** В статье автором рассматривается современное взаимное влияние спорта и политики в контексте использования последнего в качестве инструмента идеологической пропаганды и политического манипулирования. Автор акцентирует внимание на роли и месте государственной политики России в спортивной сфере. Автор приходит к выводу о глубоком проникновении политики в спорт, выступающий в качестве арены осуществления политического противостояния в борьбе за международный авторитет и лидерство.

**Ключевые слова:** государственная политика, спорт, политический протест, политическая идеология, политическая пропаганда, политические санкции.

Во все времена спорт выполнял в обществе важнейшую консолидирующую функцию, способствовал формированию и развитию национального самосознания

граждан, повышению престижа государства на международном уровне, а также воспитанию гражданственности и патриотизма населения той или иной страны.

На всем протяжении развития спорта происходит его политизация, и в настоящее время он часто используется как инструмент борьбы. Особенно часто обсуждаются допинговые скандалы и использование дискриминационных мер по отношению к российским спортсменам. Актуальность выбранной темы обусловлена необходимостью изучения роли спорта в политике, так как Российская Федерация в последнее время испытывает на себе данный инструмент политического давления [3].

Российский спорт из-за последних глобальных политических событий оказался в изоляции. Остались считанные виды спорта, где наших спортсменов готовы пускать на соревнования, да и то под нейтральным флагом и, пожалуй, до первого большого скандала с массовыми отказами западных соперников выходить и соревноваться с российскими атлетами.

Санкции в отношении российского спорта могут затянуться на годы, и что делать в такой ситуации, пока мало кто представляет. Заслуженный тренер СССР по фигурному катанию Татьяна Тарасова считает, что нашему спорту в такой ситуации грозит разрушение. «Внутренний спорт без международных стартов не будет развиваться. Если изоляция будет продолжаться, это приведёт к глобальному упадку. Остаётся только верить, что всё это продлится не так долго», приводит слова Татьяны Тарасовой «РБК Спорт» [5].

Так что, всё плохо? Неужели наш спорт действительно ждёт трагическое будущее? Сценариев развития событий, безусловно, множество. Давайте коротко разберём ключевые.

Допустим, стало понятно, что Россию от мирового спорта отлучили надолго. И, предположим, первые шаги были сделаны правильно: спортсменам предоставили возможность соревноваться на внутренней арене или состязаться в каких-то турнирах с атлетами союзных и дружественных нам стран.

Понятное дело, что сохранить высочайший уровень будет очень сложно, даже если государство будет финансово стимулировать борьбу за высокие места. Чтобы выиграть Олимпиаду, нужно преодолеть сопротивление огромного количества соперников и показать лучший результат в мире. А на российских стартах не нужно будет ни идеальных четверных в фигурном катании, ни полётов за два метра в прыжках в высоту, ни другой работы на пределе возможностей.

Добавим к этому неизбежные проблемы с инвентарём в технических видах спорта, закрытую тренерскую школу, невозможность обмениваться опытом, трудности в передовой фармакологии.

А можно сделать и совсем по-другому. Это, конечно, маловероятный сценарий, но, пожалуй, он многим придётся по душе. Можно переориентироваться с развития профессионального спорта на детско-юношеский и массовый. Снять с баланса госкомпаний футбольные, хоккейные и другие клубы, а освободившиеся средства направить на постройку ФОКов и финансирование детских секций. Лишить зарплат и пожизненных стипендий олимпийских чемпионов по различным видам спорта, а вместо этого покупать детям спортивный инвентарь и всячески стимулировать занятия подрастающего поколения самыми разными видами спорта [6].

Санкции предполагают, что в России не должны проводиться международные турниры, а российские спортсмены, тренеры, чиновники могут появляться на соревнованиях только в нейтральном статусе без флага и гимна. Защитные меры были таковы - российские спортсмены отстранены от всех соревнований в любом виде и статусе. Санкции МОК оставил в силе и на этот раз, а вот от защитных мер отказался [1].

МОК рекомендовал международным федерациям и организаторам турниров допустить российских и белорусских спортсменов до соревнований, но с множеством ограничений:

- только в нейтральном статусе (без флага и гимна);

- без командных видов спорта и без соревнований в команде. Только спортсмены в личных зачетах;
- допустить только тех спортсменов, которые не выступали против миротворческой миссии МОК и не занимались активной поддержкой боевых действий;
- спортсмены, связанные с вооруженными силами России или с агентствами по безопасности, не могут выступать на соревнованиях.

Комитет рекомендовал каждой федерации создать отдельную комиссию, которая решит, выступал ли тот или иной спортсмен с поддержкой. Такой поддержкой могут считать посты в соцсетях, высказывания в СМИ, ношение или публикацию Z-символики и участие в митингах.

Интересно, что запреты коснулись даже болельщиков. Им нельзя будет проносить на соревнования российские флаги или любую другую символику, связанную со страной. Гимн, кстати, петь тоже нельзя – за этим будут следить организаторы и международные федерации, но непонятно, будут ли по этому поводу какие-то санкции в отношении болельщиков [3].

И главный вопрос – согласятся ли в России с такими требованиями?

В условиях санкций российский спорт продолжит развиваться за счет укрепления сотрудничества с дружественными странами и расширения программы внутренних мероприятий. Утраченным соревнованиям должны быть предложены замены, это фестивали летних и зимних видов спорта, Универсиады, а также состязания паралимпийцев. Возникает множество вопросов, ключевой из которых, как развиваться российскому спорту в новой парадигме:

- необходимо отработать инфраструктуру по всей стране, чтобы люди с удовольствием ходили на соревнования;
- омоложение тренерских кадров, т.к. их ротация в следствии ухода ветеранов недостаточна;
- обеспечить спортсменов надлежащими условиями для тренировок и соревнований. Насыщение внутренней программы турниров с приглашением

наших друзей из Белоруссии, стран ОДКБ и других потенциальных союзников. Чтобы, при возвращении спортсменов на международные старты, они были к ним готовы [4].

Для допуска на международные старты для представителей нашей страны выстроят многоступенчатый фильтр.

В целом международным федерациям рекомендовано допустить россиян к крупным соревнованиям в нейтральном статусе. Рекомендации не являются обязательными - теоретически федерации могут занимать собственную позицию. Для реализации всех этих крайне спорных пунктов каждой федерации рекомендовано создать комиссии по допуску, которые будут рассматривать конкретные заявки.

Субъектами спортивной политики являются политические и неполитические организации, которые стараются направить спортивную деятельность в политическое русло, о чем свидетельствует наличие потребности в реализации их собственных интересов и проведении идеологической пропаганды, исходя из политических целей и программ [5].

Заявленная позиция о не допуске к международным соревнованиям российских спортсменов, которые имеют отношение к военным структурам, это уже не просто дискриминация. Данный критерий имеет целью создать раскол в спортивном обществе России. Нынешние параметры допуска никак не будут способствовать возвращению российских спортсменов. Решение МОК произвол и нарушение всех принципов Олимпийской хартии, гуманитарных основ общества.

Таким образом, во все времена спорт и политика неразрывно связаны друг с другом [2]. Такая взаимосвязь приводит к разным последствиям. С одной стороны, страны используют спорт для формирования положительного имиджа, повышения авторитета. С другой стороны, в нестабильных ситуациях спорт является инструментом политического давления на другие государства. Тем самым страны показывают своей позицией в спорте отношение к различным

событиям, происходящим в мире [3].

### **Список литературы**

1. Головин, А.А. Процесс развития спортивных команд: исследование социальной общности / А.А. Головин // Среднерусский вестник общественных наук. - 2017. - Т. 12. - № 2. - С. 55-63.

2. Кузнецова, Т. Д. Взаимосвязь спорта и политики: исторический аспект и современность / Т. Д. Кузнецова. // Молодой ученый. - 2020. - № 47 (337). - С. 424-426. - URL: <https://moluch.ru/archive/337/75377/> (дата обращения: 08.04.2023).

3. Ливцов, В.А. Эволюция понятия «патриотизм»: через прошлое к будущему / В.А. Ливцов, А.С. Пожидаев // Свободная мысль. - 2016. - № 6 (1660). - С. 151-162.

4. Наумов, А.О. “Мягкая сила” и внешнеполитический имидж Российской Федерации. Электронный ресурс: URL: [http://ifww.perspektivy.info/magka\\_sila\\_i\\_vnesnepoliticheskij\\_imidzhRF\\_2015-03-30htm](http://ifww.perspektivy.info/magka_sila_i_vnesnepoliticheskij_imidzhRF_2015-03-30htm) (Дата обращения: 01.04.2016)

5. Пакулина, И.С. Создание современной системы эффективного управления развитием спорта в регионе / И.С. Пикулина // Вестник государственного и муниципального управления. - 2013. - № 1. - С. 93-101.

6. Ракоца, А. И. Актуальные вопросы спортивной политики на сельских территориях / А. И. Ракоца, В. А. Бомин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 8(174). – С. 183-187. – EDN SRPYCP.