



МОСКОВСКАЯ
МЕЖДУНАРОДНАЯ
АКАДЕМИЯ

**СБОРНИК
НАУЧНЫХ СТАТЕЙ МАГИСТРАНТОВ
ММА**

ТОМ 6



ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ АКАДЕМИЯ»

**СБОРНИК
НАУЧНЫХ СТАТЕЙ МАГИСТРАНТОВ
ММА**

ТОМ 6

МОСКВА – 2023

БК 94.3
УДК 330; 80

Сборник научных статей магистрантов
ОЧУ ВО «Московская международная академия»
издается по решению Учёного совета Академии

Редакционная коллегия:

Д.А. Кремнёв – начальник отдела мониторинга научно-исследовательских работ и организации научных мероприятий Московской международной академии, редактор-составитель.

С.В. Дмитрюк, кандидат филологических наук – выпускающий редактор.

Сборник научных статей магистрантов Московской международной академии. – М.: ММА. Том – 6. 2023. – 209 с.

© Коллектив авторов, 2023
© ОЧУ ВО «Московская международная академия», 2023

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Абрамов Д.А., Селиверстов А.Д.</i> Стратегии развития спортсменов высокого уровня в единоборствах	6
<i>Алмас Г.Ж., Селиверстов А.Д.</i> Современные подходы и методики подготовки спортсменов в гимнастике	11
<i>Ауелбекова Д.А., Нечувилин С.Б.</i> Обзор стратегий развития футбольных клубов	16
<i>Байболекова М.Д., Селиверстов А.Д.</i> Анализ систем национальных и континентальных турниров по теннису	23
<i>Балтабай А.А., Селиверстов А.Д.</i> Инновационные методики психологического сопровождения спортсменов	28
<i>Бубирь К.Ю., Селиверстов А.Д.</i> Функциональная подготовка игроков-профессионалов в хоккее	33
<i>Веселова К.А., Назаркина Н.И.</i> Физкультурно-оздоровительные комплексы и спортивные школы Нижегородской области. Проблемы эффективности управления	38
<i>Вилкова О.А., Назаркина Н.И.</i> Современные программы питания для элитных спортсменов	43
<i>Витюгов М.А., Селиверстов А.Д.</i> Изучение добавленного времени на ЧМ в Катаре	49
<i>Волков Г.Е., Селиверстов А.Д.</i> Изучение процесса и фаз реабилитации футболистов после травм	53
<i>Гладких Т.И., Нечувилин С.Б.</i> Стратегии поиска талантов в спорте	58
<i>Калдыбай У.К., Нечувилин С.Б.</i> Влияние тренеров на спортивные результаты атлетов	62
<i>Кашутин Б.Д., Назаркина Н.И.</i> Разработка стратегии развития в спорте	69
<i>Колесников Т.В.</i> Маркетинговые и экономические стратегии развития	75
<i>Костылева И.И., Назаркина Н.И.</i> Классификация видов допинга в спорте	79

<i>Кочетова О.В., Селиверстов А.Д.</i>	
Инновационные технологии в тренировочных процессах	91
<i>Кошелевская Н.Н., Нечувилин С.Б.</i>	
Роль различных игр в развитии детей и подростков	97
<i>Кулькова С.С.</i>	
Исследование особых положений, включающихся в контракты звездных игроков	102
<i>Кузнецова К.Н., Нечувилин С.Б.</i>	
Изучение оценки стоимости клубов в НФЛ	107
<i>Кван А.И., Нечувилин С.Б.</i>	
Обзор кёрлинга, как вида спорта	113
<i>Макеев В.П., Нечувилин С.Б.</i>	
Обзор тренировочных инноваций в футболе	117
<i>Мубаракова Р.А., Нечувилин С.Б.</i>	
Функции и специфика работы медиа-служб спортивных организаций	123
<i>Мухарьямова А.Х.</i>	
Разработка методик по физической культуре для старшеклассников с элементами гимнастики и фитнеса	129
<i>Норкина А.В., Нечувилин С.Б.</i>	
Составление программы обучения игры в регби детей дошкольного возраста	140
<i>Перепелко И.В., Нечувилин С.Б.</i>	
Оценка ценности выбора на драфте в НБА	144
<i>Полубояринова А.А.</i>	
Функциональные тренировки в трёх плоскостях в качестве дополнительного спортивного образования для школьников	152
<i>Рогов М.Ю., Селиверстов А.Д.</i>	
Исследование популярности бейсбола	164
<i>Соколова В.А., Селиверстов А.Д.</i>	
Изучение системы профессионального плавания в США	171
<i>Спиридонов С.С., Селиверстов А.Д.</i>	
Исследование параболической системы периодизации	178
<i>Томилин М.Е., Нечувилин С.Б.</i>	
Разработка системы оценки успешности обмена в НБА	187

<i>Федотова М.В., Нечувилин С.Б.</i>	
Исследование схем игры в прессинг в баскетболе	193
<i>Черепанова М.А., Назаркина Н.И.</i>	
Игровой метод в технической подготовке юных футболисток	200
<i>Шустов А.Э., Нечувилин С.Б.</i>	
Создание понятия «философия футбольного тренера»	205

*Абрамов Дмитрий Александрович,
Селиверстов Алексей Дмитриевич*

Стратегии развития спортсменов высокого уровня в единоборствах

Планирование тренировочного процесса предполагает использование в определенном порядке средств и методов для повышения уровня физической, технической, тактической и психической подготовленности. На начальных этапах становления спортивного мастерства борцов основным звеном подготовки является формирование двигательных навыков. В дальнейшем, с ростом спортивного мастерства, роль физической подготовленности становится все более важной. Тактическое мастерство совершенствуется по мере накопления соревновательного опыта и теоретического анализа своего и чужого опыта. Роль психической подготовленности особенно важна как в аспекте поддержания интереса к тренировочным занятиям, так и при подготовке к соревнованиям. Физическая подготовленность должна совершенствоваться на основе законов биологии, а именно, протекания срочных и долговременных адаптационных процессов. Техническая подготовка на основе законов биомеханики и физиологии человека. На уровне высшего спортивного мастерства чаще используются сопряженные варианты тренировки, когда двигательные действия строятся по законам техники борьбы, а интенсивность, количество повторений, интервалы отдыха по законам развития адаптационных процессов в опорно-двигательном аппарате, в сердечно-сосудистой системе, эндокринной и иммунной системах. Прежде чем приступить к планированию физических нагрузок для борцов необходимо ознакомиться с наиболее общими принципами планирования тренировочных нагрузок. Теоретическое исследование эффективности средств и методов физической культуры наиболее строго можно выполнить с применением математического моделирования, на основе модели основных систем и органов организма человека.

*Abramov Dmitriy,
Seliverstov Alexey*

Strategies for the development of high-level athletes in martial arts

Planning of the training process involves the use of means and methods in a certain order to increase the level of physical, technical, tactical and mental preparedness. At the initial stages of the formation of sports skills of wrestlers, the main link of training is the formation of motor skills. In the future, with the growth of sportsmanship, the role of physical fitness becomes more and more important. Tactical skills are improved with the accumulation of competitive experience and theoretical analysis of their own and others' experience. The role of mental fitness is especially important both in terms of maintaining interest in training sessions and in preparing for competitions. Physical fitness should be improved on the basis of the laws of biology, namely, the course

of urgent and long-term adaptation processes. Technical training based on the laws of biomechanics and human physiology. At the level of higher sportsmanship, conjugate training options are more often used, when motor actions are based on the laws of wrestling technique, and the intensity, number of repetitions, rest intervals are based on the laws of the development of adaptive processes in the musculoskeletal system, in the cardiovascular system, endocrine and immune systems. Before starting to plan physical activities for wrestlers, it is necessary to familiarize yourself with the most general principles of planning training loads. The theoretical study of the effectiveness of means and methods of physical culture can be carried out most strictly using mathematical modeling, based on a model of the main systems and organs of the human body.

Индивидуальная подготовка к спорту должна соответствовать требованиям этого конкретного вида спорта, а не тратить время и энергию на посторонние приемы, которые ускорят результаты. Бегун на длинные дистанции должен быть в состоянии использовать свою аэробную энергетическую систему, последовательно пробегая много миль каждый день и неделю. Для него было бы вредно использовать тренировочный режим спринтера, поскольку он выполняется в анаэробной энергетической системе и использует больше быстрых подергиваний, чем медленных мышц. Если кто-то хочет быть взрывным, ему нужно тренироваться в взрывных движениях, если кто-то хочет быть сильнее, он должен поднимать более тяжелые веса. Каждое упражнение, тренировка или сет, которые выполняет спортсмен, должны быть точно подобраны в соответствии с требованиями его вида спорта. Физиологические изменения, которые происходят, когда спортсмен тренируется специально для своего конкретного вида спорта, помогают более эффективно использовать и совершенствовать связь между разумом и мышцами. Спортсмен, которому необходима сила, мышечная выносливость или размер, должен понимать, что существуют определенные схемы тренировок, которые необходимо использовать, чтобы убедиться, что его тело должным образом привыкает к тренировкам и настраивается на улучшение в спортивной деятельности.

Смешанные единоборства: кардиотренировки против силовых тренировок

Единоборства – это один из видов спорта, где тренировки и тренировочный режим должны быть очень специфичны для реального поединка, в котором они сражаются. Слишком большой акцент на тренировках типа бодибилдинга приведет к тому, что боец почувствует себя “загазованным” в начале боя и замедлит его в долгосрочной перспективе. С другой стороны, придание большего значения кардиотренировкам и бегу на длинные дистанции приведет только к пагубным последствиям для бойца, поскольку у него не будет достаточной силы для выполнения тейкдаунов и ударов. Многие бойцы смешанных единоборств (ММА) все еще испытывают проблемы с пониманием концепции специфических тренировок, адаптированных для достижения общего успеха. Некоторые считают, что силовые тренировки сделают их громоздкими и негибкими, в то время как другие считают, что кардиотренировки и тренировки на гибкость

контрпродуктивны для достижения их целей в области силы. Когда впервые начались бои в клетке, в то время они не были “смешанными”, и спортсмены сражались и тренировались только в своих соответствующих дисциплинах. Как только стало очевидно, что объединение нескольких стилей привело к появлению более опытного бойца, тренировочные лагеря начали появляться по всей стране, пытаясь внедрить систему подготовки, которая объединила бы все основные дисциплины. Теперь, когда ММА настолько популярен и эффективен, молодые спортсмены ежедневно тренируются по нескольким дисциплинам, включенным в ультрасовременные силовые тренировки. Результаты этого вида тренировок сделали участников смешанных единоборств одними из лучших спортсменов в мире. Это уже не просто бойцы джиу-джитсу или бокса, а сочетание всех дисциплин в одной.

Программа тренировок по смешанным единоборствам

При разработке тренировочного режима для этих типов бойцов вы должны учитывать тип боевого поединка, за участие в котором им платят. Большинство раундов длятся по пять минут с перерывом в одну минуту между каждым раундом. Не титульные бои длятся три раунда, в то время как титульные бои могут быть санкционированы до пяти раундов. Зная, что большинство поединков длятся не более 15 минут и что бойцы получают две минуты отдыха в течение всего боя, спортсмены ММА должны тренироваться в анаэробной энергетической системе, чтобы максимизировать пользу и сохранить мышцы. Чад Уотербери объясняет, что длительные кардиотренировки вредны для успеха спортсмена ММА: “Поскольку вы, скорее всего, потеряете максимальную силу и мышечную массу, в то же время вызывая сдвиг типа мышечных волокон от высокой силы к низкой выносливости”. Для бойцов смешанных единоборств важно иметь более высокое соотношение быстро сокращающихся мышц, чем медленно сокращающихся, потому что они сражаются преимущественно в промежуточной энергетической системе анаэробного гликолиза.

Система анаэробного гликолиза важна для выработки выносливости, которая необходима бойцу ММА, чтобы он мог функционировать и выступать на самом высоком уровне. Боец использует все свое тело во время боя, поэтому крайне важно, чтобы он использовал упражнения, которые работают как с верхней, так и с нижней областями. Такие движения, как становая тяга, отжимание, рывок и силовая чистка, отлично подходят для создания силы всего тела. Этим спортсменам также необходимо использовать баллистические движения, такие как удары медицинским мячом и вращательные движения, чтобы генерировать силу для бросков и хлопков. Вращательные движения очень важны в тренировках по смешанным единоборствам, чтобы включить взрывную силу, необходимую для того, чтобы толкать противников из стороны в сторону. Использование схемы упражнений, которая заставляет все тело работать сообща, может быть использовано для обозначения реального раунда с периодами отдыха 30-45 секунд. Основная цель при разработке программы, основанной на силе выносливости, состоит в том, чтобы сделать ее сложнее, быстрее и с меньшим количеством периодов отдыха, чем это было бы в реальном бою. Таким образом, в теле бойца

все еще может оставаться немного энергии, если она понадобится ему в конце раунда.

Мышечная выносливость и сила

Специальные силовые тренировки в смешанных единоборствах не заканчиваются только большой мышечной выносливостью, они также имеют дело со взрывной силой. Уотербери объясняет, что бойцы смешанных единоборств должны быть взрывными, чтобы они могли использовать максимальное количество силы за кратчайший промежуток времени. Если боец в клетке относительно слаб в силе, то использование олимпийских подъемов, таких как становая тяга, рывок и пауэрлифтинг, может значительно улучшить эти проблемы. Но если другой спортсмен уже генерирует много энергии своими подъемами, использование более тяжелых весов только снизит его скорость выработки силы. Уотербери утверждает, что “RFD является прямым показателем взрывной силы”. Возможность перемещать объект с более высокой скоростью увеличивает выработку силы и взрывоопасность. Из-за необходимости быстрого RFD спортсмены MMA должны иметь возможность тренироваться как на скорость, так и на силу. Луи Симмонс из Westside Barbell объясняет, что у них есть тренировочные дни для поднятия более легких весов с более высокой скоростью и дни для поднятия больших весов с меньшей интенсивностью. Здесь спортсмен-единоборец может добиться успеха как в скорости, так и в силе, обладая большей максимальной силой, которая позволит поднимать субмаксимальную нагрузку в более быстром темпе. Участники смешанных единоборств должны постоянно тренироваться как на абсолютную силу, так и на скорость, потому что в сценарии боя обычно тот, кто первым получит удар, с самого начала окажется в невыгодном положении.

Использование плиометрических тренировок в программе спортсменов MMA, развивающих быстрые ноги и взрывные движения на тренировках, может создать отличный эффект переноса на сам бой. Прыжки со скакалкой отлично подходят для развития работы ног бойца, чтобы помочь в быстрых движениях, которые необходимы для получения преимущества в бою. Плиометрическая тренировка - еще один отличный инструмент в арсенале тренера по силовой подготовке для разработки спортивных тренировок. Плиометрическая тренировка увеличивает мощность, скорость развития силы и реактивные способности, что объединяет тренировки в тренажерном зале и скоростную работу. Использование плиометрики в программе спортсменов MMA может принести пользу, придавая им больше взрывной силы при ударах ногами, кулаками и прыжках. Тренер Советского Союза по прыжкам с трамплина и ученый Юрий Верхошанский отмечает, что лучшие прыгуны - это те, кто проводит наименьшее количество времени на земле, сохраняя большую динамическую силу и способность к реакции. Плиометрические прыжки и прыжковые упражнения помогают спортсмену развивать скорость реакции и взрывную силу во время цикла растяжки-укорачивания. В целом, подготовка спортсмена MMA к участию в реальном бою требует подбора правильных упражнений, движений и действий, которые эффективно перенесут их на лучшее время боя. Имитация движений, которые

очень напоминают их сценарии боя, - самый полезный способ заставить их стать лучшими спортсменами. Те спортсмены, которые тренируют свое тело для боя с помощью упражнений, похожих на борьбу, будут лучше тренировать свою нервно-мышечную систему, чтобы передавать сообщение и импульс, когда они больше всего в этом нуждаются. Совершенная практика становится совершенной, когда спортсмен использует свой разум для соединения мышц чаще, чем его противник.

Список использованных источников

1) Современные подходы построения физической подготовки в спортивных единоборствах [Электронный ресурс]. URL: <https://mipt.ru/education/chair/sport/science/theory/work-16>

2) Техничко-техническая подготовка в кудо [Электронный ресурс]. URL: <http://www.magma-team.ru/kursovye-i-diplomnye-raboty-po-fizicheskoy-kulture/tehniko-takticheskaya-podgotovka-v-kudo>

3) Современные тенденции планирования спортивной подготовки в единоборствах [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-tendentsii-planirovaniya-sportivnoy-podgotovki-v-edinoborstvah>

4) Физическая подготовка в единоборствах [Электронный ресурс]. URL: <http://prosportlab.com/works/theory/work-17>

5) Метод Уотербери [Электронный ресурс]. URL: <http://forum.athlete.ru/t9319/>

6) Плиометрика для боевых искусств [Электронный ресурс]. URL: <https://sv-lasov.livejournal.com/17872.html>

7) Луи Симмонс. Вестсайдская история [Электронный ресурс]. URL: <https://dmitriysh.livejournal.com/1836772.html>

8) Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса [Электронный ресурс]. URL: https://www.studmed.ru/verhoshanskiy-yuv-programmirovanie-i-organizaciya-trenirovochnogo-processa_ec7e138fc37.html

*Алмас Галия Женискызы,
Селиверстов Алексей Дмитриевич*

Современные подходы и методики подготовки спортсменов в гимнастике

Сила и тренировки - одни из самых важных аспектов спортивной гимнастики. Это основополагающие элементы, которые должны присутствовать на тренировках для достижения успеха в работе, оптимального состояния здоровья и снижения риска получения травм. Они попадают под более широкую общую категорию физической подготовки. Наряду с силой и подготовкой, другими ключевыми областями являются техническое развитие, гибкость, восстановление и многое другое. Они дополняют другие важные ментальные области обучения, такие как управление страхом или эмоциями, развитие сосредоточенности и жизнестойкости. В этой статье я буду разбираться в гимнастической силе. Я собираюсь объединить как традиционные концепции, так и новые концепции, основанные на различных наблюдениях и исследованиях.

*Almas Galiya,
Seliverstov Alexey*

Modern approaches and methods of training athletes in gymnastics

Strength and training are one of the most important aspects of gymnastics. These are the fundamental elements that must be present in training to achieve success in work, optimal health and reduce the risk of injury. They fall under the broader general category of physical fitness. Along with strength and training, other key areas are technical development, flexibility, recovery and more. They complement other important mental areas of learning, such as managing fear or emotions, developing focus and resilience. In this article I will understand gymnastic strength. I'm going to combine both traditional concepts and new concepts based on various observations and studies.

Спортивная гимнастика значительно эволюционировала. Сейчас она значительно сложнее, чем когда-либо. Наряду с этим, используемое оборудование и технологии также продвинулись вперед. Хотя эти достижения полезны для расширения границ гимнастических навыков, которые могут быть выполнены, они также приводят к экспоненциально большему усилию, прикладываемому к телам гимнастов. Это сопряжено с большим риском и большей потребностью в базовой физической подготовке.

Этот продвинутый уровень мастерства требует от спортсменов большей силы, мощи и технического развития. Это также приводит к заметному увеличению риска как острой, так и чрезмерной травмы.

Когда вы смотрите на глобальный ландшафт гимнастики, становится ясно одно: молодые гимнастки выполняют более сложные упражнения с большим количеством повторений, проводят гораздо больше часов в неделю, а в некоторых

случаях соревнуются больше раз в год. Подавляющее большинство этих спортсменов – очень маленькие дети или подростки, которые далеки от полной зрелости. В связи со всеми этими обстоятельствами адекватная физическая подготовка гимнастов имеет первостепенное значение.

Основная причина, по которой сила и развитие мощности так важны, заключается в том, что они позволяют гимнасту более эффективно производить, передавать и поглощать силу. Способность управлять большим количеством силы - это то, как продвинутые гимнасты демонстрируют невероятные навыки и оптимизируют свою безопасность на протяжении многих лет.

Гимнасты, которые физически, технически или умственно не подготовлены к большому количеству повторений сложных навыков, подвергаются очень высокому риску получения травм. Они также, как правило, настроены на разочарование из-за отсутствия прогресса в навыках. Они, как правило, испытывают чрезмерное напряжение во время тренировок или соревнований. По этим причинам мы не можем позволить себе пренебрегать развитием силы у гимнастов.

Желание гимнастов соревноваться в более высоком мастерстве или подниматься на более высокие уровни в более молодом возрасте увеличило уровень риска у гимнасток, не достигших половой зрелости. Когда это сочетается с такими проблемами, как ранняя специализация, круглогодичное обучение, отсутствие контроля рабочей нагрузки и ранний набор персонала, это создает идеальную среду для накопления травм от чрезмерного использования и выгорания.

Гимнастические тренировки

Гимнасты часто начинают заниматься в раннем детстве, а вскоре после этого специализируются. Природа акробатических навыков требует подвижности позвоночника, и серьезное растяжение часто начинается в возрасте 4-5 лет. Существует мало исследований, специально посвященных гибкости у детей раннего возраста (т.е. 4-11 лет), при этом количество литературы увеличивается прямо пропорционально возрасту. В исследовании, проведенном Vruggemann, гимнастки в возрасте от 12 до 13 лет показали самую высокую частоту аномалий позвоночника. Препубертатные и перипубертатные гимнасты служили дискретными выборками, представляющими «молодых» гимнасток. К сожалению, эпоха тренировок, возраст гимнаста, тренировочный возраст, соревновательный уровень, а также факторы объема и интенсивности были непоследовательно включены в исследования по гимнастике. Еще больше усложняет любое понимание гибкости юных гимнасток тот факт, что растяжка взаимодействует со многими другими аспектами гимнастических тренировок.

Гимнастика – это не статичный вид спорта; ее правила, интерпретации и мода меняются быстро и систематически. Меняющаяся среда гимнастики приводит к различным требованиям к тренировкам для разных возрастов и способностей. Физическая подготовка, энергетические потребности, а также требования к силе и энерговооруженности были описаны несколькими исследователями. Исторические профили физической подготовки в гимнастике за несколько десятилетий показали, что требования к гимнасткам возрастали параллельно с прогрессивными изменениями правил, установленными гимнастическим

кодексом очков. Кодекс очков, не являясь руководством для тренеров по гимнастике, определяет большую часть тренировок по гимнастике. Каждая страна использует кодекс очков для международных соревнований и часто вносит изменения в международные правила для внутренних соревнований и тренировок более низкого уровня. Код очков меняется почти непрерывно в результате интерпретации правил, причем большие изменения происходят, по крайней мере, после каждой Олимпиады. Акцент на гибкости был более заметен в более ранних кодексах. Современные требования гимнастики требуют меньшего внимания к экстремальным упражнениям в позах, позах и навыках, в то же время повышая физические требования к силе и стабильности позвоночника. Меняющиеся требования, предъявляемые Кодексом очков, почти всегда распространяются на более низкие уровни конкуренции, включая маленьких детей. Нагрузки на позвоночник от экстремальных ПЗУ в последние годы уменьшили акцент на простых статических позах, подчеркивающих гибкость позвоночника. Медленные движения с гиперэкстензией и сгибанием позвоночника, такие как ходьба вперед и назад, наблюдаются редко, за исключением обязательных упражнений более низкого уровня. Современная гимнастика, как правило, делает акцент на высокоскоростных движениях разгибания и разгибания, которые являются частью таких навыков, как гиперэкстензия позвоночника в предполетных прыжках Юрченко, фазы полета Ткачева на брусках и приземления, включающие частично завершенные сальто и скручивания.

В дополнение к различиям во времени, гимнастика часто использует несколько терминов для обозначения одного и того же навыка, и термины, как правило, входят в обиход и выходят из него. Например, термины 'изгиб спины' и 'мост' иногда являются синонимами. Прогиб назад также был описан как опускание назад из положения стоя за счет гиперэкстензии позвоночника и бедер для контакта с полом или аппаратом руками. Мост обычно относится к статическому положению позвоночника и бедра при гиперэкстензии, когда вес опирается на руки и ноги. Существуют различные стили выполнения наклонов назад, основанные на расположении большей части гиперэкстензии позвоночника. Когда гимнаст перемещается в эти положения и из них, большая часть гиперэкстензии может динамически смещаться с одной области позвоночника на другую. Более того, позвоночник представляет собой трехмерную структуру, которая динамически изгибается с естественными изгибами в сагиттальной (сгибание/разгибание), фронтальной (боковое сгибание) и горизонтальной (скручивание влево или вправо) плоскостях. Комбинация этих изгибов приводит к образованию позвоночника, который закручивается по спирали.

Ранее воздействие движений и поз, растягивающих позвоночник, часто привыкает к повторению и должно быть исправлено позже, что требует значительных затрат на переобучение навыков, времени и корректировку поз. Слишком часто привычки раннего обучения, приобретенные в результате такого типа тренировок, никогда полностью не исчезают в более поздних тренировках и проявляются, когда юный гимнаст пробует новые навыки или новые движения или подвергается соревновательному стрессу.

Переход в положение с наклоном назад и обратно требует динамического гиперэкстензии позвоночника. Во всех таких движениях гиперэкстензия должна начинаться с гиперфлексии плеч (движения рук за головой) и гиперэкстензии верхней части позвоночника. Когда гимнаст начинает опускаться назад из стойки в прогиб спины, гиперэкстензия верхнего отдела позвоночника начинается в верхней части туловища и постепенно переходит от самых верхних к самым нижним позвонкам. При опускании в прогиб назад из стойки на руках гимнаст снова начинает движение в плечах и верхнем отделе позвоночника. Несмотря на многочисленные образовательные ресурсы, в том числе процедуры тестирования физических способностей программы Talent Opportunity Program, книги и статьи, многие тренеры, к сожалению, игнорируют важность техники сгибания спины.

Йога

Йога – это древняя форма искусства и система упражнений, состоящая по меньшей мере из 40 стилей. Существует мало исследований, посвященных детям и йоге, причем исследования страдают от низкой статистической мощности, разнообразия измерений и различных характеристик предмета. Исследования йоги и детей заслуживают внимания из-за отсутствия сообщений о вредных явлениях. Некоторые стили йоги включают в число своих поз положение с наклоном назад. Основное внимание в йоге для детей уделяется не столько позам, сколько дыханию и взаимосвязи дыхания с позами. Некоторые формы йоги требуют отличной физической формы и могут быть противопоказаны детям, не имеющим необходимой физической подготовки. Юные гимнастки, имеющие хотя бы небольшую подготовку, должны преуспеть в йоге при надлежащем обучении. Постуральные удержания первоначально относительно непродолжительны у детей в возрасте до 6 лет, обычно на счет десять. Дети постарше могут удерживать позу в течение 60-90 секунд. За трудными позами следует короткий отдых продолжительностью примерно 15 секунд. Занятия детской йогой должны быть небольшими. Было показано, что у взрослых йога уменьшает некоторую боль и инвалидность. Например, облегчение идиопатического и дегенеративного сколиоза было получено после 6 месяцев занятий упражнением йога планка. В исследовании йоги Айенгара также обнаружили доказательства облегчения боли в спине и шее.

Время удержания для поз йоги аналогично времени, назначенному для гимнастических упражнений на растяжку, за исключением наклонов назад. В гимнастике наклоны назад обычно удерживаются всего несколько секунд перед спуском в положение лежа на спине или перемещением в новое положение. Поза с прогибом спины нашла свое применение как в упражнениях йоги, так и в гимнастике. Интересно, что йога использует прогиб спины в терапевтических целях и для укрепления здоровья, в то время как гимнастика, как правило, использует прогиб спины как средство изучения и выполнения других навыков на соревнованиях.

Список использованных источников

- 1) Методическая разработка “Методика тренировки в спортивной гимнастике” [Электронный ресурс]. URL: <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-metodika-trenirovki-v-sportivnoj-gimnastike-4593216.html>
- 2) Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта “Спортивная гимнастика”. URL: <https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-04/tpsp-sportgym-enp.pdf>
- 3) Этапы подготовки гимнастов в спортивной гимнастике [Электронный ресурс]. URL: <https://michsport.68edu.ru/wp-content/uploads/2019/02/Shmarina-N.-I.-Razdorskaya-E.B.-statya.pdf>
- 4) Программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика [Электронный ресурс]. URL: <https://ducsh1.ru/19Sportpodgotovka%20sport.gimword.pdf>
- 5) Всё о гимнастике [Электронный ресурс]. URL: <https://medru.su/sport/vsyo-o-gimnastike.html>
- 6) Гимнастика спортивная – обучение и тренировка [Электронный ресурс]. URL: https://world-sport.org/complicated/athletics_athletic/education_drill/
- 7) Йога – гимнастика или медитация [Электронный ресурс]. URL: https://medaboutme.ru/articles/yoga_gimnastika_ili_meditatsiya/

*Ауелбекова Дамира Аширкызы,
Нечувилин Сергей Борисович*

Обзор стратегий развития футбольных клубов

Статья основана на анализе трёх отчетов по проектам вместе с двумя тематическими исследованиями. «Манчестер Юнайтед» и «Эксетер Сити» - это два клуба, взятых в качестве примеров, и я посмотрю планы и возможности этих клубов для реализации их успеха. Я собираюсь изучить бизнес-структуру двух разных футбольных клубов разной категории.

*Auelbekova Damira,
Nechuvilin Sergei*

Review of football club development strategies

The article is based on the analysis of three project reports together with two case studies. Manchester United and Exeter City are two clubs taken as examples, and I will look at the plans and opportunities of these clubs to realize their success. I'm going to study the business structure of two different football clubs of different categories.

Первым делом я бы хотел рассмотреть самый образцовый футбольный клуб в мире «Манчестер Юнайтед», который является помимо всего ещё и самым богатым футбольным клубом в мире, его стоимость порядка 1,4 миллиарда фунтов стерлингов. Это не просто футбольный клуб, это хозяйствующий субъект. Вот почему их домашний стадион называют 'Театром грез'. «Манчестер Юнайтед» – это не только футбольный клуб, но и развлечение и бизнес. У «Манчестер Юнайтед» самая большая база болельщиков по всему миру. Согласно недавнему опросу, у «Манчестер Юнайтед» 659 миллионов нынешних болельщиков по всему миру, это самый популярный футбольный клуб в мире, и это число продолжает расти. Почему у них такая сильная фанатская база?

Помимо футбола, что еще значит для нас «Манчестер Юнайтед»?

- Глобальный охват
- Непрерывность
- Наглядность
- Признание
- Доверие
- Уважение
- Добросовестность к бренду
- Склонность к покупке

Теперь давайте посмотрим, как они зарабатывают столько денег. Они управляют этим клубом, исходя из элементарных вещей. Руководство пытается заработать на более мелких проблемах. Активность в день матча - это самый

важный способ заработать их деньги. Теперь посмотрите, как один матч может принести клубу столько денег.

Мероприятия в день матча (29%)

- Билеты
- Абонементы на сезон и отдельные люксы
- Путешествия, программы, кейтеринг и гостеприимство

Вещание и средства массовой информации (44%)

- Телевизионные предложения на внутренние матчи
- Телевизионные предложения для Европейских игр
- Телевизионные права по всему миру

Спонсорская и коммерческая деятельность (27%)

- Спонсорство
- Мероприятия, не связанные с матчем (Кейтеринг, экскурсии)
- Фирменные продукты
- Другие виды деятельности (Финансы, Ставки)

Ниже указаны нынешние спонсоры Манчестер Юнайтед:

- AON – официальный спонсор комплекта
- DHL – официальный логистический партнер
- EPSON – официальный партнер по офисному оборудованию
- Hublot – официальный партнер timekeeper
- Airtel/STC/3/PCCW/TM/Globacom/VIVA/Turk Telecom/MTN/Zong/Beeline/

Globul

- Официальный интегрированный телекоммуникационный партнер по всему

миру

- Nike – официальный производитель комплектов
- Turkish Airlines – Официальная авиакомпания
- Thomas cook – Официальный партнер в путешествиях
- Audi – официальный поставщик автомобильных сидений
- A.P Honda – официальный партнер по мотоциклам в Таиланде
- Betfred – Официальный партнер по азартным играм
- Singha/asillero Del Diablo/Smirnoff – Официальный партнер по пиву/вину/

выпивке

- Мистер Картофель – Официальный партнер по снекам

Кроме того, «Манчестер Юнайтед» располагает специальными корпоративными люксами и специальными удобными креслами на «Олд Траффорд» для просмотра матча. Многие богатые люди тратят много денег, чтобы посмотреть матч из этих мест, и «Манчестер Юнайтед» зарабатывает огромные деньги, продавая билеты на эти специальные места. Кроме того, Футбольная академия «Манчестер Юнайтед» и футбольные школы «Манчестер Юнайтед» по всему миру являются самым большим активом клуба для получения большего дохода и утверждения бренда «Манчестер Юнайтед» среди широких масс по всему миру. Эта деятельность делает их одним из самых сильных брендов в мире.

Самый богатый футбольный клуб – «Манчестер Юнайтед» – также демонстрирует нам отличную организационную структуру для управления

корпоративным домом или бизнес-подразделением.

Изначально у «Манчестер Юнайтед» было 6 направлений деятельности: Футбольный клуб, мерчендайзинг, кейтеринг, СМИ, гостиница и другие коммерческие виды деятельности. В каждом департаменте есть свои соответствующие должностные лица, ответственные за увеличение доходов в клубных фондах. Футбольные клубы зарабатывают на билетах в день матча и спонсорах. Внутренний и международный мерчендайзинг Man Utd с различными местными партнерами и спонсорами по всему миру также приносит средства. Кейтеринг предоставляется не только в день матча, но и в нерабочие дни на стадионе или для частных вечеринок.

Международное вещание, такое как MUTV, MU Now или другие телекоммуникационные партнеры по всему миру, управляется через медиа-отдел. Кроме того, веб-сайты находятся в ведении этого отдела. Например, веб-сайт «Манчестер Юнайтед» позволяет подписчикам наносить виртуальные пенальти в ворота своего вратаря № 1. Другие коммерческие предприятия включают путешествия, журналы, рестораны, финансовые учреждения. Это специальные предприятия Man Utd, направленные на получение большего дохода. MU Travel, MU Finance, MU coffee shop или MU Hotels в настоящее время распространяются по всему миру в поисках новых перспектив и возможностей. Недавно в Сингапуре Man Utd планирует выпустить публичные акции, а в Индии они открыли футбольную школу и живой кофейный бар, чтобы привлечь больше болельщиков. Даже все эти шаги помогают «Манчестер Юнайтед» очень хорошо расплатиться с долгами и сделать их самым богатым футбольным клубом в мире.

Мой второй случай - развивающийся футбольный клуб из юго-западной Англии «Эксетер Сити», реорганизованный после 2003 года и вернувшийся в мейнфрейм английского футбола с сезона 2008/09. ЕСФС позиционируется в самом сердце своего сообщества и пользуется доверием сторонников в качестве основной заинтересованной стороны. Он лидирует в предложении «альтернативного пути» для футбола высшего класса в Англии. Все заинтересованные стороны в клубе: персонал, болельщики и деловые партнеры принимают участие в этом уникальном вкладе. ЕСФС внедряет во всем субрегионе подход «семья прежде всего», чтобы соответствовать дням и 365 дней в году использовать свои возможности для отдыха, шоппинга, встреч и социальных объектов.

Корпоративные цели:

- Испытать чемпионский футбол к 2022 году
- Стать признанным клубом чемпионата к 2020 году
- Быть финансово обеспеченным
- Сохранить доверительное владение сторонников

Они начали принимать меры для этого. Действия заключаются в следующем:

- Обеспечить назначение независимого неисполнительного председателя
- Согласование корпоративных целей и стратегического плана
- Составить бюджет на первый год, который является сложным, но реалистичным, с прибыльным базовым уровнем.
- Рекомендовать организационную структуру, способную реализовать средне-

срочную стратегию и расширить возможности управленческой команды

- Определить способы преобразования доходов от баров и конференций в нерабочие дни.

- Создание управляемой кампании продаж, в рамках которой конкретные корпоративные клиенты могут быть нацелены на соответствующие продукты.

- Обеспечить, чтобы цены на абонементы находились на финансово приемлемом уровне.

- Начать процесс общения с фанатской базой как с отдельными лицами (CRM)

- Поддерживайте сообщество, повышайте авторитет в городских и окружных советах и поддерживайте семейную направленность клуба.

У руководства есть очень твердое, уникальное и приемлемое стратегическое заявление, чтобы воплотить видение всего сообщества ECFC. Стратегическое заявление выглядит следующим образом:

- основополагающей стратегией ECFC является непрерывный прогресс как профессионального футбольного клуба, при этом финансовая стабильность обеспечивает его выживание в футбольной лиге.

- Надежная инфраструктура в рамках модели доверительного владения и сильное руководство бизнесом обеспечат рекреационные и социальные услуги для более широкого сообщества Эксетера и Девона.

- Это влечет за собой развитие стадиона, людей, которые управляют клубом, и постоянную поддержку его многочисленных заинтересованных сторон.

Структура правления и управленческой команды ECFC

- 1) Председатель, заместитель председателя и генеральный директор клуба

- 2) Председатель имеет прямой контроль над: Секретарем, трастом, юридическим, финансовым и Специальным комитетом

- 3) Заместитель председателя контролирует: Менеджера, CE, FIC

- 4) Генеральный директор клуба контролирует: Счета, Продукты питания / напитки, Продвижение по службе, Клиентов, продажи, Материалы, безопасность

- 5) Также отдел кадров работает под наблюдением генерального директора.

Цели, лежащие в основе организационной структуры ECFC:

- Для достижения стратегических целей видения 2020 года

- Упростить процесс принятия решений

- Обеспечивать руководство и менеджмент для официальных лиц клуба

- Обеспечить будущее ECFC за счет контроля расходов и максимизации доходов

- Предоставлять ежемесячные финансовые отчеты неисполнительным директорам Траста и Клуба

- Наделить исполнительных директоров достаточными полномочиями, ответственностью и подотчетностью для продвижения ECFC вперед.

Чтобы достичь своего видения, трасты ECFC создали разные отделы с разной ответственностью в качестве своих стратегических планов. Они запустили свои 7 различных сегментов: Маркетинг, Человеческие ресурсы, Футбол и молодежь, Сообщество и окружающая среда, Физические ресурсы, Финансы и коммуникации. Кроме того, они отремонтировали свою домашнюю площадку и

открыли там корпоративные боксы и другие объекты. На самом деле они начали коммерциализировать свой клуб ради финансовой стабильности. И в результате ЕСFC начали увеличивать свой оборот год за годом. А в сезоне 2009-10 их оборот увеличился на 49%. Таким образом, они также увеличили свой футбольный бюджет на 54% по сравнению с предыдущим сезоном.

Индийские футбольные клубы находятся в аналогичной ситуации, в которой находился ЕСFC до сезона 2004/05. Так что следование пути ЕСFC может быть очень плодотворным для улучшения всего индийского футбола. Видение на 5 лет и план коммерциализации всего футбольного клуба станут самым большим стимулом для финансового подъема индийского футбола.

В недавнем отчете АФК я прочитал, что в настоящее время сумма дохода в индийском футболе составляет около 5.429.000 долларов. А максимальная сумма дохода, получаемая от основного (единственного) спонсора клуба, составляет около 82,2%, а от субспонсора клубы зарабатывают только 6,48%. Остальные доходы приходятся на такие области, как мерчендайзинг: 0,15%, квитанция на входе: 1,03%, доход от лиги (предоставленный оргкомитетом): 1,17%, и 8,97% - прочие доходы. Но, к сожалению, процент членских взносов в этом расчете равен почти 0.

Когда средняя годовая зарплата увеличивается почти на 100% в течение последних 2 сезонов, источник дохода по-прежнему остается обычным для индийских футбольных клубов, как и раньше. Они не пытаются открыть для себя новые способы заработать больше денег различными способами, как показано в 2 тематических исследованиях в этой статье. Весь доход индийского футбольного клуба идет только на зарплату игрокам и тренерскому штабу. Ничто не используется для развития отдела маркетинга или развития сообщества этих клубов.

Если мы рассмотрим прибыльность любых футбольных клубов Индии, то увидим, что, за исключением футбольного клуба «Мумбаи» (с небольшой разницей в прибыли), каждый клуб несет огромные убытки в размере около 1.200.000 долларов. Теперь читатели могут сравнить весь анализ доходов индийского футбольного рынка с развитым и развивающимся клубом мирового футбола. И они также могут получить ответы на мои вопросы.

АФК также дала несколько предложений в этом документе по повышению популярности футбола в Индии и способам увеличения доходов индийского футбольного клуба. Согласно отчету АФК, индийским клубам необходимо создать в своих футбольных клубах еще несколько отделов, таких как маркетинг, СМИ и PR, финансы. Предложения приведены ниже:

- Клубам следует рассмотреть возможность создания отдела маркетинга, который поможет повысить популярность клуба и увеличить посещаемость матчей.
- Клубы должны искать дополнительных спонсоров клуба вместо того, чтобы полагаться на единственного спонсора. Возможность участия в комитете I-League помогает согласовать комплексный план с конкретным брендом спортивной одежды.
- I-League поможет клубам повысить ценность своего бренда, привлечь больше

болельщиков и увеличить посещаемость матчей

- Продажа билетов
 - Предоставьте каждому клубу право продавать билеты на домашний матч
 - Клуб лучше всего понимает потребности своих болельщиков
 - Увеличить продвижение клуба
- Увеличьте внутреннюю и внешнюю часть стадиона и обеспечьте подходящие условия на стадионе для всех желающих.
 - Возможность трансляции: Увеличьте ценность матчей Лиги, собственные телешоу клубов.
 - Гостиничный комплекс (например, корпоративные апартаменты): Увеличение доходов и удовлетворенности спонсора
 - Концессии, которые будут полностью контролироваться Лигой: увеличьте доходы и улучшите обслуживание болельщиков.
- Мерчандайзинг
 - I-Лига, чтобы объяснить и настоять на мерчандайзинге клуба
 - Необходимость централизованного контроля со стороны лиги и соответствующего клуба
- Телевизионные права
 - Лига рассмотрит более эффективную формулу распределения
 - Лига обязала ведущего вещания производить больше прямых трансляций
- Опыт в день матча
 - Клубы должны создавать фан-зоны вокруг стадиона в дни матчей
- Лига по разработке программы брендинга
 - Раздевалка на стадионе, гимн
 - Улучшение обслуживания болельщиков на стадионе
- Иметь квалифицированного сотрудника по связям со СМИ, который может контролировать все мероприятия и программы, связанные со средствами массовой информации.
 - Связи со СМИ
 - Новые средства массовой информации
 - Данные и содержание
 - Связи с общественностью
 - Вопросы, связанные со средствами массовой информации, связанные с командой
- При наличии адекватного плана важно запустить веб-сайт для каждой команды.
 - Производственный план содержания
 - Необходимые ресурсы
 - Максимизация коммуникационных возможностей клуба с помощью новых средств массовой информации
- Клубы создают контент онлайн / оффлайн, который может помочь предоставить болельщикам и средствам массовой информации богатую и занимательную информацию, такую как программа дня матча, путеводитель для болельщиков, клубный журнал и т.д.

- Предматчевая пресс-конференция в профессиональной форме общения со СМИ. Это инструмент для продвижения матча перед игрой

- Клуб строит соответствующие помещения и оборудование на тренировочных площадках команд, которые помогут средствам массовой информации работать в комфортных условиях.

- Под руководством I-League и AIFF рекомендуется найти решение в возможном партнерстве между владельцем эксклюзивных прав и местными телеканалами или с официальной телевизионной программой клуба, которая может помочь продвигать игры посредством трансляции среди масс.

- Лига (&AIFF) в сотрудничестве с клубами создает систему распространения данных/отчетов о матчах, которая может помочь СМИ получать официальные данные / отчеты сразу после матча.

- Клубы должны использовать другие источники дохода, такие как получение билетов на входе и мерчендайзинг, для увеличения своих доходов.

В современном мире настало время следовать рекомендациям АФК для наших футбольных клубов, нарушить общепринятые правила и попытаться найти новые пути для того, чтобы сделать футбольный клуб более профессиональным и популярным среди своих болельщиков. Чтобы клубы могли быть более финансово стабильными в будущем. Чтобы в мире появлялось всё больше и больше профессиональных футбольных клубов, но не закрывать футбольные клубы, как это случилось с «Махиндра Юнайтед» или «ДЖКТ» в Индии.

Список использованных источников

1) Манчестер Юнайтед. Официальный сайт [Электронный ресурс]. URL: <https://www.manutd.com/>

2) Маркетинговые стратегии футбольных клубов Европы [Электронный ресурс]. URL: <https://www.rma.ru/news/15903/>

3) Зарубежный опыт развития футбола [Электронный ресурс]. URL: https://bstudy.net/976509/pravo/zarubezhnyy_opyt_razvitiya_futbola

4) Стратегическое управление индустрией футбола [Электронный ресурс]. URL: <https://www.dissercat.com/content/strategicheskoe-upravlenie-industrii-futbola>

5) Official Website off All India Football Federation [Электронный ресурс]. URL: <https://www.the-aiff.com/>

6) UEFA strategy – together for the future of football [Электронный ресурс]. URL: <https://www.uefa.com/insideuefa/about-uefa/eleven-values/>

*Байболева Мадина Даниярқызы,
Селиверстов Алексей Дмитриевич*

Анализ систем национальных и континентальных турниров по теннису

Теннисные турниры рассматриваются как основа для составления мировых рейтингов в профессиональном секторе. Теннисисты обычно стремятся выиграть как можно больше матчей и турниров, чтобы подняться в мировом рейтинге. Каждый, наверное, уже смотрел по телевизору грандиозный турнир Большого шлема. У них миллионы зрителей и болельщиков со всего мира, поддерживающих какого-либо игрока. С другой стороны, есть и турниры, о которых мало что известно. В целом теннисные турниры делятся на разные категории. В зависимости от их размера и популярности, участники имеют шанс заработать определенное количество очков мирового рейтинга. Для лучшего понимания мы рассмотрим турнирные классы и то, чем они отличаются друг от друга.

*Baibolekova Madina,
Seliverstov Alexei*

Analysis of national and continental tennis tournament systems

Tennis tournaments are considered as the basis for compiling world rankings in the professional sector. Tennis players usually strive to win as many matches and tournaments as possible in order to rise in the world rankings. Everyone has probably already watched the Grand Slam tournament on TV. They have millions of viewers and fans from all over the world supporting any player. On the other hand, there are also tournaments about which little is known. In general, tennis tournaments are divided into different categories. Depending on their size and popularity, participants have a chance to earn a certain number of world ranking points. For a better understanding, we will look at the tournament classes and how they differ from each other.

В принципе, мужские турниры на международном уровне организуются двумя ассоциациями. Одна из них - "Международная федерация тенниса" (ITF), а другая - "Ассоциация теннисистов-профессионалов" (АТР). Они следят за тем, чтобы на месте соблюдались все правила.

АТР отвечает за большинство теннисных турниров по всему миру. В мужском одиночном разряде существует в общей сложности восемь различных категорий турниров, которые мы ранжировали в соответствии с их стоимостью.

ITF Future Tour

Начало одинаково для каждого профессионального теннисиста. Чтобы вообще иметь возможность участвовать в крупных теннисных турнирах, они должны иметь на своем счету определенное количество очков мирового рейтинга. Однако получить очки невозможно, если вы еще не играли в турнирах. Итак, как вы решаете эту проблему?

В этом случае в игру вступает Будущий тур, организованный ITF. Фьючерсы - это небольшие турниры, которые предназначены для того, чтобы помочь игрокам получить свои первые очки мирового рейтинга.

Победа в турнире вознаграждается до 20 очками и призовым фондом в размере от 15 000 до 20 000 долларов. Теннисисты, которые добились успеха в нескольких будущих турнирах и поэтому набрали достаточно очков, могут перейти в следующий класс.

Исключение: Есть некоторые теннисные турниры, где организатор присуждает подстановочные знаки. Это приглашения для игроков, которые на самом деле не имели бы права участвовать. Это еще один способ попасть непосредственно в основную сетку крупного теннисного турнира.

ATP Challenger Tour

В отличие от фьючерсов, турниры «Челленджер» проводятся АТР. Таким образом, они служат переходом от тура ITF к туру АТР. Большим преимуществом этих турниров является то, что каждому игроку бесплатно предоставляется гостиничный номер с питанием.

Кроме того, здесь можно заработать до 125 рейтинговых очков. В лучшем случае победитель может рассчитывать на дополнительный призовой фонд в размере 200 000 долларов.

ATP Tour 250

Если игрок также набрал достаточное количество очков в Challenger Tour, он может стартовать в турнире ATP Tour 250. Как следует из названия, победитель получит 250 очков мирового рейтинга, зачисленных на его счет. Призовой фонд также составляет не менее 400 000 долларов.

Если вы потерпите поражение в предыдущем раунде, вы все равно не уйдете с пустыми руками. Например, полуфиналист получает 90 очков, а четвертьфиналист - 45 очков.

В целом, конкуренция на этих турнирах намного выше, поэтому некоторым игрокам приходится сначала проходить квалификацию. Там после одного или двух матчей определяются лучшие игроки. В зависимости от турнира организатор определяет 28, 32 или 48 участников в основной сетке.

ATP Tour 500

Победитель турнира ATP Tour 500 получает в два раза больше очков, чем в турнире 250. Очки мирового рейтинга в других раундах корректируются таким же образом.

Кроме того, игроки будут получать 10 очков мирового рейтинга за каждый матч, выигранный в квалификационном раунде. Основная жеребьевка состоит из 32 или 48 игроков. С финансовой точки зрения призовой фонд составляет около 500 000 долларов.

В настоящее время ATP Tour 500 состоит из 13 турниров на нескольких континентах. Это число может варьироваться в зависимости от года, так как АТР может добавлять новые турниры или удалять существующие турниры из серии.

ATP World Tour Masters 1000

Еще более эксклюзивными являются турниры ATP World Tour Masters 1000, в которых за сезон проводится всего девять турниров серии Masters. Четыре из них проводятся в Северной Америке, четыре - в Европе и один - в Азии.

В этих турнирах в начале соревнуются друг с другом до 96 игроков. В течение 7-10 дней определяется победитель. В конце победитель получит 1000 рейтинговых очков вместе с более чем 1 000 000 долларов призовых.

ATP Finals

Финал АТР, ранее Tennis Masters Cup, проводится в конце каждого мужского

сезона. В целом, это самое важное событие в туре АТР. Этот турнир всегда проводится в ноябре в Лондоне.

На этом последнем турнире встречаются восемь лучших теннисистов сезона. На первом этапе игроки делятся на две группы. После этого из числа четырех игроков будут выбраны два лучших игрока из каждой группы. Затем они выходят в полуфинал, где встречаются с двумя победителями из другой группы.

Наконец, победитель может рассчитывать на 1500 рейтинговых очков плюс бонус в размере 1 500 000 долларов.

Grand Slam

Самыми известными теннисными турнирами, вероятно, являются турниры Большого шлема. На этих турнирах ITF снова несет ответственность за их организацию. В принципе, мы различаем четыре турнира Большого шлема в теннисе:

Открытый чемпионат Австралии

Открытый чемпионат Франции (Roland Garros)

Уимблдон

US Open

Эти турниры Большого шлема превосходят другие турниры почти во всех аспектах. Это, безусловно, самые престижные и крупнейшие турниры в мире тенниса. Только в основной сетке участвуют 128 игроков. Игроки, которые не попадают непосредственно в основную сетку, должны пройти три квалификационных раунда.

Турниры Большого шлема длятся в общей сложности две недели, что также устанавливает рекорд по продолжительности теннисного турнира. В этом случае призовой фонд победителя составляет 3 500 000 долларов. Он также поднялся в мировом рейтинге на 2000 пунктов.

Davis Cup

Кубок Дэвиса считается самым важным командным соревнованием в теннисе. Здесь также участвует Международная федерация тенниса. По сути, 16 национальных команд соревнуются друг с другом в этом соревновании, чтобы в итоге выиграть кубок.

Нации играют по пять каучуков за матч. Точнее, это означает четыре одиночных и два парных матча. Команда, которая первой выигрывает три каучука, затем выйдет вперед на один раунд.

Кубок Дэвиса имеет ту особенность, что он разыгрывается в течение очень длительного периода времени, а именно нескольких месяцев. Наконец, финал состоится в конце ноября. Еще одним исключением является то, что на этом турнире очки мирового рейтинга не распределяются.

Женские теннисные турниры

В целом, путь к вершине мира в женском теннисе аналогичен пути к вершине в мужском. Существует также восемь категорий, на которые можно разделить все теннисные турниры.

Большое отличие от мужских турниров заключается в том, что в данном случае за организацию и контроль турниров отвечает не АТР, а Женская теннисная ассоциация (WTA). Помимо WTA, ITF также играет важную роль в некоторых форматах турниров.

ITF Women's World Tour

Если теннисистка решает продолжить профессиональную карьеру, наиболее

распространенным способом является участие в первых турнирах женского мирового тура. Эта серия турниров организована ITF. В принципе, эта серия является аналогом будущего тура в мужском одиночном разряде.

Таким образом, женское мировое турне дает игроку возможность шаг за шагом наращивать количество очков для мирового рейтинга. В целом, в турнирах высокого класса возможно набрать до 150 очков. Вдобавок ко всему, есть еще и призовой фонд, который может составить 100 000 долларов. Однако уровень игры уже достаточно высок.

WTA Challenger Series

На ступеньку выше женского мирового тура ITF находится серия WTA Challenger Series. Его также называют “WTA 125K”, потому что призовой фонд турниров составляет 125 000 долларов.

В зависимости от турнира, основная сетка состоит из 32 или 48 игроков. Кроме того, перед началом турнира проводится квалификация в два раунда. Турниры WTA Challenger обычно длятся 7 дней. Теннисист, одержавший победу в финале, поднимается в рейтинге на 160 очков.

WTA Premier

На турнирах WTA Premier набирается больше очков, чем в серии Challenger. В лучшем случае доступно 470 очков мирового рейтинга. В общей сложности WTA проводит двенадцать премьер-турниров в год. В среднем победитель получает призовой фонд в размере 250 000 долларов.

WTA Premier 5

На турнирах Premier 5 система начисления очков WTA делает большой скачок. Точнее, победитель получает 900 очков. Вдобавок к этому приходит бонус в размере не менее 500 000 долларов. Однако в настоящее время проводится только пять турниров такого рода. Отсюда и название “Премьер-5”.

WTA Premier Mandatory

WTA оценивает свои главные обязательные турниры еще выше. На этом мероприятии возможно получить целых 1000 рейтинговых очков. Кроме того, победитель получает призовой фонд в размере 1 500 000 долларов. Количество обязательных турниров WTA Premier ограничено четырьмя за сезон.

WTA Finals

Безусловно, самым важным турниром в женском теннисе является финал WTA, также известный как чемпионат WTA Tour Championships. В конце каждого теннисного сезона WTA приглашает восемь лучших игроков года в Шэньчжэнь, где проходит турнир.

В отличие от других турниров WTA, игроки изначально соревнуются по круговой системе. Это означает, что формируются две группы по четыре игрока в каждой. Затем каждый игрок играет по три матча против других участников.

Наконец, два лучших игрока в группе выйдут в полуфинал. Будут определены финалисты, а затем и победитель. В дополнение к призовому фонду в размере более 4 000 000 долларов, она может набрать до 1500 очков.

Grand Slam

На турнирах Большого шлема снова много параллелей с мужским теннисом. С одной стороны, и женщины, и мужчины начинают турнир в одно и то же время. Это касается всех четырех турниров Большого шлема: Открытого чемпионата Австралии, Открытого чемпионата Франции, Уимблдона и Открытого чемпионата США.

Вторая общая особенность заключается в том, что ИТФ заполняет основную сетку 128 игроками. Соответственно, существует три раунда квалификации для игроков с более низким рейтингом.

Еще одной особенностью является то, что и женщины, и мужчины получают одинаковое количество очков и одинаковый призовой фонд за победу. В частности, это означает 2000 баллов и 3 500 000 долларов.

Fed Cup

Самым крупным теннисным соревнованием для национальных сборных по женскому теннису является Кубок Федерации. Нынешнее название является аббревиатурой бывшего “Кубка Федерации”. Как и в случае с турнирами Большого шлема, ИТФ организует этот полноценный турнир.

В целом Кубок Федерации можно рассматривать как аналог Кубка Дэвиса среди мужчин. В общей сложности команды из 16 разных стран соревнуются друг с другом.

В начале в Кубке Федерации проходит квалификация, где количество команд сокращается до восьми. В предварительном раунде эти команды затем борются за место в полуфинале, а затем и в финале. Промежуток времени от квалификации до финала составляет около трех месяцев.

Как и в мужском одиночном разряде, ИТФ не присуждает никаких очков мирового рейтинга за участие в Кубке Федерации и победы.

Список использованных источников

1) Турниры по теннису: АТР, WTA, “Большой шлем”. Структура сезона [Электронный ресурс]. URL: <https://legalbet.ru/prosport/turniri-po-tennisu-atp-wta-bolshoj-shlem-struktura-sezona/>

2) Большой теннис: рейтинг теннисистов и главные турниры [Электронный ресурс]. URL: <https://sportcalorie.ru/historia/bolshoj-tennis-rejting-tennisistov-i-glavnye-turniry>

3) Теннисные турниры и организации [Электронный ресурс]. URL: https://sitekid.ru/sport/tennis/tennisnye_turniry_i_organizacii.html

*Балтабай Акмаржан Арманжанкызы,
Селиверстов Алексей Дмитриевич*

Иновационные методики психологического сопровождения спортсменов

Независимо от того, соревнуетесь ли вы с элитными спортсменами или в качестве любителя, выдерживать и сохранять спокойствие под давлением, оставаться сосредоточенным и поддерживать веру в себя - все это жизненно важные аспекты, необходимые для того, чтобы раздвинуть личные границы. В этой статье рассматриваются методы и советы спортивных психологов, которые могут помочь улучшить игру спортсменов, преодолеть препятствия, с которыми они сталкиваются, и добиваться стабильно высоких результатов.

*Baltabay Akmarjan,
Seliverstov Alexey*

Innovative methods of psychological support of athletes

Whether you are competing with elite athletes or as an amateur, standing up and staying calm under pressure, staying focused and maintaining self-belief are all vital aspects needed to push personal boundaries. This article discusses the methods and tips of sports psychologists that can help improve the game of athletes, overcome the obstacles they face, and achieve consistently high results.

Навыки эффективных спортивных психологов и тренеров

Как правило, деятельность спортивных психологов подразделяется на три основные категории, каждая из которых обладает своими специфическими навыками:

Прикладная консультационная работа, такая как коучинг, в ходе которой спортивный психолог взаимодействует с профессиональными спортсменами и спортсменами-любителями (а также тренерами и родителями), чтобы помочь им:

1. Повышение спортивных результатов
2. Справляться с давлением конкуренции
3. Восстановиться после травм
4. Поддерживайте программы упражнений

Образование, включающее обучение спортсменов, тренеров, студентов и даже бизнесменов принципам и методам, лежащим в основе спортивной психологии.

Исследования, поиск основанных на фактических данных ответов на препятствия и проблемы, связанные со спортивным успехом.

Следующие тренерские навыки имеют решающее значение для того, чтобы быть эффективными в прикладной роли, тренируя отдельных людей или команды спортсменов:

1. Навыки консультирования, такие как активное слушание

2. Способность быть непредвзятым
3. Детальное знание теории и методик психологии
4. Способность понимать реакцию людей
5. Понимание и чуткость
6. Отличные навыки вербального общения и межличностного общения
7. Терпение, понимание и способность мотивировать других
8. Способность работать под давлением и справляться со стрессовыми ситуациями
9. Активный интерес к спорту
10. Гибкость для работы с разными клиентами в нескольких настройках
11. Навыки решения проблем и принятия решений
12. Стремление к постоянному профессиональному развитию
13. Методологический подход к работе
14. Хорошие ИТ-навыки

Методы спортивной психологии для применения

При поддержке спортивных психологов спортсмены, тренеры и даже родители получают наибольшую пользу, когда лежащая в их основе теория станет основой их практики. Хотя в области спортивной психологии еще многое предстоит изучить, существует множество устоявшихся практик, которые спортивные психологи могут с уверенностью применять и которые принесут пользу их клиентам, в том числе:

Честность

Честность имеет решающее значение для размышления. Спортсмену необходимо выявлять и фиксировать сильные и слабые стороны, чтобы контролировать свои результаты. Понимание того, что должно быть улучшено, позволяет усилить восприятие контроля и начать создавать мотивирующие, ориентированные на действие цели.

Техники релаксации

Если спортсмен нервничает из-за соревнований, это не обязательно негатив. Это показывает, что соревнование или событие имеют для них значение. Однако, когда нервы берут верх и ухудшают производительность, это может стать проблемой для конкурента. Задача состоит в том, чтобы сохранять спокойствие и оставаться расслабленным, наслаждаться испытанием и выступать с наилучшей стороны.

Во-первых, важно различать два подхода к преодолению:

Проблемно-ориентированный

Используется при подготовке к испытанию давления, находящегося под контролем спортсмена, например, в гонке или матче. Можно составить план действий по снижению воздействия. Когда спортсмен меняет то, как он интерпретирует ситуацию высокого давления или реагирует на нее. Как проблемно-ориентированный, так и эмоционально-ориентированный подходы могут быть полезны для снижения стресса и содействия расслаблению.

Медитация и осознанность

Медитация и осознанность – это высокоэффективные техники,

ориентированные на эмоции, которые помогают спортсмену перестроить давление в своем сознании. Медитация сканирования тела или вхождение в осознанное состояние путем исследования пяти чувств могут быть невероятно ценными и удобными формами самостоятельного расслабления, которые могут быть интегрированы в тренировки и соревнования.

Процедуры перед выступлением

Процедуры перед выступлением – это высокоэффективные методы, ориентированные на решение проблем, для снижения стресса и поддержания спокойного состояния, готовности к соревнованиям. Спортсмен должен составить сценарий действий, которые ему необходимо выполнить при подготовке к игре или матчу.

“Рутины ценны, потому что они отвлекают вас от размышлений о том, чтобы что-то сделать, к тому, чтобы сделать это”.

Фокусировка

Хотя указание себе (или крик тренера) сосредоточиться может побудить вас стараться еще усерднее, это не говорит о том, как это сделать или на чем сосредоточиться.

Сосредоточение должно быть специфичным для того, что вы делаете и где находитесь, и предполагает игнорирование отвлекающих факторов. Это помогает иметь четкую цель, которую вы можете разбить на набор практических шагов.

Мотивация в спортивной психологии: 4 вмешательства и техники

Жизнь не упорядочена, как и наша мотивация. Мы ставим в приоритет различные мотивы в зависимости от времени, ситуации и нашего личного жизненного выбора. Однако бесчисленные исследования подтвердили, что внутренняя мотивация (делать что-то ради выполнения задачи) более эффективна для поддержания приверженности, чем внешняя мотивация (ради эго или полученного вознаграждения).

Способы мотивации спортсмена:

Постановка целей

Цели фокусируют внимание, мобилизуют усилия, повышают настойчивость и поощряют разработку стратегии.

Разговор с самим собой

Мотивационный разговор с самим собой улучшает показатели выносливости, увеличивая как выходную мощность, так и время до истощения. Спортсмены, разговаривающие (вслух или про себя) сами с собой, говоря такие вещи, как “Я могу продолжать” и “В баке есть еще”, повышают мотивацию. Такое словесное убеждение, по-видимому, влияет на оценку стрессовой ситуации, переживание эмоций и степень уверенности в себе.

Измените окружающую среду

Прослушивание отличной музыки на тренировках и соревнованиях может стать быстрым способом поднять себе настроение. Создайте список треков различной интенсивности, которые будут соответствовать вашему настроению в разные моменты. Например, вам может понадобиться что-то энергичное перед игрой или немного более медленное после двухчасовой длительной пробежки.

Растущая внутренняя мотивация

Внутренняя мотивация - это не данность. Тренер и спортсмен должны найти новые (или изменить существующие) условия, чтобы они соответствовали основным психологическим потребностям. Воспитание чувства автономии, компетентности и родства может поддерживать мотивацию и позволить спортсмену процветать.

Лучшие упражнения для внутренней мотивации

Следующие упражнения помогают повысить умственную выносливость, развить внутреннюю мотивацию и справиться с тревогой на тренировках и соревнованиях.

Постановка целей

“Постановка целей широко признана эффективным средством мотивации людей к достижению какой-либо ценной или важной цели”, - говорят эксперты по психической выносливости Дуг Стричарчик и Питер Клаф.

Постановка целей не только придает смысл и направление, но и подпитывает и заряжает энергией работу над достижением целей. Временами грандиозность целей может быть ошеломляющей. Вместо этого разбейте их на конкретные, измеримые, достижимые, реалистичные и привязанные ко времени (РАЗУМНЫЕ) цели. Используйте шаблон SMART goal-setting, чтобы помочь спортсменам ставить цели и ориентироваться в них, что позволит им сосредоточиться на нужных вещах в нужное время.

Воспитание умственной стойкости

Психологическая стойкость – это ценная концепция, определяющая благополучие, поведение, а также индивидуальную и командную производительность. Хотя может быть определенная степень врожденности.

Борьба с тревогой

Обретение контроля над дыханием может быть очень эффективным способом справиться и уменьшить как общую тревогу, так и тревогу, специфичную для предстоящего соревнования. Контролируемое дыхание может помочь вам “снять беспокойство, улучшить кровообращение, концентрацию и пищеварение, а также увеличить энергию”.

Использование образов и визуализации

Визуализация тесно связана с другими техниками позитивного мышления и удивительно интуитивной деятельностью. Однако проблема, с которой сталкивается большинство из нас, заключается в том, что мы обычно представляем себе негатив. Например, когда мы думаем об экзамене или презентации, мы можем начать с представления того, что может пойти не так. Визуализация широко используется и пользуется большим успехом в спортивных условиях. 100-метровый спринтер представляет себе гонку от пистолета до ленты, а игра в теннис представляет идеальную подачу.

В конце концов, в наших головах находится одно из лучших (и безопасных) мест для решения трудной задачи или ситуации. Спортсмен может отрепетировать сложный набор движений, чтобы улучшить навыки, или стрессовую ситуацию, чтобы повысить уверенность на всем пути к пьедесталу почета.

Список использованных источников

1) В.Р.Малкин, Л.Н.Рогалева “Психологии в спорте”, Издательство уральского университета, 2018.

2) Теоретические и прикладные проблемы психологического сопровождения спортсмена [Электронный ресурс]. URL: <http://sportpsy.spbu.ru/wp-content/uploads>

3) Психологическая подготовка спортсменов, инновационные технологии [Электронный ресурс]. URL: <https://infourok.ru/psihologicheskaya-podgotovka-sportsmenov-innovacionnye-tehnologii-5682318.html>

4) Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте самореализации личности [Электронный ресурс]. URL: https://psy.su/mod_files/additions_1/file_file_additions_1_3798.pdf

5) К проблеме психологического сопровождения спортсменов [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-probleme-psihologicheskogo-soprovozhdeniya-sportsmenov>

6) Спортивная психология: система психологического сопровождения [Электронный ресурс]. URL: https://ippt.ru/biblioteka/stati_po_psihologii/psihologiya_sporta/sportivnaya_psihologiya_sistema_psihologicheskogo_soprovozhdeniya/

*Бубирь Константин Юрьевич,
Селиверстов Алексей Дмитриевич*

Функциональная подготовка игроков-профессионалов в хоккее

Хоккеисты всех уровней квалификации могут значительно улучшить свои результаты на льду, оптимизируя свой атлетизм с помощью хорошо разработанной программы силовой подготовки. В то время как спортсмены из колледжей и профессиональных команд имеют доступ к качественным тренерам по силовой подготовке, игроки рекреационной и взрослой лиг часто стреляют в темноте в том, что касается их физического развития. Если у вас есть желание быть конкурентоспособным в современной игре, чрезвычайно важно, чтобы вы развивали свой атлетизм. Хотя есть редкие игроки с дарованными Богом талантами, которые могут позволить себе срезать углы в своей работе вне льда, большинству игроков следует уделять большое внимание развитию своих физических возможностей вне катка, чтобы они могли сконцентрировать свои усилия на развитии своих навыков, когда смогут выйти на лед.

*Bubir Konstantin,
Seliverstov Alexey*

Functional training of professional hockey players

Hockey players of all skill levels can significantly improve their results on the ice by optimizing their athleticism with a well-designed strength training program. While athletes from colleges and professional teams have access to quality strength coaches, recreational and adult league players often shoot in the dark as far as their physical development is concerned. If you have a desire to be competitive in the modern game, it is extremely important that you develop your athleticism. Although there are rare players with God-given talents who can afford to cut corners in their work off the ice, most players should pay great attention to developing their physical abilities off the rink so that they can concentrate their efforts on developing their skills when they can go on the ice.

Регулярные хоккейные тренировки имеют решающее значение для оттачивания ваших навыков и подготовки к игре в сезоне. Правильная форма, последовательность и внимание к деталям помогут вам поддерживать оптимальную форму и выдерживать длительные игры.

Хоккеисты сталкиваются с интервалами в 30-80 секунд с 4-5-минутным отдыхом между сменами и обычно состоят из коротких, интенсивных приступов скоростного катания и агрессивного телесного контакта. Прерывистый характер этого вида спорта означает, что выносливость является важным компонентом отличной игры. Добавьте ко всему этому тот факт, что игроки катаются на коньках,

держат клюшку и контролируют шайбу, и нельзя отрицать, что хоккей на самом деле очень сложен физически.

В среднем игроки проводят 15-20 минут в 60-минутной игре, поэтому программа тренировок по хоккею должна соответствовать требованиям этого физически сложного вида спорта. Чтобы убедиться, что у вас есть все необходимое для тренировок, приобретите в нашем магазине тренировочные шорты для мужчин, женщин и молодежи; разминочные костюмы для мужчин и молодежи; и обувь для тренировок

Советы по тренировкам в хоккее

Поскольку хоккей – это такой физически сложный вид спорта, требующий как силы, так и выносливости, режим упражнений для хоккеистов отличается от того, что используют для тренировок некоторые другие спортсмены. Давайте рассмотрим несколько советов, которые помогут вам максимизировать результаты вашей программы тренировок по хоккею.

Совет 1: Сосредоточьтесь на взрывном движении

Как мы уже отмечали, хоккей – это игра с короткими периодами ускорения и взрывных движений, за которыми следуют быстрые передышки. Учитывая, что типичная хоккейная смена такая короткая, игроки должны выкладываться на 110 процентов за то небольшое время, которое они проводят на льду в каждую смену. Это означает, что тренировка хоккеиста должна состоять из силовых упражнений, имитирующих эти короткие, интенсивные смены. Это не то же самое, что пробежать марафон или тренироваться, чтобы играть десять или пятнадцать минут подряд. Как и их смены, тренировки должны быть нацелены на подготовку игроков к интенсивным всплескам энергии. Подумайте о разнице между спринтом и бегом на длинные дистанции. Игроки должны тренироваться так, чтобы они могли взорваться в краткосрочной перспективе, а не экономить на долгосрочной перспективе.

Совет 2: Основная мощность

Ваше ядро влияет на каждую часть вашей физической природы. От стабильности на льду до выработки силы для бросков, ядро может быть единственной наиболее важной группой мышц, которую хоккеисты должны тренировать. Почти все движения в хоккее требуют значительной силы ядра. Ваш баланс, сила катания, стрельба, пас, проверка и даже поглощение ударов – все это проистекает из вашего ядра. Любая тренировка хоккеиста должна уделять пристальное внимание основной силе.

Совет 3: Ноги, ноги и ещё раз ноги

Неудивительно, что хоккей – это интенсивный вид спорта для нижней части тела. Вы генерируете силу и равновесие с помощью своих ног, и они также позволяют вам развивать скорость и разогнаться на льду. Включение хоккейных тренировок, улучшающих силу ног, может помочь вам стать более сильным, быстрым и квалифицированным конькобежцем. Получение как можно большей мощности в каждом шаге может быть тем, что в конечном итоге позволит вам обыграть другого игрока с шайбой. Ваши ноги также могут быть единственной причиной, по которой вы можете оставаться на ногах во время сильного контакта.

Хоккейные тренировки: Основные направления и упражнения

Теперь, когда я рассмотрел наиболее важные области тела, на которые должна быть нацелена хоккейная тренировка, я собираюсь углубиться в некоторые конкретные виды тренировок для хоккеистов и посмотреть, как они могут помочь быть физически готовыми к интенсивным соревнованиям, с которыми хоккеисты каждый раз сталкиваются на льду.

Кардиотренировка

Сердечно-сосудистые упражнения для хоккеистов бывают двух видов: аэробные и анаэробные.

Аэробные упражнения включают в себя ускорение сердечного ритма в течение длительных периодов времени. Обычно это тренировки средней интенсивности, которые можно выполнять в течение длительного времени, не напрягая тело. Аэробные упражнения улучшают долгосрочную подготовку и выносливость.

Анаэробные упражнения, однако, включают в себя короткие, интенсивные всплески активности, за которыми следуют моменты снижения активности. Хоккейные игры регулярно включают в себя эти короткие всплески, когда вы катаетесь от зоны к зоне, гоняетесь за потерянными шайбами или множеством других коротких, но концентрированных моментов движения. Ни один план тренировок хоккеистов не должен игнорировать анаэробные упражнения (возможно, вы знаете это как высокоинтенсивную интервальную тренировку, или НИТ).

Примеры упражнений: спринты, челночные пробежки, конькобежные трассы, интервальные тренировки на беговой дорожке и прыжки со скакалкой.

Силовые тренировки

Программа хоккейной тяжелой атлетики должна быть включена в ваш распорядок дня, чтобы помочь улучшить вашу общую силу. Программы тяжелой атлетики должны быть нацелены на несколько частей вашего тела, а не только на верхнюю часть тела. Нарастание силы и включение тяжелой атлетики в тренировки, специфичные для хоккея, как правило, будут происходить более интенсивно в межсезонье, но это не значит, что вы должны полностью пренебрегать силовыми тренировками во время игр регулярного сезона.

Примеры упражнений: приседания, становая тяга, выпады, сгибания штанги, разгибание трицепсов и силовая гребля.

Баланс и стабильность

Конькобежный спорт, быстрая маневренность и сохранение способности вступать в прямой контакт, оставаясь в вертикальном положении, являются ключами к успеху на льду. Хорошие хоккейные тренировки всегда нацелены на баланс и стабильность, чтобы улучшить эти аспекты вашей игры, и сильные базовые тренировки помогут вам достичь этого. Успешные тренировочные программы будут тратить значительное количество времени на то, чтобы сосредоточиться на основной силе. Сильное ядро значительно улучшит ваш баланс и стабильность, а также другие физические аспекты вашей игры. Включение этих упражнений для ног в ваши хоккейные тренировки – еще один способ улучшить баланс и стабильность. В игре будут моменты, когда вы в конечном итоге будете скользить

на одной ноге, или другие случаи, когда ваша задняя нога отрывается от льда во время стрельбы. Сильные ноги помогают поддерживать ваше тело в подобных ситуациях.

Примеры упражнений: планки, боковые планки, тренировки на доске для устойчивости, приседания и тренировки с отягощениями для ног.

Гибкость и предотвращение травм

В то время как целью тренировки каждого хоккеиста должно быть улучшение его или ее игры на льду, гибкость, предотвращение травм и долговечность не должны игнорироваться. Если вы укрепляете свои мышцы, не разминая их должным образом, возникающий в результате недостаток гибкости может помешать вашей игре, когда вы не сможете получить этот дополнительный охват. Способность быстро реагировать на блок-шоты, двигаться неловкими движениями, чтобы избежать опасности, или отбивать мяч обратно в сетку - все это будет улучшено благодаря усиленной гибкости.

Те же хоккейные упражнения, направленные на гибкость, также могут помочь предотвратить травмы. Правильное расслабление мышц до и даже во время хоккейной тренировки будет иметь большое значение для предотвращения травм, которые часто возникают в результате физической природы игры. Помимо регулярных упражнений для повышения гибкости, не забывайте всегда включать разминку перед тренировками, тренировками и играми. Подготовка вашего тела к тренировке является важным шагом, который уменьшит напряжение, растяжение мышц и другие травмы.

Примеры упражнений: растяжка, йога и скручивание пены.

Обучение по конкретным ролям

Каждая позиция на льду предъявляет разные физические требования, поэтому необходимо включить по крайней мере несколько специфичных для конкретной позиции хоккейных тренировок, направленных на то, чтобы подготовить ваше тело конкретно к тому, чего вы и ваша позиция пытаетесь достичь на льду.

Нападающим требуется скорость, чтобы обыграть защитников. Им также нужны сильные предплечья для быстрого удара запястьем. Включение нескольких дополнительных спринтов и целенаправленных силовых тренировок может помочь нападающим улучшить эти области.

В целом, защитники, как правило, одни из самых сильных игроков на льду. Программа хоккейной тяжелой атлетики может принести пользу защитникам, когда дело доходит до победы в угловых, завершения чека или удаления форварда от передней части ворот. Защитники также проводят больше времени, катаясь задом наперед, поэтому нацеливание на ноги и основные мышцы, наиболее часто используемые при катании задом наперед, также является обязательным. Поскольку их роль сильно отличается от роли обычных фигуристов, многие вратари включают в свои хоккейные тренировки больше гибкости и маневренности. Йога, растяжка и базовые упражнения на ловкость - все это жизненно важно для того, чтобы вратарь был достаточно ловким, чтобы быстро реагировать.

Список использованных источников

1) Общая и специальная функциональная подготовленность хоккеистов [Электронный ресурс]. URL: <https://fhr.ru/upload/iblock/24d/obshaya-i-spec-funkc-podgotovlennost.pdf>

2) Современные технологии функциональной тренировки хоккеистов [Электронный ресурс]. URL: <https://elib.pnzgu.ru/files/eb/doc/X7WzeACKQB7.pdf>

3) Упражнения для увеличения скорости хоккеиста [Электронный ресурс]. URL: https://www.sports.ru/tribuna/blogs/bookcamp_ru/2655608.html

4) Система подготовки хоккеистов высокой квалификации [Электронный ресурс]. URL: <http://elib.sportedu.by/bitstream/handle/123456789/670/rudnitskiya-157.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

5) Секреты подготовки хоккеистов – физическая подготовка хоккеистов: представление и реальность [Электронный ресурс]. URL: <https://www.powerskater.ru/stati-obzory-kommentarii/2019-07-27/s-e-pavlov-sekret-y-podgotovki-khokkeistov-fizicheskaya-podgotovk>

*Веселова Ксения Алексеевна,
Назаркина Наталья Ивановна*

**Физкультурно-оздоровительные комплексы и спортивные школы
Нижегородской области. Проблемы эффективности управления.**

Огромный потенциал физической культуры и спорта необходимо в полной мере использовать, как с экономической, так и социальной стороны, поскольку это – наименее затратный и наиболее результативный рычаг духовного и физического оздоровления нации. Актуальность данной статьи заключается в том, что региону требуется грамотная система управления существующей материально-технической базой.

*Veselova Kseniya,
Nazarkina Nataliya*

**Physical education and health complexes and sports schools in the Nizhny
Novgorod region. Problems of management efficiency.**

The huge potential of physical culture and sports must be fully used, both from the economic and social side, since it is the least costly and most effective lever for the spiritual and physical recovery of the nation. The relevance of this article lies in the fact that the region needs a competent management system of the existing material and technical base.

Наболевший вопрос Нижегородской области – физкультурно-оздоровительные комплексы (ФОК). Региональная программа строительства ФОКов испытывает трудности, и не может быть реализована в ближайшие несколько лет. На территории Нижегородской области уже построено и функционирует достаточное количество ФОКов. Это хорошая материально-техническая база и огромное наследие для физкультурно-спортивных отношений.

Проведение анализа деятельности ФОКов в Нижегородской области, нужно, как никогда. Необходимо подвести итоги работы, а самое главное привести концептуальную идею модернизации управления ФОКами Нижегородской области.

Программа по строительству ФОКов региональная, финансировалась полностью из бюджета субъекта, а большинство ФОКов в настоящее время являются муниципальными. Какое-то время эти объекты были учреждениями государственными, а потом переданы местным органам власти, на территории которых находятся. Вопрос в том, как муниципальным органам власти справиться с содержанием этих объектов?

Министерство спорта Нижегородской области приводит данные, что в среднем по региону посещаемость одного ФОКа держится на уровне 1000-1200 человек в сутки, а систематически занимающихся физкультурой и спортом человек – 27%

от общего числа населения. Данные вызывают сомнения, потому что лично был в нескольких и не могу утверждать о такой численности посещения. Но речь не об этом. Правительство Нижегородской области считает, что ФОКи должны полностью перейти на автономное содержание, т.е. оказывать услуги населению и при этом самим зарабатывать на свое содержание. Даже если объект посещает 1000 человек в сутки – это сделать невозможно. Хотя бы потому, что по данным Нижегородского Росстата объем платных услуг населению, в сфере физической культуры и спорта, за один месяц 2015 года составляет в среднем 110 млн рублей (и это преимущественно по г. Нижнему Новгороду), когда на содержание одного ФОКа в год нужно примерно 40 млн рублей. И это притом, что коммерческие организации работают целый день и главным образом нацелены на то, что посетители могут приходиться в любое удобное время. А социальным объектам все-таки нужно оставлять время для работы с населением. При всех возможностях ФОКов, расположенных на территории районов Нижегородской области, даже если все ближайшее население будет посещать ФОК по приемлемым для региона ценам, нужных годовых объемов средств на собственное содержание не соберется.

Деятельность данных организаций, учреждений и предприятий заключается в участии в соревнованиях, организации охраны общественного порядка, медицинском сопровождении, формировании сборных команд учреждений, участие в соревнованиях и др.

Таким образом, многофункциональные спортивные комплексы, которые задумывались Правительством Нижегородской области, как социальные объекты – должны такими социальными, и оставаться. Оказывать услуги местному населению по самым низким и доступным ценам и финансироваться из всех возможных уровней бюджета, тем самым привлекая все больше людей к занятиям физической культурой и спортом во всех районах Нижегородской области. А решить задачу, чтобы эти объекты перешли полностью на автономный режим не получится еще, как минимум, 20 лет. Есть и положительные моменты, все-таки строительство таких больших объектов – это инвестиции в будущее. В первую очередь в будущее здоровое поколение и высокую производительность труда этого поколения.

Концептуальная идея модернизации управления ФОКаами заключается в их передаче в оперативное управление бюджетным учреждениям (государственным или муниципальным) дополнительного образования, реализующим, как предпрофессиональные, так и общеобразовательные программы спортивной подготовки. Процесс этот не одного дня и сразу все объекты передать не получится, но такое решение явно спасет ситуацию.

Сравнительная характеристика функционирования ФОКов и учреждений дополнительного образования показала, что:

- ДЮСШ насчитывают многолетнюю историю развития спорта и большой опыт внедрения и применения различных технологий и процессов обучения по различным программам, поскольку это связано с тем, что история практически всех ДЮСШ тянется с Советской спортивной школы;

- в ДЮСШ установлена более эффективная нормативно-правовая база охраны и оплаты труда и отлаженная система повышения квалификации работников, что способствует росту их профессионального уровня;

- у ДЮСШ имеется более эффективное взаимодействие со спортивными федерациями и более налаженный процесс обучения спортсменов, которые показывают в спортивных соревнованиях лучшие результаты.

Преимуществом ФОКа является более совершенная материально-техническая база.

Объединив все составляющие этого вопроса, мы получим очень мощный инструмент развития физической культуры и спорта. Создание таких организаций существенно поправит статистику регулярно занимающихся детско-юношеским спортом. Существующие цифры статистики уже сразу выйдут на реальный уровень. А так как строительство этих объектов – инвестиции в будущее (как я писал ранее), то уже через 20 лет ФОКи смогут выйти на реальный уровень коммерциализации. Преимущественно занятия в спортивных секциях проходят в послеобеденное время и испытывают малую загрузку до обеда, на это время и нужно нацеливаться в плане извлечения собственных доходов. Но пока это будет сделать невозможно, привлечь клиентов на это время. Вот спустя 20 лет, выпустив достаточное количество учеников из стен этих учреждений, мы сможем привлекать их на коммерческой основе к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Так же в более большом объеме развивать корпоративную составляющую использования данных объектов.

Со стороны Правительства Нижегородской области необходимо разрабатывать не только программы строительства таких крупных объектов, как ФОКи, но и эффективную систему управления. Разработать стратегию плавного перехода всех ФОКов в оперативное управление учреждений дополнительного образования спортивной направленности. Вместе с этим грамотное нормативное регулирование оплаты труда приведет к привлечению дополнительных кадров в эти учреждения и будет стимулировать сотрудников на повышение квалификации. В этих новых учреждениях явно требуется ввести должность заместителя директора, который будет выполнять функции маркетолога, заниматься рекламой, подбором квалифицированного персонала, пропагандой занятий физической культурой и спортом.

Стоит отметить, что в детско-юношеском спорте к настоящему времени заметна определенная формализация подготовки нашей будущей смены. У нас лучше, чем где-либо разработаны тестовые процедуры и нормативы, а также тренировочные планы и этапные контрольные результаты по мере спортивного совершенствования. Это крайне важно и необходимо в тренировочном процессе, но нужно не забывать, что мы имеем дело с детьми в постоянно меняющихся социальных условиях. Они быстрее, чем мы адаптируются к этим переменам и нам, всем надо помнить об этом и предотвращать возможные конфликты и недоразумения, которые могут появиться в работе. Создание позитивного климата и постоянное совершенствование в теории и практике спорта – залог успешной работы в будущем.

Для привлечения широких слоев населения к систематическим занятиям спорта в данном клубе, могут привести качественная организация, как соревнований, так и тренировочного процесса. А здоровая конкуренция разных клубов в данной индустрии, будет постоянно приводить к качественной работе во всех направлениях этих предприятий. То есть, больше клубов – больше соревнований, больше занимающихся – здоровое поколение и процветание всей страны в будущем.

Органы местного самоуправления вправе в соответствии с законом создавать предприятия, учреждения и организации для осуществления хозяйственной деятельности, решать вопросы их реорганизации и ликвидации (ст. 30 ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации»). Создавать спортивные школы нужно с учетом исторического склада территории. Т.е. не стоит создавать спортивную школу плавания там, где на протяжении долгих лет культивируются лыжные гонки. Хочу отметить тот факт, что по поручению президента РФ все специализированные спортивные школы олимпийского резерва должны быть государственными учреждениями, но как мы видим, что большинство спортивных школ Нижегородской области являются муниципальными. Что касается комплексных спортивных школ, то они могут быть муниципальными. В таких учреждениях упор делается на физкультурно-спортивную массовость, и могут реализовываться программы спортивно-оздоровительного характера. Специализированные спортивные школы олимпийского резерва делают акцент на спорт высших достижений и профессиональный спорт. Поэтому без участия государства в этом процессе они не справятся. Спорт в нашей стране государственный и долгое время еще будет оставаться таким.

Со стороны Правительства Нижегородской области необходимо разрабатывать не только программы строительства таких крупных объектов, как ФОКи, но и эффективную систему управления. Разработать стратегию плавного перехода всех ФОКов в оперативное управление учреждений дополнительного образования спортивной направленности. Вместе с этим грамотное нормативное регулирование оплаты труда приведет к привлечению дополнительных кадров в эти учреждения и будет стимулировать сотрудников на повышение квалификации. В этих новых учреждениях явно требуется ввести должность заместителя директора, который будет выполнять функции маркетолога, заниматься рекламой, подбором квалифицированного персонала, пропагандой занятий физической культурой и спортом.

Список использованных источников

1. ФЗ N 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в редакции от 11.01.2015
2. ФЗ N 209 «О развитии малого и среднего предпринимательства в Российской Федерации» в редакции от 28.12.2013
3. Алешин В.В., Переверзин И. И. Менеджмент и маркетинг на европейских стадионах. М.: Сов. спорт, 1999. - 239 с.

4. Бюджетная система РФ: учебник / Н.Б. Ермасова. - М.: Высшее образование, 2009. - 715с.
5. Межбюджетные трансферты: экономический смысл и цели распределения// Финансы и кредит, №10 (214) - 2006.
6. Повышение эффективности бюджетных расходов: учебное пособие / под общ. ред. А.А.Климова. - М.: Издательство «Дело» АНХ, 2009. - 520с.
7. Тедеев А.А., Парыгина В.А. Бюджетная система РФ в схемах и таблицах с комментариями: Учебное пособие. - М.: Эксмо, 2005. - 288с.
8. Шааф Ф. Спортивный маркетинг: Пер. с англ. - М.: Филин, 1998. - 464с.
9. <http://www.rfs.ru/main/>
10. <http://vadim-galkin.ru/sport-2/legal-basis/use-of-foreign-experience/>
11. <http://www.nb-fund.ru/files/pages/00014/expert.pdf> (дата обращения 10.03.2015)

*Вилкова Ольга Андреевна,
Назаркина Наталья Ивановна*

Современные программы питания для элитных спортсменов

Питание должно способствовать улучшению здоровья каждого человека, но для спортсменов оно также оптимизирует производительность и является ключевым компонентом для достижения максимального физического развития. Популярная в последние годы поговорка гласит, что питание - это невидимая тренировка. Однако теперь мы можем сказать, что он потерял свой невидимый плащ, поскольку было доказано, что он может помочь спортсменам во многих отношениях. Все чаще спортсмены уделяют больше внимания правильному питанию и гораздо лучше осведомлены о его пользе.

*Vilkova Olga,
Nazarkina Nataliy*

Modern nutrition programs for elite athletes

Nutrition should contribute to improving the health of every person, but for athletes it also optimizes performance and is a key component to achieve maximum physical development. A popular saying in recent years says that nutrition is an invisible workout. However, we can now say that he has lost his invisible cloak, as it has been proven that he can help athletes in many ways. Increasingly, athletes are paying more attention to proper nutrition and are much more aware of its benefits.

Профессиональные спортсмены должны демонстрировать свои лучшие качества на каждом соревновании: это их работа. Для этого они должны обеспечить надлежащую гидратацию до, во время и после тренировки, следя за тем, чтобы их питание было сбалансированным и обеспечивало необходимыми витаминами, белками и минералами для поддержания их физических усилий. Чтобы удовлетворить такие требования, спортсмены часто обращаются к пищевым добавкам. Чтобы помочь спортсменам принять обоснованное решение, медицинская и научная комиссия Международного олимпийского комитета (МОК) разработала полезные рекомендации. Руководящие принципы охватывают такие темы, как кто является производителем, уровень научной валидации продукта, его известная эффективность, а также известные побочные реакции. Тщательно протестированные пищевые добавки могут помочь спортсменам, чьи интенсивные тренировки требуют дополнительной гидратации и специальных питательных веществ для поддержания мышечной массы. Я советую спортсменам, с которыми я работаю, включать питание в свой общий режим тренировок. Спортивное питание – это поступление в организм нужных питательных веществ в нужное время, и это начинается с пред тренировочного перекуса или напитка и заканчивается, когда вы принимаете пищу после тренировки. Особые потребности этих элитных

спортсменов могут быть лучше удовлетворены, если их сбалансированный рацион будет подкрепляться высококачественными пищевыми добавками.

Иногда потребление запрещенных веществ может осуществляться неосознанно, поскольку рынок может быть уязвим для продуктов, которые не прошли строгий контроль качества или не содержат тщательного перечня всех содержащихся в них активных веществ. Это вызывает серьезную озабоченность у спортсменов, соревнующихся на самом высоком уровне.

Потребности каждого человека разные. Необходимое вам количество пищи зависит от вашего возраста, роста, веса, а также вида спорта или уровня активности. В общем, вам нужно заменить количество калорий, которые вы сжигаете каждый день. Калории измеряют энергию, которую вы получаете с пищей. Большинству людей требуется от 1500 до 2000 калорий в день. Для спортсменов это число может увеличиться еще на 500-1000 калорий. Калории бывают разных форм. Основными типами являются углеводы, жиры и белки.

Углеводы (carbs) - это самый большой источник калорий для вашего организма. Простые углеводы (фрукты, молоко и овощи) легче усваиваются организмом. Они обеспечивают быстрый прилив энергии. Для расщепления сложных углеводов организму требуется больше времени. Со временем они становятся лучшим источником энергии. Сложные углеводы, содержащиеся в цельно зерновых продуктах, являются самыми питательными. Примеры включают: цельно зерновой хлеб, картофель, коричневый рис, овсянку и фасоль. Врачи рекомендуют, чтобы от 55% до 60% ваших ежедневных калорий поступало из углеводов.

Жир - еще один важный источник калорий. В небольших количествах жир является ключевым источником топлива. Он выполняет и другие функции, такие как поддержание хорошего состояния кожи и волос. Не заменяйте углеводы в своем рационе жирами. Это может замедлить вас, потому что вашему организму приходится усерднее работать, чтобы сжигать жир для получения энергии. Жиры должны составлять не более 30% ваших ежедневных калорий. Когда есть возможность, выбирайте ненасыщенные жиры, такие как оливковое масло и орехи. Они полезнее для вашего здоровья, чем насыщенные и транс-жиры. Слишком много жира или неправильных видов может вызвать проблемы со здоровьем. Это может повысить уровень плохого холестерина (ЛПНП) и увеличить риск сердечных заболеваний и диабета 2 типа.

Белок должен составлять оставшиеся 10-15% ваших ежедневных калорий. Белок содержится в таких продуктах, как мясо, яйца, молоко, бобовые и орехи. Некоторые спортсмены считают, что они должны потреблять большое количество белка. В то время как белок действительно помогает наращивать мышечную массу, высокие дозы не помогут вам набрать вес. Со временем слишком большое количество белка может нанести вред вашему здоровью. Процесс пищеварения может вызвать нагрузку на вашу печень и почки.

Спортсмены нуждаются в тех же витаминах и минералах, что и все остальные. Нет никаких рекомендаций по дополнительным питательным веществам или добавкам. Чтобы оставаться здоровым, придерживайтесь сбалансированной, богатой питательными веществами диеты. Он должен включать продукты,

богатые кальцием, железом, калием и клетчаткой. Вам также нужны ключевые витамины в их рационе, такие как А, С и Е. Старайтесь не соблазняться нездоровой пищей, которая является пустым источником калорий. Вместо этого сосредоточьтесь на постном мясе, цельно зерновых продуктах и смеси фруктов и овощей, чтобы подпитывать свой организм.

Важно знать, когда нужно есть и восстанавливать гидратацию

Для спортсменов знать, когда нужно есть, так же важно, как и знать, что есть. Постарайтесь перекусить перед игрой за 2-4 часа до вашего мероприятия. Для гонки это может быть ужин накануне вечером. Хороший прием пищи перед игрой должен быть с высоким содержанием сложных углеводов и низким содержанием белка и сахара. Избегайте жирной пищи. Это может быть труднее для вас переварить и может вызвать расстройство желудка. Возможно, вам будет полезно отказаться от еды за час до спортивного мероприятия. Это происходит потому, что пищеварение расходует энергию. Поддержание гидратации - это самое важное, что могут сделать спортсмены. Это особенно актуально в день игры. Ваше тело состоит почти на 60% из воды. Во время тренировки вы быстро теряете жидкость, когда потеете. Жажда - это признак обезвоживания. Не ждите, пока вам захочется пить. Хорошее эмпирическое правило - пить по крайней мере каждые 15-20 минут. Но не пейте так много, чтобы почувствовать себя сытым.

Вода – лучший способ регидратации. Для коротких мероприятий (менее часа) вода может заменить то, что вы теряете от потоотделения. Для более длительных мероприятий вам могут пригодиться спортивные напитки. Они обеспечивают организм электролитами и углеводами. Многие эксперты теперь рекомендуют пить шоколадное молоко после тренировки. Белок, содержащийся в молоке, помогает восстановлению мышц. В нем может быть меньше сахара, чем в спортивных или энергетических напитках, и содержится много витаминов и минералов. Избегайте напитков, содержащих кофеин. Они могут еще больше обезвожить вас и вызвать у вас чувство беспокойства или нервозности.

Макроэлементы для спортсменов

Так же, как и потребности в калориях, ваше соотношение макроэлементов будет варьироваться в зависимости от того, за какую золотую медаль или трофей вы боретесь. Опять же, вам следует поговорить об этом с квалифицированными специалистами, которые измерят вес вашего тела, изучат ваш метаболизм и определят, какой сплит лучше всего подойдет для ваших личных нужд.

Белок

Белок является строительным материалом для всех мышц, поэтому независимо от того, в каких соревнованиях вы участвуете, вам нужно его много, чтобы восстановиться после напряженных тренировок и игрового дня. Кроме того, белок также помогает уменьшить болезненность мышц и сохраняет ваши кости крепкими. Без него ваше тело, скорее всего, сломается и станет хрупким после многих лет интенсивного атлетизма.

Вы также можете много слышать о “выборе времени приема белка” или о том, что вам нужно употреблять белок сразу после тренировки или соревнований, чтобы помочь организму восстановиться после всего перенесенного стресса.

Однако ни у одной профессиональной организации диетологов нет какой-либо реальной точки зрения на то, когда вы должны употреблять белок. Вместо этого распределяйте потребление белка равномерно в течение дня — примерно по 20-30 граммов на прием пищи. Было доказано, что это улучшает синтез белка (способность вашего организма усваивать и использовать белок) и состав тела.

Углеводы

Необходимое вам количество углеводов — предпочтительного источника энергии для вашего организма — будет варьироваться в зависимости от интенсивности ваших упражнений. Оно может варьироваться от пяти граммов на килограмм массы тела до 12 граммов для спортсменов на выносливость. По данным Национальной ассоциации силовых тренировок, спортсмены, как правило, стремятся получать 55-60% своих ежедневных калорий из углеводов. В отличие от белка, время приема углеводов влияет на вашу работоспособность и будет меняться в зависимости от того, что вы делаете. Ниже приведены некоторые общие рекомендации, основанные на предыдущих исследованиях, но проконсультируйтесь с вашим диетологом, чтобы выработать стратегию, которая лучше всего соответствует вашим потребностям.

Жиры

Жиры являются важной частью рациона спортсмена, и рекомендуется, чтобы как выносливые, так и сильные спортсмены получали от 25 до 35% своих калорий из жиров. Тем не менее, спортсменам, которым необходимо сбросить вес, также рекомендуется сначала сократить потребление этого макроэлемента, а затем углеводов или белков. Жиры не чужды спорам, особенно потому, что они оправдывают свое название тем, что способствуют увеличению веса — в них содержится девять калорий на грамм по сравнению с четырьмя калориями на грамм из белков и углеводов.

Так почему же так важно следить за тем, чтобы он был в рационе спортсмена? Ответ заключается в том, что многие витамины и гормоны полагаются на жиры для выполнения своей работы — другими словами, есть много витаминов и минералов, которые наш организм не может использовать, если в нашей системе нет жира. Точно так же такие гормоны, как тестостерон, нуждаются в жире. Многочисленные исследования показали, что диеты с низким содержанием жиров связаны со снижением уровня тестостерона у спортсменов, что приводит к уменьшению мышечной массы и хрупкости костей.

Важность микроэлементов для спортсменов

Микроэлементы, они же витамины и минералы, жизненно важны для зрения, работы мозга, доставки кислорода и здоровой иммунной системы. Диапазон количества каждого необходимого вам микроэлемента сильно варьируется от одного к другому, и, как и в случае с макроэлементами, некоторым спортсменам может потребоваться больше или меньше в зависимости от их специализации. И, чтобы не звучало как заезженная пластинка, потребности в питательных микроэлементах также будут варьироваться в зависимости от интенсивности упражнений. Хорошо сбалансированная диета должна обеспечивать вас всеми необходимыми витаминами и минералами, но единственный раз, когда вы можете

столкнуться с проблемами, это если вы худеете для шоу по бодибилдингу или для того, чтобы попасть в определенную весовую категорию в боксе или борьбе.

В одном исследовании приняли участие 12 таких спортсменов и обнаружили, что их потребление микроэлементов снизилось до 90% от рекомендуемой суточной нормы, когда они ограничивали потребление калорий. В этом случае спортсменам рекомендуется принимать добавки, чтобы обеспечить удовлетворение своих потребностей в витаминах и минералах.

Гидратация и электролиты для спортсменов

Излишне говорить, что спортсменам потребуется больше воды и электролитов, чем обычному человеку, чтобы обеспечить себя гидратацией во время тренировок и игр. Опасности обезвоживания хорошо известны, но требуют повторения. Спортсмены, которые становятся обезвоженными, могут испытывать повышенную частоту сердечных сокращений и температуру тела, что может привести к снижению работоспособности и нанести серьезный ущерб вашему организму.

Точно так же вы не хотите испытывать чрезмерное увлажнение, так как это может привести к таким состояниям, как тошнота, головные боли и спутанность сознания. Эти симптомы вызваны водно-электролитным дисбалансом или когда в вашем организме слишком много воды и недостаточно электролитов. Хотя это хорошая стратегия для большинства спортсменов, есть много случаев, когда рассчитать объем потери пота может быть невозможно - например, командные виды спорта, бег и езда на велосипеде. И в большинстве случаев эти спортсмены недооценивают объем потери пота, что приводит к недостаточному увлажнению. Наилучшая стратегия в подобных ситуациях — начинать тренировку с полного увлажнения - опять же, диетолог может определить, как этого добиться. Что еще более важно, спортсмен никогда не должен полагаться на жажду как на индикатор того, чтобы пить больше воды — если вы бегаєте и чувствуете жажду, значит, вы уже обезвожены.

Список использованных источников

1) Питание спортсменов [Электронный ресурс]. URL: <https://uchi-fitness.ru/about/articles/pitanie-sportsmenov/>

2) Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации [Электронный ресурс]. URL: https://jagannath.ru/users_files/books/Borisova_O.O._Pitanie_sportsmenov._zarubezhnyj_opyt_i_prakticheskie_rekomendacii.pdf

3) Основные принципы организации питания спортсменов [Электронный ресурс]. URL: https://medsport.by/sites/default/files/custom/osnovnye_principy_organizacii_pitaniya_sportsmena_-2019_g.pdf

4) Основы правильного питания для спортсменов [Электронный ресурс]. URL: <https://ncrdo.ru/center/blog/osnovy-pravilnogo-pitaniya-dlya-sportsmenov/>

5) Система комплексной нутритивной поддержки профессиональных спортсменов [Электронный ресурс]. URL: https://ac-t.ru/integrated_support_system/

6) Отдельные вопросы питания для спортсменов: согласованные рекомендации для врачей спортивных команд [Электронный ресурс]. URL: <https://fitness-pro.ru/>

biblioteka/otdelnye-voprosy-pitaniya-dlya-sportsmenov-soglasovannye-rekomendatsii-dlya-vrachev-sportivnykh-komand/

7) Разработка программ функционального питания спортсменов в разных видах спорта с учётом генетических особенностей организма спортсменов высокого класса [Электронный ресурс]. URL: <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=890356>

*Витюгов Максим Алексеевич,
Селиверстов Алексей Дмитриевич*

Изучение добавленного времени на ЧМ в Катаре

Статья посвящена актуальной в настоящее время теме исследования чистого игрового времени в футболе. Чистое игровое время позволяет скалировать и масштабировать нагрузки, получаемые молодыми футболистами. На данный момент существует лишь примерная корреляция между чистым игровым временем и дистанцией, пробегаемой футболистами, рассмотренная в статье «The Influence of Effective Playing Time on Physical Demands of Elite Soccer Players». Чистое игровое время может быть намного более точным предиктором нагрузок на разных сенситивных периодах.

Неэффективного времени в детско-юношеском футболе больше, чем в профессиональном, в связи с отсутствием определенных условий и инфраструктуры (сетка за воротами, бол-бои, ассистенты судей, электронные протоколы замен, достаточное количество игровых мячей). Чистое игровое время устраняет неэффективное время в детско-юношеском футболе, что дает возможность участникам играть дольше непосредственно в футбол.

В работе внимание акцентировано на намного большем использовании добавленного времени на Чемпионате мира по футболу в Катаре, как аналога чистого игрового времени.

*Vituygov Maksim,
Seliverstov Alexei*

Study of added time at the World Cup in Qatar

The article deals with the currently relevant topic of research on net playing time in soccer. Net playing time allows scaling and scaling the loads received by young soccer players. Currently, there is only a rough correlation between net playing time and distance traveled by soccer players, discussed in the article “The Influence of Effective Playing Time on Physical Demands of Elite Soccer Players”. Net playing time may be a much more accurate predictor of exertion at different sensitivities.

There is more inefficient playing time in youth soccer than in professional soccer due to the lack of certain conditions and infrastructure (net behind the goal, ballboys, assistant referees, electronic substitution protocols, sufficient number of game balls). Net playing time eliminates inefficient time in youth soccer, allowing participants to play longer hours of direct soccer.

The paper focuses on the much greater use of added time at the Qatar World Cup as an analog of net playing time.

После того как определились финалисты мужского Чемпионата мира по футболу в Катаре 2022 года, самое время вспомнить некоторые невероятные моменты, определившие ход турнира:

- гол Марокко в матче с Бельгией, который задал тон их выходу в полуфинал,
- второй гол Килиана Мбаппе в матче с Польшей, который вывел его в лидеры в борьбе за «Золотую бутсу» и обеспечил победу в раунде на выбывание на 91-й минуте,
- проигрыш Аргентины в четвертьфинале Нидерландам со счетом 2:0 за 11 минут до конца основного времени (перед тем как назначить и выиграть серию пенальти, которая сохранила надежды Лионеля Месси на титул чемпиона мира).

Рассмотрим, сколько событий на этом Кубке мира произошло в дополнительное время.

С самого начала матча-открытия стало ясно, что официальное время на этом соревновании будет необычным: победа Эквадора над катарскими хозяевами со счетом 2:0 продолжалась на 10 минут и 18 секунд дольше, чем ожидалось. Вскоре председатель судейского комитета ФИФА Пьерлуиджи Коллина подтвердил, что на протяжении всего чемпионата мира судьи будут добавлять гораздо больше времени, чем обычно, хотя бы отчасти для того, чтобы наказать команды, применяющие тактику потери времени.

Когда все матчи, кроме двух, уже завершены, рекорд очевиден: эти игры в среднем длятся намного дольше, чем на любом предыдущем чемпионате мира. Но, согласно данным статистической и информационной группы ESPN, это не единичный случай. Это ускорение тенденции, длящейся десятилетиями.

В 2018 году в России было зафиксировано рекордное на тот момент среднее количество добавленных минут - 7,3 минуты в каждом матче (т.е. без учета овертаймов). Но, согласно исследованию FiveThirtyEight, это все равно не приближалось к тому количеству времени, которое должно было быть добавлено, если бы официальные лица действительно пытались учесть каждую секунду нахождения мяча вне игры. В тридцати одном из тридцати двух матчей, измеренных FiveThirtyEight, остановки игры были недоучтены как минимум на две полные минуты. Двадцать одна игра недосчитала не менее пяти минут, а одиннадцать - невероятные восемь минут и более. Если бы судьи ЧМ в 2018 году точно отслеживали каждую потерянную секунду, к каждой игре было бы добавлено в среднем 13,2 минуты - почти вдвое больше, чем на самом деле.

Средний показатель добавленного времени в 2022 году - 11,6 минуты - не так велик. Но это на 59% больше, чем в 2018 году, на 93% больше, чем предыдущий рекорд, установленный всего за четыре года до этого, и на 136% больше, чем в 2010 году. Все это дополнительное время не только увеличивает продолжительность игры, но и означает, что большая доля всех сыгранных минут приходится на те, которые изначально не были заложены в игровые часы. А поскольку на компенсированное время приходится такая большая часть общего времени матчей, неудивительно, что значительная часть наиболее результативных событий турнира была сыграна после 45-й и 90-й минут.

Больше событий происходит в компенсированное время

Таблица 1 - Доля общего времени и атакующих моментов, происходящих в компенсированное время, в разбивке по Чемпионатам мира 1966-2022 гг.

Год	Доля компенсированного времени		
	Минуты	Голы	Ожидаемое кол-во голов
1966	1.3%	1.1%	1.9%
1970	2.1	4.5	2.1
1974	1.9	2.1	2.9
1978	1.5	3.0	3.0
1982	1.9	0.7	1.9
1986	1.6	2.4	3.0
1990	3.4	3.7	3.8
1994	5.4	7.2	6.0
1998	5.8	11.8	10.1
2002	5.5	5.7	6.0
2006	5.4	7.6	8.1
2010	5.2	5.6	5.2
2014	6.3	9.2	9.8
2018	7.6	13.3	10.7
2022	11.5	12.6	13.8

Отчасти это связано с тем, что рекордные 11,5% всех матчей регулярного Чемпионата мира по футболу были сыграны после того, как на судейских часах истекли 90 минут. Но даже после учета всего этого дополнительного времени, непропорционально большое количество атакующих действий все равно было сосредоточено в его пределах. В Катаре 12,6% всех голов было забито – и рекордные 13,8% всех ожидаемых голов – во время добавочного времени.

Нет ничего необычного в том, чтобы наблюдать такую бурную деятельность во время дополнительных минут, которые судьи добавляют к отсчету времени, поскольку эти моменты обычно являются одними из самых напряженных в любой игре – особенно в конце второго тайма, когда проходит большая часть

регламентированного времени остановок (в среднем в матчах Чемпионата мира 2022 года в конце 2-ого тайма добавлялось 7,6 дополнительных минут, что почти в 2 раза больше, чем 4,1 минуты в конце 1-ого тайма, и больше, чем в среднем добавлялось во всех матчах в 2018 году). Только один Чемпионат мира с 1986 года – турнир 2010 года в Южной Африке – не характеризовался непропорционально высокой долей xG (гоказатель xG (expected goals) – это ожидаемое количество голов, которое команда должна была забить, исходя из качества созданных моментов), приходящейся на компенсированное время, по сравнению с долей всех минут. Безысходность напряженной игры на последних минутах – хороший план для создания голевых моментов.

Но поскольку были предприняты целенаправленные усилия по увеличению времени дольше, чем предписывают игровые часы, – и это явно работает – это означает, что время перерыва играет все более заметную роль в определении исхода матчей Кубка мира. И эта тенденция может продолжиться: в последний раз, когда произошел такой значительный скачок в перерывах, с 1990 по 1994 год, через один цикл произошел скачок в доле голов и xG, созданных в эти минуты. В 1998 году доля минут, сыгранных в перерыве, увеличилась с 5,4% до 5,8%, но доля xG, созданных в эти минуты, подскочила с 6,0% до 10,1% предположительно потому, что команды могли планировать тактику, что делать в это дополнительное время. Если эта тенденция повторится, то расширенное количество из 48 команд может явиться на мужской Чемпионат мира по футболу 2026 года, который будут совместно проводить США, Канада и Мексика, готовыми еще лучше использовать продолжительные заключительные минуты своих матчей.

Это не обязательно плохо. Можно даже утверждать, что это делает продукт более захватывающим, несмотря на то, что он занимает больше времени. Фактическое количество xG, полученное в оставшееся до перерыва время, было примерно одинаковым на протяжении последних трех Чемпионатов мира, так что нельзя сказать, что игра в основное время была более скучной. Но это определенно отличается от того, что мы видели на прошлых Чемпионатах мира. И если тенденция к увеличению количества времени перерывов сохранится, то футбольные болельщики должны привыкнуть к тому, что игра в футбол будет длиться значительно дольше.

Список использованных источников

1. <https://www.vedomosti.ru/sport/football/articles/2022/12/09/954454-futbol-dvizhetsya-k-chistomu-vremeni>
2. <https://football24.ru/articles/161640-stop-kakie-47-minut-pochemu-tak-mnogo-dobavljajut-na-chm.html>
3. <https://www.championat.com/football/article-4904471-championat-mirapo-futbolu-v-katare-cifry-i-fakty-1-go-tura-statistika-dobavlennoe-vremya-messi-i-ronaldu.html>
4. <https://metaratings.ru/blog/pochemu-na-chm-2022-dobavlyayut-tak-mnogo-vremeni-k-matcham/>
5. <https://sportrbc.ru/news/637c6ed89a79476135977f05>

*Волков Глеб Евгеньевич,
Селиверстов Алексей Дмитриевич*

Изучение процесса и фаз реабилитации футболистов после травм

Статья посвящена актуальной в настоящее время теме восстановления профессиональных футболистов после травм.

Реабилитация спортсмена после травмы требует командного подхода для успешного возвращения к соревнованиям. Обсуждаются пять этапов реабилитации, включая диагностику, контроль воспаления, содействие заживлению, повышение физической формы и контроль злоупотреблений. Возвращение к активной деятельности может произойти после того, как все эти шаги будут выполнены и все с ними согласны.

В работе внимание сосредоточено на основных принципах восстановления, видах травм и правильных подходах к реабилитации.

*Volkov Gleb,
Seliverstov Alexei*

Studies of the process and phases of rehabilitation of soccer players after injuries

The article is devoted to the currently relevant topic of rehabilitation of professional soccer players after injuries.

Rehabilitation of an athlete after injury requires a team approach for a successful return to competition. Five stages of rehabilitation are discussed including diagnosis, controlling inflammation, promoting healing, increasing fitness, and controlling abuse. A return to activity can occur once all of these steps have been completed and everyone is in agreement with them.

This paper emphasizes the basic principles of recovery types of injuries and the correct approach to rehabilitation.

Процесс и фазы реабилитации футбольных травм

В элитном футболе повышенные требования к тренировкам, соревновательной игре и постоянно возрастающие периоды перегруженности в сезон увеличивают подверженность игроков травмам.

Недавно также было доказано, что потери футболистов из-за травм могут нанести ущерб успешности команды, поэтому процесс реабилитации, направленный на восстановление и возвращение игроков к тренировкам и играм в готовом к игре состоянии, имеет жизненно важное значение.

Более того, в результате этого, особенно в футболе, необходимо иметь хорошо отработанные, определенные и профессиональные протоколы с возможностью проведения реабилитации.

3 компонента для рассмотрения

Предполагается, что реабилитация в футболе должна начинаться как можно раньше после травмы и завершаться только тогда, когда игрок или спортсмен может полноценно участвовать в соревновательной деятельности без ограничений, вызванных текущим физическим состоянием.

Для достижения этой цели крайне важно устранить боль, достичь адекватного диапазона подвижности, техники, координации и минимизировать потерю силы, скорости, мощности и выносливости в течение всего периода тренировок и соревнований.

В рамках данной статьи будет описана реабилитация в 3 фазах:

1. Острая;
2. Реабилитация;
3. Тренировки.

1. Острая фаза

Острая фаза травмы может длиться несколько дней, а иногда и недель.

В этой фазе задача состоит в том, чтобы предотвратить ухудшение травмы. Игрок должен сократить или прекратить тренировки и участие в соревнованиях или матчах.

Продолжительность перерыва в тренировках и соревнованиях определяется в зависимости от характеристик и тяжести травмы.

При острых травмах обычно предлагается использовать принципы лечения PRICE (Protect — Защита, Rest — Отдых, Ice — Лед, Compression — Сдавливание, Elevation — Подъем) (в зависимости от рекомендаций физиотерапевта или врача).

Кроме того, в этой фазе обычно практикуется начальный период иммобилизации для лучшего контроля воспаления, а также использование противовоспалительных средств для контроля симптомов и боли.

Во время этой фазы спортсменам или футболистам может быть рекомендовано тренировать те участки тела, которые непосредственно не затрагивают область травмы, в попытке сохранить физическую форму в определенной степени.

2. Реабилитация

Реабилитация длится от нескольких недель до нескольких месяцев. В этот период спортсмена готовят к возобновлению тренировок, обеспечивая нормальный диапазон движений, достаточную силу, нормальные нервно-мышечные функции, аэробные возможности и общую выносливость.

На этом этапе в рамках конкретной стратегии возвращения к игре следует определить, какой объем и тип тренировок должен быть у игрока, чтобы не вызвать боли или повторной травмы.

Возникновение или сохранение боли и воспаления являются очевидными симптомами, указывающими на необходимость снижения тренировочной нагрузки.

Уменьшение диапазона движений напрямую влияет на способность выполнять обычные тренировки, в то время как растяжение травмированных тканей и мышц должно выполняться с осторожностью в соответствии с принципами легкого и частого удлинения на ранней стадии реабилитации с увеличением

интенсивности, объема и общей нагрузки с начала и до конца фазы (возвращения к игре) реабилитации.

Что касается работы по развитию силы в процессе реабилитации, необходимо проводить специфическую работу на травмированных структурах, интенсивность и продолжительность которой будет зависеть от типа травмы, места и времени развития.

Кроме того, включаются альтернативные режимы, которые не оказывают негативного влияния на травму, но могут позволить поддерживать и укреплять остальные части тела.

Все футболисты, вынужденные прекратить тренировки (полностью или частично), довольно быстро теряют прирост выносливости и силы из-за прекращения тренировок, поэтому жизненно важно восстановить аэробные возможности до уровня, предшествующего травме.

Как правило, на начальных этапах реабилитационного процесса необходимо внести изменения, чтобы игрок мог выполнять некоторые виды постепенных, полезных упражнений без риска скомпрометировать восстановление или получения повторной травмы.

Упражнения по нейромышечному восстановлению жизненно важны для реабилитации, так как болевые расстройства вызывают рефлекторное торможение, что приводит к изменению структуры набора мышц в поврежденной области.

Упражнения, требующие координации, баланса, переноса веса и быстрой реакции на изменение координации, важны для восстановления и обучения нейромышечной системы спортсмена.

3. Тренировки

Поскольку футбол – это контактный вид спорта с периодически повторяющимися высокоинтенсивными и высокоскоростными нагрузками, травматические повреждения являются обычным явлением.

Кроме того, хорошо известно, что травмы, возникающие во время самой игры, являются бесконтактными, основанными на усталости из-за усилий, скорости или темпа и длительного соревновательного сезона.

Одной из основных целей лиц, участвующих в развитии футбольных спортсменов или игроков (т.е. врачей, физиотерапевтов, спортивного научного персонала и тренеров), является предотвращение травм и развитие работоспособности.

Для достижения этой цели крайне важно, чтобы конкретные стратегии развития, протоколы и тренировочные программы проводились в рамках оправданных и научно обоснованных методов, чтобы обеспечить игроков наилучшими средствами и прочностью на протяжении всего сезона.

При столкновении с отдельными травмами или в периоды перегрузок, которые могут повысить уровень травматизма, независимо от применяемых профилактических методов и стратегий (например, ротация состава, управление тренировочной нагрузкой, стратегии снижения травматизма, протоколы питания и восстановления), механизмов травм, поврежденных тканей и возможных более глубоких исследований в области анализа травм, лица, занимающиеся

спортивными, тренерскими или медицинскими аспектами развития игроков, должны продолжать предлагать наилучшее возможное лечение.

Основной задачей является обеспечение возвращения игроков или спортсменов на тот же уровень (или лучше), чем до травмы. Для достижения этой цели огромное значение имеет каждая из описанных здесь фаз - острая, реабилитационная, тренировочная и/или возвращение к игре.

Факторы, влияющие на риск получения травм футболистами

Разминки

Адаптированная разминка рассматривается в качестве стратегии профилактики, поскольку она снижает риск получения травмы (Fields et al, 2010; Soligard et al, 2010). Эти исследования показали, что специальная программа, используемая в качестве разминки и направленная на развитие устойчивости мышц корпуса, эксцентрическую тренировку мышц бедер, проприоцептивную тренировку, динамическую стабилизацию и плиометрию, может положительно повлиять на уровень травматизма.

Загруженный тренировочный период

Деллал и др. (2013) и Дюпон и др. (2010) показали, что перегруженный период матчей может повлиять на риск травм и увеличить его.

Следовательно, когда команда играет 6 или 7 матчей в течение 20 дней, необходимо разработать глобальный план профилактики, включающий мониторинг тренировочной нагрузки, использование метода восстановления после нагрузок (например, чередование холодной и горячей воды) и ротацию игроков в составе.

Игровая поверхность

Согласно некоторым отчетам в этой области, игровое покрытие играет существенную роль в уровне травматизма (Ekstrand и др., 2006), причем в большей степени при постоянной смене тренировочного или соревновательного покрытия (например, трава - синтетика - трава).

Усталость и мониторинг тренировок

Острая хроническая рабочая нагрузка хорошо описана в литературе и предлагается в качестве ключевого фактора при обсуждении травм в индивидуальных и командных видах спорта.

Периодизация и способность планировать и разрабатывать график тренировок с соответствующей интенсивностью и частотой в соответствии с соревнованиями является ключевым фактором при попытке избежать травм. В этом контексте управление тренировочной нагрузкой должно рассматриваться как профилактическая стратегия.

Каждый тренер, технический персонал и специалисты по физподготовке имеют различные личные и индивидуальные взгляды на разработку микроцикла нагрузки, но независимо от используемого метода, основной подход заключается в управлении и манипулировании усталостью и работоспособностью игроков, а также в предотвращении травм.

История травм и повторные травмы

Предыдущие травмы, которые плохо реабилитируются и лечатся, вполне

могут стать причиной повторной травмы.

В этой связи очень важно выделить время для полного восстановления, перетренировки и восстановления травмированной области с точки зрения физиологии и биомеханики.

Высокий риск повторной травмы связан с растяжением подколенного сухожилия, и, косвенно, после ACL существует вероятность компенсации и повторной травмы того же колена, а также контралатерального колена или мышцы (т.е. подколенного сухожилия, четырехглавой мышцы, гастрокнемиуса).

Питание и обезвоживание

Плохое управление типом и выбором пищи в сочетании с плохо спланированной стратегией гидратации или потреблением жидкости может увеличить риск травмы в зависимости от периода сезона и внешних условий.

Период сезона

Риск травм различается в зависимости от периода сезона.

Например, частота растяжений связок была наибольшей во время предсезонной подготовки и в начале соревновательного периода, в то время как мышечные растяжения достигают своего пика в начале и в последние недели сезона (Mallo & Dellal, 2012).

Что касается межсезонного периода, недавние исследования показали, что выполнение программы профилактики травм дважды в неделю в течение всего сезона (58 профилактических занятий) может привести к значительному снижению мышечных травм.

Результаты данного исследования показали, что многокомпонентная программа тренировок по профилактике травм может быть подходящей для снижения количества мышечных травм в течение сезона, но может быть недостаточной для снижения всех других травм.

Список использованных источников

1. Bruckner Peter. Clinical Sports Medicine. 2001. revised second edition. [Google Scholar]
2. Ireland Mary. The Female Athlete. 2002 [Google Scholar]
3. O'Connor Francis. Textbook of Running Medicine. 2001. [Google Scholar]
4. <https://football-esthete.ru/vosstanovlenie-futbolistov/>
5. <https://cyberleninka.ru/article/n/vosstanovlenie-sportivnoy-rabotosposobnosti-futbolistov-na-zavershayuschem-etape-reabilitatsii>

*Гладких Татьяна Игоревна
Нечувилин Сергей Борисович*

Стратегии поиска талантов в спорте

Выявление талантов – одна из самых больших и прибыльных проблем спорта. В мире футбола постоянно ищут нового Кристиано Роналду, следующего Леброна Джеймса на баскетбольной площадке, Мо Фараха в беге. За последние годы этот процесс стал важной отраслью для клубов и независимых агентов, способствуя переходу от “случайного” развития талантов к более систематическому подходу.

*Gladkih Tatiana,
Nechuvilin Sergei*

Strategies for finding talent in sports

Talent identification is one of the biggest and most lucrative challenges of sports. The world of football is constantly looking for a new Cristiano Ronaldo, the next LeBron James on the basketball court, Mo Farah on the run. In recent years, this process has become an important industry for clubs and independent agents, facilitating the transition from “random” talent development to a more systematic approach.

Многие процессы выявления талантов носят предвзятый характер. Нам нравится думать, что профессиональный и обученный персонал, как правило, выбирает правильных игроков, но по какой-то причине это не так. Малкольм Гладуэлл написал интересную книгу “Отбросы”, в которой утверждает, что развитие талантов по какой-то причине пошло наперекосяк. Он заявил, что в случае с отбором талантов в НХЛ возникает сложная для наблюдения закономерность - большинство игроков рождаются в первом квартале года. Он утверждает, что эта закономерность также проявляется в европейском футболе, а также в американском бейсболе. Аргумент Гладуэлла получил научную поддержку в исследовании предвзятости отбора в европейском юношеском футболе (15-18 лет) со средней асимметрией отбора, в пользу первой четверти 43% отбора против 9% игроков, родившихся в последней четверти. Можно с уверенностью утверждать, что процессы развития талантов создают накопительный аванс для спортсменов, родившихся в первом квартале. Они получают больше тренировок при лучшей конкуренции, доступ к лучшему коучингу, больше возможностей для целенаправленной практики при условии качественной обратной связи и часто финансовой помощи для своих семей. Талантам, родившимся в конце отборочного года, становится трудно, если не невозможно, наверстать упущенное.

Предвзятое отношение лиц, принимающих решения в мире спортивного бизнеса? Это распространенная ошибка - выбирать физически взрослого подростка, а не более слабого ребенка? Да – во многих случаях это правда. Рост и внешность, по-видимому, снова и снова отбираются по сравнению с другими

видами “танталов”. Возможно, мир выявления талантов также испытывает давление, связанное с быстрым выбором подходящего игрока. Никто не может их по-настоящему винить, когда менеджеры по эффективности ищут “соотношение цены и качества” в своих инвестициях в развитие талантов, правильное принятие решений и долгосрочное мышление выходят за рамки. Легко представить, что такого рода давление явно искажает процесс принятия решений даже для профессиональных специалистов по выявлению талантов.

Выявление таланта – это нечто большее, чем физические размеры и различия в уровне тестостерона, они вносят свой вклад в то, кто быстрее бежит, выше прыгает, лучше ведет мяч, сильнее бьет, дольше отдает пасы. Нам нужен подход, который попытается сделать этот процесс более ориентированным на то, что такое талант и спортивный потенциал; конечно, физические характеристики играют важную роль при оценке потенциала, но как насчет способности спортсменов проявлять гибкость в различных видах спорта? Исследования 18 международных золотых медалистов ясно показывают, что одно из различий по сравнению с контрольной группой заключалось в том, что золотые медалисты специализировались на более позднем этапе, участвовали в нескольких видах спорта и дольше занимались вторым соревновательным видом спорта. Этот подход также был опробован более систематическим образом Федерацией тенниса Германии. Они наняли психолога Вольфганга Шнайдера, чтобы выяснить, какой талант станет следующим элитным игроком. Игроки, участвовавшие в программе, были проверены на специфические для тенниса навыки, а также на общий атлетизм. Они обнаружили, что чем лучше общий атлетизм, тем больше специфических теннисных навыков смогли приобрести теннисные таланты.

Это открытие может быть эксклюзивным для тенниса, но мы видим много неподтвержденных свидетельств того, что эта идея может быть верна и для других видов спорта. Чем крупнее программное обеспечение спортсмена для спорта в целом, тем больше программного обеспечения для конкретных видов спорта он / она, по-видимому, может загрузить и адаптировать. Возможно, программам по подбору талантов, клубам и тренерам было бы полезно расширить свои измерения навыков, чтобы учитывать не только спортивные способности, но и более общие спортивные способности? Просто для того, чтобы повысить точность прогнозирования того, у кого больше шансов достичь высшего уровня в спорте.

Еще один интересный подход, который можно добавить в инструментарий поиска талантов, - это тестирование отказоустойчивости. Устойчивость перед лицом препятствий, разочарований, травм, успехов, неудач. Все они являются ключевыми аспектами на пути к успеху, и важно подходить к различным сценариям конструктивно и с учетом развития событий. Некоторые считают это слабыми сторонами оценки потенциала спортсмена, но на самом деле именно это может иметь решающее значение.

Измеримо ли это - или это какой-то причудливый X-фактор, который постепенно развивается у некоторых спортсменов по мере их продвижения по пути? Как мы узнаем, на какие черты следует обратить внимание в разных видах спорта? На

этот вопрос нелегко ответить, и я уверен, что существует множество подходов, которые могли бы помочь. Но что мы знаем из опыта развития и обучения, так это то, что сильная мотивация, способность оставаться на задании, когда оно становится трудным и вызывающим, радость от обучения и обучаемость очень важны для процесса развития.

Еще одна вещь, на которую следует обратить внимание при поиске талантов, - это среда, в которой игроки проходили подготовку, а также то, как их первые тренеры развивали их.

Понимание спорта и предсказание будущего при помощи **TIDS**

Основной целью TIDS является выявление и развитие спортсменов с наибольшим потенциалом для достижения успеха во взрослом возрасте. В результате это влечет за собой элемент прогнозирования будущего. Практикующие должны принимать решения в отношении отдельных лиц, основываясь на своих прогнозах будущих возможностей этих людей в своем виде спорта, а также на том, как этот вид спорта будет развиваться с течением времени. Таким образом, из этой точки зрения вытекают два ключевых вопроса: понимаем ли мы текущие и будущие требования к производительности в этом виде спорта? Оба вопроса важны для понимания процесса выявления и развития талантов, поскольку нам нужно иметь возможность выявлять и развивать спортсменов для тренировок и соревнований в будущих версиях их вида спорта. Однако это, конечно, непростая задача!

Понимание текущих требований спорта предполагает проведение анализа потребностей в производительности. Этот анализ потребностей может включать оценку физических, технических, тактических и психологических требований вида спорта с использованием множества доступных исследований для изучения этих требований наряду с экспертным пониманием тренеры. Однако способность эффективно измерять и понимать требования спорта часто может быть затруднена из-за сложности спортивных результатов. Недавние исследования и развитие технологий привели к появлению инновационных методов и анализов, которые помогают лучше понять спортивные результаты. Например, недавний рост числа микро технологических устройств оценки физических характеристик игры в матче за последнее десятилетие экспоненциально возрос благодаря применению передовых методов анализа. Более того, оценка других элементов спортивных результатов обеспечивают эволюционирующие и новые подходы для учета сложности спортивных результатов.

Хотя понимание спортивных результатов является сложной задачей, TIDS принимают решения в текущие моменты времени для будущих версий вида спорта. Это увеличивает сложность и включает в себя прогнозирование будущего вида спорта. Развитие и продвижение спорта с течением времени делает это трудной задачей. Эти примеры демонстрируют многочисленные изменения в требованиях спорта, которые могли произойти по нескольким причинам (например, изменения правил, достижения в тренерской работе и спортивной науке), но свидетельствуют о том, что спорт развивается с течением времени. Таким образом, понимание текущего и будущего развития спорта является ключевой задачей для улучшения

процессов TIDS.

Выявление талантов

Решения организаций по выявлению талантов часто основываются на рекомендациях (от тренеров и учителей) и/или субъективных (наблюдения за тренировками /соревнованиями) и объективных (тесты на пригодность) оценках, проводимых в молодежных возрастных группах. Кроме того, персонал, участвующий в выявлении талантов, может варьироваться от спортивных ученых, проводящих объективные оценки, до скаутов и тренеров, наблюдающих за соревнованиями и дающих субъективные оценки потенциала и результатов. Перед многопрофильной командой, ответственной за выявление талантов, стоит сложная задача, особенно когда у организаций нет четкого понимания и философии «что такое талант» наряду с четкой моделью эффективности.

Цель решения по выявлению талантов состоит в том, чтобы правильно идентифицировать развивающегося спортсмена с потенциалом стать успешным элитным исполнителем в своем виде спорта. Однако исследования эффективности решений по выявлению талантов также, как правило, ограничены. Текущие данные, оценивающие точность выявления талантов и отбора, свидетельствуют о низкой валидности, которая еще больше снижается при проведении в более молодом возрасте. Поэтому процессы TIDS, реализуемые в более молодом возрасте, подвергались резкому сомнению и критике из-за их потенциальной недостаточной точности. Такие данные на сегодняшний день ставят под сомнение как раннее внедрение системы выявления талантов, так и имеющиеся данные для обоснования таких решений.

Список использованных источников

- 1) Спортивный талант и его развитие [Электронный ресурс]. URL: <http://sportwiki.to>
- 2) Кадры в спорте: поиск талантов [Электронный ресурс]. URL: <https://dzen.ru/media/id/5d2837b18600e100ada88bd9/kadry-v-sporte-poisk-talantov-5dceace2089979742c12da14>
- 3) Спортивный талант: прогноз и реализация [Электронный ресурс]. URL: <https://kartaslov.ru>
- 5) Проблема определения таланта в спорте [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-opredeleniya-talanta-v-sporte>
- 6) Выявление спортивно-одарённых детей в аспекте концепции общенациональной системы выявления и развития молодых талантов [Электронный ресурс]. URL: <https://multiurok.ru/index.php/files/statia-vyavlenie-sportivno-odariionnykh-detei-v-as.html>

*Калдыбай Улдана Комеккызы,
Нечувилин Сергей Борисович*

Влияние тренеров на спортивные результаты атлетов

Роль спортивных тренеров заключается не только в том, чтобы тренировать. Тренеры имеют все возможности для того, чтобы помочь спортсменам раскрыть свой потенциал. Они также играют ключевую роль в привлечении детей и подростков к занятиям спортом и физической активностью. Спортивные тренеры находятся в прекрасном положении для пропаганды активного образа жизни, вовлечения в физическую активность. Однако эта акция не происходит в одночасье. Это требует руководства и понимания силы спорта. Тренеры должны быть готовы оправдать эти ожидания и раскрыть потенциал спортсменов. Большинство людей признают центральную роль спортивных тренеров в отношениях тренер-спортсмен-результативность.

*Kaldybai Uldana,
Nechuvilin Sergei*

The influence of coaches on athletes' athletic performance

The role of sports coaches is not only to train. Coaches have every opportunity to help athletes reach their potential. They also play a key role in attracting children and adolescents to sports and physical activity. Sports coaches are in an excellent position to promote an active lifestyle and engage in physical activity. However, this action does not happen overnight. It requires leadership and an understanding of the power of sport. Coaches should be ready to meet these expectations and unlock the potential of athletes. Most people recognize the central role of sports coaches in the coach-athlete-performance relationship.

Основная цель тренера

Спорт ассоциируется с позитивным опытом и результатами, такими как повышение уверенности в себе и успеваемости. Однако это также было связано с негативным опытом и последствиями, такими как стресс, эмоциональное выгорание, отсев и низкая самооценка.

Роль спортивных тренеров заключается в поощрении здорового развития игроков. Тренеры являются важными образцами для подражания для детей и молодежи и наряду с родителями оказывают значительное влияние на взрослых. То, как тренеры взаимодействуют с игроками, определяет результаты участия. Поэтому тренеры играют жизненно важную роль во вкладе спорта в физическое и психосоциальное развитие

Управление рисками

Участие в спортивных состязаниях сопряжено с определенным уровнем риска, даже при соблюдении разумных мер предосторожности. Тренеры несут

определенную ответственность за все аспекты своей спортивной программы. Например, тренеры должны заботиться о благополучии своих игроков и обслуживании спортивного инвентаря и сооружений. Эти обязанности подпадают под сферу управления рисками и контролируемой оценки спортивной среды. Оценка управления рисками в спортивной среде является важным административным элементом для тренеров. Хотя риск никогда не может быть полностью устранен, эти люди должны знать об этом и стремиться ограничить вероятность подверженности риску. Следовательно, тренеры должны прилагать значительные усилия для контроля всех компонентов своих спортивных программ.

Тренеры должны понимать, что они будут постоянно сталкиваться с риском для помещений и/или оборудования. Значительное количество времени требуется для оценки спортивных сооружений и оборудования с целью предотвращения травм участников во время соревнований. Многочисленные спортивные сооружения продолжают строиться для проведения спортивных соревнований, что делает управление рисками объектов главным приоритетом тренеров.

Тренеры могут использовать несколько мер по управлению рисками, чтобы минимизировать внешние риски. Примеры включают проверку страхового покрытия участников спорта два раза в год, своевременное сообщение об инцидентах, связанных со спортом, соответствующим органам власти (например, страховым компаниям, медицинскому персоналу), выявление потенциальных опасностей для соответствующих органов власти (например, администрации объекта) и подтверждение того, что участники спорта прошли медицинское обследование и получили разрешение на участие в соревнованиях. Несмотря на то, что пиковые спортивные результаты (например, победы и поражения) могут стать фокусом для тренеров, внимание к деталям и организация являются основными обязанностями при попытке уменьшить потенциальное негативное влияние внешних рисков на спортивную программу.

Поэтому тренеры должны быть осведомлены о факторах, связанных с управлением рисками. Тренеры могут ограничить степень риска, связанного с их программами, внедряя эффективные процессы управления и оставаясь в курсе изменений, происходящих во внешней среде. Для тренеров важно иметь позитивный взгляд на будущее своих программ. Чтобы получить дополнительные знания и оставаться в курсе вопросов, касающихся управления рисками, тренерам следует регулярно просматривать литературу, опубликованную их школой или университетом, спортивными ассоциациями или национальными спортивными руководящими органами. Это поможет тренерам минимизировать внешние риски при подготовке своих спортсменов к соревнованиям, что имеет решающее значение для разработки успешной программы.

Профилактика травматизма

Тренеры должны получить знания, касающиеся оказания первой помощи и предотвращения травм. Когда тренеры обучают своих спортсменов спортивным навыкам, эти спортсмены должны развивать точные технические движения, чтобы добиться максимальных спортивных результатов. Такие движения, наряду с требованиями, предъявляемыми к мышцам спортсменов при ускорении,

замедлении или изменении направления, увеличивают риск получения травм. Эти требования к производительности создают внутренние силы на теле спортсменов, и в сочетании с внешними силами (например, контакт с телом) риск получения травм может значительно увеличиться. Тренеры должны быть осведомлены об этих потенциальных рисках при разработке тренировочных режимов для участников, соревнующихся на любом уровне спорта.

Сегодня молодые спортсмены тренируются как элитные профессиональные спортсмены. В частности, многие подростки занимаются физической и умственной подготовкой в течение нескольких часов в день, чтобы добиться максимальных спортивных результатов. Кроме того, некоторые люди специализируются в одном виде спорта в раннем возрасте (15 лет) и участвуют в нескольких командах в течение одного спортивного сезона. В то время как другие участвуют в нескольких различных видах спорта круглый год, не давая телу и разуму достаточно времени, чтобы в достаточной степени восстановиться после суровых спортивных соревнований.

Таким образом, участие в спортивных мероприятиях и сложные режимы спортивных тренировок могут привести к значительным спортивным травмам у спортсменов. Получение спортивной травмы может повлиять на спортсмена физически и психологически, как только он вернется к спортивным соревнованиям. Без сомнения, тренеры должны понимать, что спортсмены нуждаются в спортивном здравоохранении. Кроме того, это медицинское обслуживание следует рассматривать как инвестицию в людей, ведущих физически активный образ жизни в будущем.

Общение

Помимо взаимодействия с медицинским персоналом, тренеры должны быть исключительными коммуникаторами со своими спортсменами, чтобы быть эффективными учителями. Умение общаться - важнейший компонент для того, чтобы стать успешным тренером и развивать элитных спортсменов. "Коммуникация - это процесс, посредством которого два объекта обмениваются формальными сообщениями в общем коде, используя один или несколько каналов передачи...". Это фундамент, на котором тренеры строят свою команду. Коучинг без эффективной коммуникации подобен попытке играть в баскетбол без мяча; это просто неудачное начинание. "На самом деле, эффективная коммуникация часто упоминается как важнейший элемент успеха спортивных команд". Члены команды должны научиться общаться друг с другом как на игровой арене, так и за ее пределами, чтобы они могли стать единым целым и в конечном итоге повысить свой уровень успеха.

У тренеров есть возможность научить своих игроков многим жизненным навыкам, и эффективное общение может быть самым ценным из них, но время не всегда играет в пользу тренера. Начиная с ограничений на тренировочное время или установленного времени перерыва и тайм-аутов во время спортивных соревнований, тренеры сталкиваются с рядом ограничений, которые могут ограничить время, отведенное для передачи сообщений своим игрокам. Поэтому тренеры должны эффективно организовывать свои сообщения в

надежде на развитие позитивных отношений с игроками. Без сомнения, установление позитивных отношений между спортсменом и тренером является важнейшим компонентом для достижения эффективной коммуникации между этими людьми. Эффективное общение позволит тренерам обучать своих спортсменов необходимым спортивным навыкам для достижения максимальной производительности и увеличит вероятность успешной спортивной программы.

Никакие отношения, будь то на игровом поле или вне его, не могут расцвести без общения, и отношения между игроками и тренерами ничем не отличаются. Игроки должны чувствовать, что их тренер заботится о них как о личности, а не только как о спортсмене, который может помочь им выиграть игры и создать успешную спортивную программу. Игроки - это прежде всего люди, и великие тренеры уделяют время как человеку, так и игроку.

Доступность для спортсменов и другого персонала команды настолько эффективна, насколько это возможно при общении. Тренеры должны помнить, что общение - это улица с двусторонним движением; оно требует не только разговора, но и слушания, поскольку включает в себя как входные, так и выходные данные. При эффективном управлении и прилагая усилия для развития позитивных отношений со своими игроками, тренеры могут увеличить шансы команды на успех.

Будь то конец близкой игры, во время тренировки или на встрече, не связанной с командой или даже видом спорта, тренер обязан создать среду, способствующую общению. “Эффективная коммуникация очевидна, когда члены команды слушают друг друга и пытаются использовать вклад друг друга. Тренеры должны включать общение в каждую тренировку, потому что это одна из основ спорта.

Питание

По мере того, как тренеры устанавливают позитивные отношения со своими спортсменами, многие спортсмены начинают осознавать важность физической подготовки тела для достижения максимальных результатов. Следовательно, каждый тренер должен рассматривать повышение производительности как приоритет номер один при разработке силовой и тренировочной программы. Однако без надлежащего питания результаты тренировок могут быть неоптимальными из-за отсутствия восстановления и снижения работоспособности из-за истощения энергии. Таким образом, правильное питание является основой повышения производительности. Без оптимального питания спортсмены не смогут полностью раскрыть свой потенциал.

За последние несколько десятилетий были тщательно изучены потребности спортсменов в питании. Спортивное питание прошло долгий путь со времен “прими таблетку соли”. Теперь мы понимаем важность конкретных питательных веществ, а также когда и как их нужно употреблять, а также в каком количестве. Хорошее место для начала - стандартная пирамида руководства по питанию. В то время как пирамида, какой мы ее знаем, была изменена за последнее десятилетие, принципы хорошо сбалансированного питания остаются прежними. Для спортсмена эти принципы все еще применимы; однако они должны быть изменены в зависимости от вида спорта и типа спортсмена, а также интенсивности

его тренировок.

Ключевые питательные вещества, которые необходимо увеличить для всех спортсменов, включают углеводы (например, хлеб, овсянка и злаки) и белки (например, мясо, орехи и молочные продукты). Интенсивные физические упражнения значительно истощают запасы углеводов в организме и наносят значительный ущерб мышцам. Тренеры должны следить за тем, чтобы спортсмены потребляли дополнительные углеводы и белки после завершения интенсивной физической активности. Дополнительные углеводы заменяют потерянные углеводы, хранящиеся в организме, и стимулируют клеточную активность для восстановления. Белок помогает мышцам восстанавливаться и расти. Выбор времени приема питательных веществ также играет важную роль во время тренировок, и его следует практиковать тренерам, желающим оптимизировать результаты тренировок и способствовать восстановлению.

Понимание правильного питания - это начало пути к достижению оптимальной производительности. На общую производительность может влиять множество факторов; однако, начиная с основ, таких как питание, можно добиться большего улучшения производительности независимо от программы тренировок. Использование идеальной программы тренировок при соблюдении надлежащей программы питания позволит спортсменам добиться оптимального повышения производительности.

Постановка целей

При выполнении силовой программы тренер может дать указание спортсмену выполнить “еще одно повторение”. Тренеры несут ответственность за физическую и психологическую подготовку своих спортсменов к спортивным соревнованиям. Таким образом, у многих спортсменов развивается желание добиться успешного выступления и овладеть любой выполненной задачей. Например, спортсмен может не только хотеть выиграть соревнование, но и стремиться исключительно хорошо выполнять спортивные навыки, чтобы добиться максимальной производительности. Без сомнения, у тренеров есть возможность помочь спортсменам в повышении производительности.

Некоторые тренеры используют мотивационные методы при составлении тренировочного режима своих спортсменов. Одним из методов, который использовался для поощрения приверженности, настойчивости, самоотверженности и усилий по созданию долгосрочной самомотивации человека, является постановка целей (39). Объективная цель относится к “достижению определенного уровня мастерства в выполнении задачи, обычно в течение определенного времени” (29, с. 145); в то время как субъективная цель (например, я хочу получать удовольствие от игры) может быть расплывчатой и трудной для измерения тренерами и спортсменами.

По мере развития позитивных отношений между спортсменом и тренером многие спортсмены начинают считать своих тренеров образцами для подражания. Следовательно, тренеры должны общаться со своими спортсменами,

чтобы помочь им в достижении личных целей. Личные цели спортсмена могут привести к развитию навыков и, в конечном счете, к максимальной производительности. В профессиональной манере тренер может предоставить спортсмену конструктивную обратную связь, касающуюся развития навыков, безопасности, питания или предотвращения травм. Таким образом, спортсмен может использовать это сообщение, чтобы установить личную интеллектуальную цель, которая является конкретной, измеримой, достижимой, реалистичной и ограниченной по времени; например, сократить время бега на 5 км на 15 секунд в течение следующих 12 месяцев.

Тренеры должны знать, что спортсмены должны разработать ряд краткосрочных целей, которые позволят достичь осязаемого прогресса в достижении долгосрочной цели. Используя предыдущую интеллектуальную цель (т.е. сокращение времени бега на 5 км на 15 секунд в течение следующих 12 месяцев) в качестве “долгосрочной” цели, тренер может общаться со спортсменом для постановки краткосрочных целей. Например, можно поставить перед собой цель сократить время прохождения дистанции 5 км на 5 секунд в течение следующих 4 месяцев. Через четыре месяца тренер может помочь спортсмену оценить спортивные результаты и определить, была ли достигнута краткосрочная цель. Если цель достигнута, установите другую краткосрочную интеллектуальную цель. Если цель не достигнута, переоцените результаты спортсмена и помогите разработать другую краткосрочную интеллектуальную цель.

Тренеры также должны понимать, что групповое целеполагание может быть эффективной стратегией для повышения результатов группы в спорте и физической активности. Например, члены команды могут поставить перед собой цель набирать не менее 50 очков за игру в течение следующих четырех недель.

В конечном счете, тренеры должны быть увлечены обучением своих спортсменов спортивным навыкам. Тренеры должны всю жизнь изучать спорт, чтобы должным образом тренировать своих спортсменов для достижения максимальной производительности. По мере развития профессии спортивного тренера и превращения спорта в многомиллиардную индустрию многие тренеры обнаружили, что спорт включает в себя как физическую, так и умственную подготовку. Поэтому в современном спортивном мире несколько дисциплин были интегрированы в науку и искусство подготовки спортсменов.

Список использованных источников

1) Роль тренера в жизни спортсмена [Электронный ресурс]. URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=13806>

2) Влияние личности тренера на социализацию и индивидуализацию личности спортсмена [Электронный ресурс]. URL: <https://studfile.net/preview/2898604/page:69/>

3) Роль тренера-преподавателя в формировании спортсмена [Электронный ресурс]. URL: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/10/10/rol-trenera-prepodavatelya-v-formirovanii-lichnosti>

4) Власть тренера и зависимость спортсмена [Электронный ресурс]. URL: <http://sportfiction.ru/articles/vlast-trenera-i-zavisimost-sportsmena-statya-1/>

5) Взаимоотношения спортсмена и тренера как фактор успешности спортивной деятельности [Электронный ресурс]. URL: https://otherreferats.allbest.ru/psychology/00958244_0.html

6) Влияние взаимоотношений в системе тренер-родитель-спортсмен на результат спортивной деятельности [Электронный ресурс]. URL: <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=898209>

7) Тренер как основное звено в деятельности спортивной школы [Электронный ресурс]. URL: <https://moluch.ru/archive/149/42321/>

*Кашутин Борис Дмитриевич,
Назаркина Наталья Ивановна*

Разработка стратегии развития в спорте

В настоящее время стратегическое управление служит важнейшим фактором успешного функционирования коммерческих физкультурно-спортивных организаций в постоянно усложняющихся условиях рыночной экономики. При этом нисколько не уменьшается значимость ежедневного, оперативного управления организацией.

*Kashutin Boris,
Nazarkina Nataliya*

Development of a development strategy in sports

Currently, strategic management is the most important factor in the successful functioning of commercial physical culture and sports organizations in the increasingly complex conditions of the market economy. At the same time, the importance of daily, operational management of the organization does not decrease at all.

Современные подходы к стратегии в менеджменте берут свое начало с 1965 г., с момента выхода в свет книги Игора Ансоффа «Корпоративная стратегия». Как указывает К. Стюарт (2002, с. 85), впервые постулированный Игором Ансоффом стратегический менеджмент был комбинацией стратегического планирования, планирования топ-характеристик организации и эффективного управления изменениями в условиях оказываемых сопротивлений, обычно вызываемых стратегическим планированием.

Под стратегией, как ее формулирует О.С. Виханский (2000, с. 88), понимается долгосрочное качественно определенное направление развития организации, касающееся сферы, средств и формы ее деятельности, системы взаимоотношений внутри организации, а также позиции организации в окружающей среде, приводящее организацию к ее целям.

Суть стратегического менеджмента заключается в моделировании развития физкультурно-спортивной организации в соответствии с будущим желаемым ее состоянием и координацией действий для такого состояния. Он направлен на создание и реализацию конкурентных преимуществ организации. Поэтому его еще называют управлением конкурентными преимуществами. Стратегический менеджмент ориентирован на достижение значительных результатов, которые вносят принципиальные изменения в эффективность деятельности физкультурно-спортивной организации.

Стратегический менеджмент является прерогативой менеджеров высшего звена, а менеджеры среднего и низшего звеньев занимаются оперативным управлением.

Стратегический менеджмент часто рассматривается как система, разрабатывающая и реализующая стратегию организации.

Разработка стратегии организации включает несколько этапов. В теории и практике менеджмента сформировались два подхода в последовательности разработки этапов стратегии организации.

Первый подход (О.С. Виханский, 2002 и др.) основан на том, что первый этап разработки стратегии связан с проведением анализа среды организации, а затем на основании полученной информации осуществляется реализация следующего, второго этапа - формулировка миссии и целей организации.

Второй подход (А. Томпсон, А.Дж. Стрикленд, 2012 и др.) предполагает вначале сформулировать миссию организации и определить ее стратегические цели, а затем проводить анализ среды и в этой логике выработать стратегию организации.

И тот и другой подход применяется на практике, поскольку они принципиально не противоречат друг другу.

На рис. 1 приведены этапы разработки стратегии физкультурно-спортивной организации.



Рисунок 1 - Этапы разработки стратегии физкультурно-спортивной организации

Сразу следует отметить, что единой стратегии в сфере бизнеса не выработано, так как любая коммерческая организация обладает своими специфическими характеристиками, особенностями, работает в различных условиях. Кроме этого, выбор стратегии определяется тем, на какой стадии жизнедеятельности находится

организация: стадия роста, стабилизации, поддержания, ухода с рынка. Поэтому в менеджменте существуют различные классификации стратегий.

В менеджменте выделяют следующие виды стратегий:

- *корпоративная* (общая, генеральная) стратегия направлена на реализацию миссии организации;

- *деловая* (бизнес-стратегия) стратегия направлена на достижение определенных целей в конкретной хозяйственной сфере (предоставление физкультурно-оздоровительных услуг, производство спортивного инвентаря и оборудования, деятельность на рынках спортивных товаров и услуг);

- *функциональная* стратегия направлена на достижение целей отдельного подразделения организации, она конкретизирует корпоративную и деловую стратегии;

- *конкурентная* стратегия направлена на достижение целей в конкурентной борьбе на рынках спортивных товаров и услуг.

Наиболее распространенными, применяемыми на практике являются базовые или эталонные стратегии. В основе их разработки лежат четыре различных подхода к развитию организации, которые тесно связаны с изменениями одного или нескольких следующих элементов:

- продукт;
- рынок;
- отрасль;
- положение организации внутри отрасли;
- технология.

Как отмечает О.С. Виханский (2000, с. 92), каждый из приведенных элементов может находиться только в одном из двух состояний: *существующее* или *новое*.

Стратегии роста

К этой группе относятся:

- *стратегия концентрированного роста*. Она связана с изменением продукта - физкультурно-оздоровительных услуг - и/или рынка этих услуг. Выбирая эту стратегию, физкультурно-спортивная организация улучшает предоставляемые услуги или начинает производить новые, оставаясь на данном рынке;

- *стратегия интегрированного роста*. Выбор этой стратегии предполагает расширение физкультурно-спортивной организации путем добавления новых структурных подразделений, путем приобретения новой собственности (например, фитнес-клуба) или путем расширения изнутри;

- *стратегия диверсифицированного роста*. Она реализуется в том случае, если физкультурно-спортивная организация стремится выпускать на рынке новые, непрофильные, продукты, не совпадающие с физкультурно-оздоровительными услугами.

Стратегия поддержания

Она направлена на сохранение стабильности физкультурно-спортивной организации на рынке услуг. Стратегия должна предусматривать улучшение качества предоставляемых услуг, ценообразование, позволяющие сохранить объем продаж услуг или занимаемой доли рынка. Опираясь на эту стратегию,

организация остается на своем уровне, но этот уровень не улучшается. Как показывает практика, такого вида стратегии применяются в физкультурно-спортивных организациях, предлагающих услуги с длительным жизненным циклом, что не требует проведения изменений.

Стратегия ухода

Эта стратегия физкультурно-спортивной организации ориентирована на постепенное сокращение объемов предоставляемых физкультурно-оздоровительных услуг, объемов их продаж, доли рынка этих услуг, а также спортивного оборудования и инвентаря.

Ликвидация физкультурно-спортивной организации является крайней мерой и используется тогда, когда данная стратегия не приводит в конечном счете к желаемому результату.

Кроме приведенных стратегий в менеджменте существуют стратегии конкуренции, стратегии действий и ряд других. С ними можно познакомиться в литературе по менеджменту.

При значительном количестве существующих стратегий менеджмент физкультурно-спортивной организации должен определиться с выбором стратегии для себя. В основе выбора лежит анализ ключевых факторов, отражающих состояние организации, влияние внешней среды и т.д.

Теория и практика менеджмента предлагают различные методы анализа и выбора стратегий организаций. В качестве примера приведем один из широко известных методов, так называемую матрицу «Рост - доля рынка» Бостонской консультационной группы (БКГ).

Этот метод позволяет принимать решения руководству организации по инвестициям, которые имеют долгосрочную перспективу. Матрица БКГ представляет собой отражение позиции конкретного продукта в стратегическом пространстве (см. рис. 29).

В матрице выделены четыре зоны, которым авторы этого метода присвоили необычные названия. Горизонтальная ось показывает долю рынка, которую занимает каждый продукт. Шкала оси варьируется от 0,1 до 10, деления нанесены по логарифмической шкале.

Вертикальная ось показывает годовой темп роста продукции в конкретной отрасли в % - от 0 до 20.

Кружки, нанесенные на матрице, демонстрируют положение продукта на осях «Рост - доля рынка».

Зоны (квадранты) матрицы отражают различные ситуации с движением денег. Применяется следующая классификация зон:

- зона «Вопросительный знак» - характеризует высокий темп роста, низкую долю рынка услуг, которые выходят на рынок и требуют больших финансовых вложений;

жизненный цикл продукта находится на стадии внедрения;

- зона «Звезда» - характеризует высокий темп роста, высокую долю рынка услуг, которые занимают устойчивую рыночную позицию, приносят достаточно финансовых средств. Спрос диктует необходимость увеличения масштабов

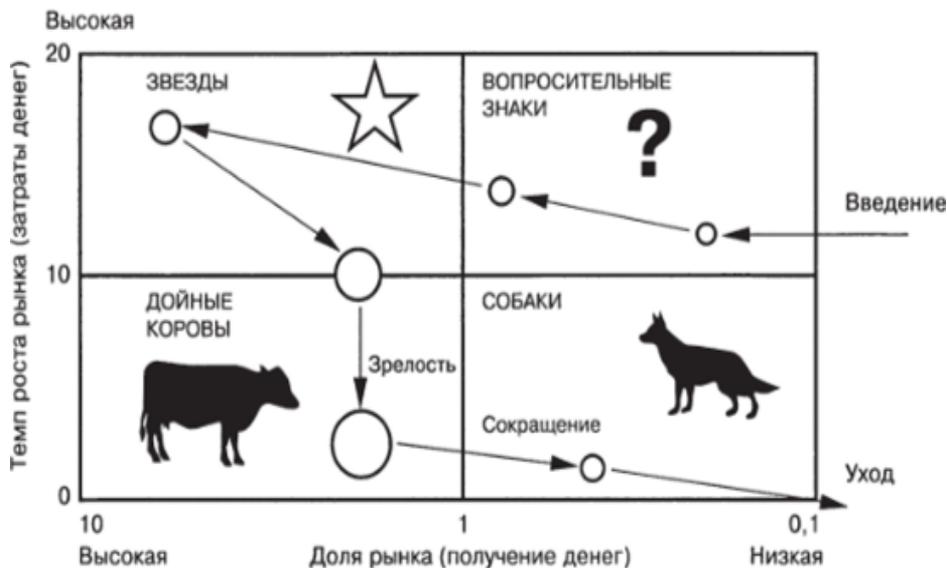


Рисунок 2- Матрица «Рост - доля рынка»

производства;

жизненный цикл продукта находится на стадии роста;

- зона «Дойная корова» - характеризует низкий темп роста, высокую долю рынка, услуги активно реализуются на рынке, приносят основную прибыль, рыночная позиция устойчива, издержки минимальны;

жизненный цикл продукта находится на стадии зрелости;

- зона «Собака» - характеризует низкий темп роста, низкую долю рынка, спрос на услуги снижается (причины могут быть разные: уход с рынка, ограничение объема услуг и др.), услуги требуют большего внимания и усилий со стороны руководства;

жизненный цикл продукта находится на стадии спада.

Используя данную матрицу, менеджмент физкультурноспортивной организации может выбрать стратегию деятельности для своей организации

Список использованных источников

1. Починкин, А. В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта : учебное пособие : [12+] / А. В. Починкин. – Москва : Спорт, 2017. – 385 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454524>
2. Менеджмент физической культуры : электронное учебное пособие : [16+] / авт.-сост. Т. С. Сузикова, Н. Р. Арбузина ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра социально-экономических дисциплин. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2023.

- культуры и спорта, 2019. – 140 с. : схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573622>
3. Маркетинг в отраслях и сферах деятельности : учебник / А. Л. Абаев, В. А. Алексунин, М. Т. Гуриева [и др.] ; под ред. А. Л. Абаева, В. А. Алексунина, М. Т. Гуриевой. – 3-е изд., перераб. – Москва : Дашков и К°, 2021. – 433 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=600314>

Маркетинговые и экономические стратегии развития спортивных стадионов

В статье исследуется литература о влиянии профессиональных спортивных команд и стадионов на принимающие их сообщества. Большое количество исследований было посвящено этим вопросам, некоторые из них академические, а большая их часть предназначена для командных и спортивных бустеров. Общий вывод этой литературы заключается в том, что стадионы являются неэффективными средствами обеспечения местного экономического развития, независимо от того, измеряется ли это как доход или рост рабочих мест. Стадионы и франшизы могут приносить значительные общественные выгоды, но и их самих по себе недостаточно, чтобы гарантировать крупномасштабные субсидии. Однако в сочетании с потребительским профицитом от посещаемости субсидии могут быть эффективными». Все эти вопросы я рассмотрел на примере строительства стадионов в странах Европы.

Kolesnikov Timur

Marketing and economic strategies for the development of sports stadiums

The article examines the literature on the influence of professional sports teams and stadiums on their host communities. A large number of studies have been devoted to these issues, some of them academic, and most of them are intended for team and sports boosters. The general conclusion of this literature is that stadiums are inefficient means of ensuring local economic development, regardless of whether it is measured as income or job growth. Stadiums and franchises can bring significant public benefits, but they themselves are not enough to guarantee large-scale subsidies. However, in combination with the consumer surplus from attendance, subsidies can be effective.” I have considered all these issues using the example of the construction of stadiums in European countries.

Сторонники говорят, что субсидирование спортивных стадионов оправдано из-за экономического воздействия, которое это окажет на общество. Во-первых, спортивные стадионы - это огромные строительные проекты. На самом деле, их часто сравнивают со средневековым собором в их попытке доминировать над горизонтом и внушать гражданскую гордость. И, как и древние соборы, это дорогостоящие, массивные строительные проекты, требующие многих лет интенсивного труда. Сторонников стадиона часто хвалят способность проекта создавать новые рабочие места в строительстве. Например, предполагалось, что строительство стадиона для «Лос-Анджелес Рэмс» в Инглвуде, штат Калифорния, обойдется в 3 миллиарда долларов и добавит 22 000 рабочих мест в экономику Лос-Анджелеса, штат Калифорния.

Хотя рабочие места в строительстве в конечном итоге исчезают, как только стадион построен, как только начинаются игры, то же самое происходит и с потребительскими расходами. Например, более 3,5 миллионов человек видели игру «Сент-Луис Кардиналс» на стадионе «Буш» в 2015 году (вторая по посещаемости домашняя игра в Высшей лиге бейсбола в этом году). Бейсбольные фанаты, посещающие игры, также платят за парковку, едят в ресторанах и покупают еду и напитки на стадионе. Все эти расходы приносят доход и рабочие места местному сообществу. И по мере того, как эти парковщики, работники ресторанов и стадионов тратят свои заработки, деньги снова циркулируют по экономике. Экономисты называют это эффектом мультипликатора, при котором один доллар расходов (потребителей, предприятий или правительства) создает больше, чем один доллар экономической активности. По оценкам, экономический эффект от тех миллионов людей, которые посетили домашние игры «Сент-Луис Кардиналс» в 2015 году, составил 343,9 миллиона долларов.

Потенциальный новый стадион также обещает, что поблизости пустит корни новая застройка. Такое развитие может включать в себя новые рестораны и бары, а также кондоминиумы и офисные помещения. По мере роста интереса к этому району стоимость существующей коммерческой и жилой недвижимости, вероятно, будет повышаться. Аналогичным образом, строительство стадиона можно предложить в качестве инициативы экономического развития, выбрав строительство в неблагополучном или слаборазвитом районе. Есть надежда, что новая экономическая активность и увеличение трафика приведут к оживлению этого района. Кроме того, все дополнительные расходы и доходы облагаются налогом, когда они потрачены, заработаны и возвращены снова. Затем налоговые поступления компенсируют, по крайней мере, часть затрат на субсидию. Наконец, сторонники часто предполагают, что профессиональный спорт и новые стадионы помогают укрепить гражданскую гордость и могут быть полезными маркетинговыми инструментами для имиджа города, поскольку люди по всей стране (и во всем мире) смотрят игры по телевидению с нового стадиона. На самом деле, многие считают наличие профессиональной спортивной команды символом статуса и необходимым условием для того, чтобы считаться городом первого уровня.

Взгляды экономистов

Несмотря на все эти экономические аргументы, экономисты, как правило, выступают против субсидирования профессиональных спортивных стадионов. В ходе опроса 86 процентов экономистов согласились с тем, что «местные органы власти и правительства штатов в США должны отменить субсидии профессиональным спортивным франшизам». Возможно, экономисты просто не любят спорт? На самом деле, многие экономисты любят профессиональный спорт, в том числе бывший председатель Федеральной резервной системы Бен Бернанке, ярый болельщик «Вашингтон Нэшнлз». Скорее всего, экономисты обычно выступают против предоставления денег налогоплательщиков в виде субсидий. В опросе, проведенном в 2017 году, 83% опрошенных экономистов согласились с тем, что «предоставление государственных и местных субсидий на

строительство стадионов для профессиональных спортивных команд, вероятно, обойдется соответствующим налогоплательщикам дороже, чем любые местные экономические выгоды”. В своей книге «Спорт, рабочие места и налоги» Роджер Нолл и Эндрю Цимбалист представляет всесторонний обзор инвестиций в стадион. Во всех случаях они считают, что новое спортивное сооружение оказывает крайне незначительное (или негативное) воздействие на общую экономическую активность и занятость. Кроме того, они не смогли найти никаких объектов, которые имели бы разумную отдачу от инвестиций - спортивный экономист Майкл Лидс предполагает, что профессиональный спорт оказывает очень незначительное экономическое влияние, отмечая, что бейсбольная команда (с 81 домашней игрой в регулярном сезоне в год) “оказывает примерно такое же влияние на сообщество, как отдел среднего размера магазин.” Его исследования показывают, что если бы все профессиональные спортивные команды Чикаго (включая «Кабс», «Уайт Сокс», «Бears», «Буллз» и «Блэкхокс») внезапно исчезли, экономический эффект для Чикаго составил бы долю 1%.

Альтернативные издержки

В своей критике большинство экономистов подчеркивают важную ошибку при рассмотрении экономического воздействия стадионов: неспособность учесть альтернативные издержки. Альтернативные издержки - это стоимость следующей лучшей альтернативы, когда принимается решение; это то, от чего отказываются. В случае спортивных стадионов следует учитывать как “видимую”, так и “невидимую” экономическую деятельность. Однако невидимые расходы, как правило, упускаются из виду. Потребительские расходы на спортивном стадионе легко увидеть — они очевидны и поддаются измерению. Однако что остается невидимым, так это то, как в противном случае потребители потратили бы свои доллары. Если бы они не тратили на спортивные мероприятия, то вместо этого тратили бы на музеи, кино, концерты, театры, рестораны и так далее. Поскольку у потребителей, как правило, ограниченный бюджет на развлечения, доллары, потраченные на новый стадион, будут не новыми расходами, а скорее отвлеченными расходами.

Деньги налогоплательщиков на субсидирование стадиона также сопряжены с альтернативными издержками. Экономист может спросить: “Из всех вещей, которые мой город мог бы сделать с 500 миллионами долларов, является ли субсидия на спортивный стадион моим лучшим вариантом?” Правительство может потратить деньги налогоплательщиков на самые разные вещи: дороги, мосты, аэропорты, полицию, образование, улучшение состояния окружающей среды, парки и пешеходные дорожки, и это лишь некоторые из них — все это приносит пользу обществу. Экономисты часто предлагают варианты, повышающие производительность, и рассматривают эти расходы как инвестиции. Например, государственные расходы на инфраструктуру (например, аэропорты, автомагистрали и мосты) могут повысить производительность, поскольку это снижает затраты (во времени и деньгах) на транспортировку товаров и людей из одного места в другое. Во-вторых, расходы на образование рассматриваются как форма инвестиций в человеческий капитал. Человеческий капитал - это

знания и навыки, которые люди приобретают в результате образования, опыта и профессиональной подготовки. Образование, которое учащиеся получают в школе и колледже (а также дальнейшее обучение и опыт работы), повышает их производительность. Экономисты отдают предпочтение этим видам инвестиций, поскольку повышение производительности потенциально может увеличить темпы экономического роста и повысить уровень жизни.

Строительство спортивных стадионов оказывает влияние на местную экономику. По этой причине многие люди поддерживают использование государственных субсидий для оплаты стадионов. Однако экономисты, как правило, выступают против таких субсидий. Они часто подчеркивают, что оценки экономического воздействия спортивных стадионов преувеличены, поскольку они не учитывают альтернативные издержки. Потребители, которые тратят деньги на спортивные мероприятия, скорее всего, потратят их на другие виды развлечений, которые оказывают аналогичное экономическое воздействие. Вместо субсидирования спортивных стадионов правительства могли бы финансировать другие проекты, такие как инфраструктура или образование, которые потенциально могут повысить производительность и способствовать экономическому росту.

Список использованных источников

- 1) Маркетинг физкультурно-спортивных услуг крупного стадиона [Электронный ресурс]. URL: https://otherreferats.allbest.ru/sport/00902600_0.html
- 2) Маркетинговая стратегия спортивной организации – возможность повышения доходов и поиск новых источников финансирования [Электронный ресурс]. URL: <https://sport-centre.synergy.ru/biblioteka>
- 3) Спортивные стадионы: маркетинг, подготовка к ЧМ [Электронный ресурс]. URL: http://sportfiction.ru/upload/iblock/4e1/stroitelstvo_i_ekspluatatsiya_sportivnykh_sooruzheniy_2012_81_11.pdf

*Костылева Инна Игоревна,
Назаркина Наталья Ивановна*

Классификация видов допинга в спорте

Статья посвящена актуальной в настоящее время теме борьбы с допингом в профессиональном и любительском спорте. Допинг дает необоснованное преимущество в соревновательных видах спорта, при этом еще потенциально вреден для здоровья. В работе акцентируется внимание на различных видах допинга и его классификации.

*Kostueleva Inna,
Nazarkina Nataliya*

Classification of types of doping in sport

The article is devoted to the current topical issue of anti-doping in professional and amateur sports. Doping gives an unreasonable advantage in competitive sports and is potentially harmful to health. The paper focuses on different types of doping and categorizes them.

В современном спорте есть подозрения, что многие ведущие спортсмены прибегают к приему допинга для улучшения своих результатов, но это не новое явление. Его истоки можно проследить еще в древних Олимпийских играх, где участники пили «волшебные» зелья или ели специальную пищу, чтобы получить преимущество над соперниками. Стремление к победе, мотивированное экономическими стимулами, такими как призы и крупные спонсорские сделки, или социальным давлением, например, ожиданием золотой медали на национальном уровне, обеспечивает постоянный рынок препаратов, улучшающих спортивные результаты.

Сегодня существует столько же различных препаратов для улучшения спортивных результатов (ПЭД или PED), сколько видов спорта, и уследить за всеми ними – большая работа. В 1999 году была создана международная независимая организация – Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА или WADA). Она занимается координацией борьбы с допингом в спорте на международном уровне, и в этом ей помогают такие организации по всему миру, как Австралийское спортивное антидопинговое агентство (ASADA), Антидопинговое агентство США (USADA) и многие другие.

WADA зарегистрировало более 192 запрещенных препаратов и «методов улучшения спортивных результатов» (например, кровяной допинг), и этот список постоянно пополняется по мере появления новых препаратов. Вещество может быть включено в Запрещенный список Всемирного антидопингового кодекса, если оно отвечает двум из трех следующих критериев: 1) оно повышает или

потенциально повышает спортивные результаты; 2) оно наносит или потенциально наносит вред здоровью спортсмена и 3) оно нарушает дух спорта. Окончательное решение о включении того или иного вещества или метода в запрещенный список принимает ВАДА.

Как создание этих препаратов, так и методы их обнаружения связаны со сложными научными разработками, причем каждая из сторон (производители и тестеры) постоянно внедряет инновации, пытаясь опередить конкурентов.

Хотя велоспорт, легкая атлетика, тяжелая атлетика и плавание регулярно ассоциируются со спортсменами, использующими ПЭД, ни один вид спорта не застрахован от этого. От стрельбы из лука до яхтинга и всех остальных видов спорта спортсмены используют препараты для улучшения своих спортивных результатов или ускорения восстановления после травм.

Виды препаратов, повышающих работоспособность

К наиболее популярным препаратам относятся анаболические стероиды, гормон роста человека, эритропоэтин (ЭПО), бета-блокаторы, стимуляторы и диуретики. Несмотря на то, что эти препараты получили широкую огласку, они, возможно, недостаточно хорошо изучены. Как они действуют? Каков риск для здоровья в краткосрочной или долгосрочной перспективе? Можно ли обнаружить эти препараты?

Рассмотрим их более подробно.

Стимуляторы

Стимуляторы – это препараты, оказывающие прямое воздействие на центральную нервную систему. Они ускоряют работу мозга и тела, увеличивая частоту сердечных сокращений, кровяное давление, метаболизм и температуру тела пользователя. Они используются спортсменами для снижения усталости и утомляемости, а также для повышения бдительности, конкурентоспособности и агрессивности.

К наиболее распространенным стимуляторам, выявляемым в ходе антидопинговых тестов, относятся амфетамины, кокаин, экстази и метилфенидат (риталин). Фактический эффект зависит от препарата и способа его приема – препараты, принимаемые в виде инъекций или нюхательных таблеток, дают более быстрый результат, чем те, которые принимаются в форме таблеток.

Никотин и кофеин также часто используются в качестве стимуляторов, но они не запрещены в спорте. Однако в настоящее время оба вещества включены в Программу мониторинга ВАДА. Организация наблюдает за ними с целью выявления возможных моделей злоупотребления ими в спорте.

Риски для здоровья

Риски, связанные с употреблением стимуляторов, различны для каждого препарата, но в целом они высоки. Например, употребление кокаина может вызвать панические атаки и паранойю, привести к потере обоняния и проблемам с глотанием, вызвать привыкание и, в редких случаях, привести к сердечному приступу. Амфетамины могут вызывать поражение печени, почек и сердечно-сосудистой системы, вызывать галлюцинации и агрессивное поведение, а длительное употребление может привести к изменению структур мозга, связанных

с памятью и эмоциями.

Примеры употребления

В 2013 году ямайский спринтер и звезда легкой атлетики Асафа Пауэлл был пойман на употреблении запрещенного стимулятора оксифорина. Ряд австралийских спортсменов также подвергся санкциям за использование стимулятора метилгексанамина.

Тестирование

Наличие стимуляторов в организме может быть проверено с помощью различных процедур. Основным средством тестирования на наличие стимуляторов является анализ мочи, хотя также может быть исследована кровь (сыворотка) и, иногда, слюна. Обычно используются такие методы, как хроматография, иммунологический анализ и масс-спектрометрия.

Анаболические стероиды

Анаболические стероиды - это препараты, получаемые из тестостерона, гормона, который вырабатывается в яичках у мужчин и, в значительно меньшей степени, в яичниках у женщин. Тестостерон частично отвечает за изменения в развитии организма, происходящие в период полового созревания и юности, а также участвует в контроле над накоплением и распадом основных биохимических компонентов всех тканей, в том числе и мышечной.

Существует два типа анаболических и андрогенных стероидов:

□ Экзогенные стероиды - это синтетически созданные версии гормона тестостерона. Эти вещества не могут вырабатываться организмом естественным путем;

□ Эндогенные стероиды - это естественные вещества в организме человека, которые участвуют в метаболических путях тестостерона.

Поскольку тестостерон влияет на рост мышц, повышение его уровня в крови может помочь спортсменам увеличить их размер и силу. Анаболические стероиды могут приниматься в виде таблеток или вводиться непосредственно в мышцы. К наиболее распространенным типам анаболических стероидов относятся:

- станозолол;
- нандролон;
- болденон;
- тренболон;
- андростендион;
- тетрагидрогестринон (называемый THG или The Clear).

Спортсмены, использующие анаболические стероиды, утверждают, что они не только увеличивают мышечную массу, но и уменьшают количество жира в организме и время восстановления после травм. Однако андрогенные (маскулинизирующие) побочные эффекты, такие как рост волос на теле и углубление голоса, не всегда желательны, особенно для женщин. Для борьбы с этими побочными эффектами ученые разработали стероиды, которые сохраняют анаболическое действие, но обладают меньшим андрогенным эффектом.

Примеры применения

Андростендион использовался олимпийскими пловцами из Восточной

Германии и другими спортсменами в 1970-1980-х годах для улучшения своих результатов. Недавно американская спринтерша Мэрион Джонс призналась в употреблении ТГ (наряду с другими ПЭД), что привело к дисквалификации всех ее результатов на соревнованиях после сентября 2001 года.

Риски для здоровья

Медицинские эксперты видят значительную опасность в использовании анаболических стероидов и особенно в их чрезмерном употреблении. Некоторые эффекты незначительны и проявляются только во время приема препарата, другие – более серьезны и долгосрочны. Например, анаболические стероиды могут вызывать повышение артериального давления, угревую сыпь, нарушения функции печени, изменения менструального цикла у женщин, снижение выработки спермы и импотенцию у мужчин, почечную недостаточность и заболевания сердца. Кроме того, они могут сделать мужчин и женщин более агрессивными.

Тестирование

Тестирование на анаболические стероиды прошло долгий путь с 1970-х годов, когда использовались базовые методы радиоиммуноанализа. Сегодня анаболические стероиды и их побочные продукты, как правило, легко обнаруживаются в моче с помощью масс-спектрометрии. Однако, поскольку тестостерон имеет естественное происхождение, и его уровень в организме колеблется ежедневно и может быть разным у разных людей, установление порога, при превышении которого спортсмен считается «употребляющим» анаболические стероиды, остается предметом дискуссий.

Тестостерон и родственное ему соединение – эпитестостерон – выводятся из организма с мочой. Когда спортсмен принимает тестостерон или его прекурсоры (добавки, которые организм может превратить в тестостерон), соотношение тестостерона и эпитестостерона (соотношение Т/Е) может увеличиться. До появления ВАДА Международный олимпийский комитет утверждал, что спортсмен виновен в применении допинга, если в его моче соотношение Т/Е превышает 6.

С этим тестом существуют проблемы. Например, с британской спортсменки Дайаны Мохдал была снята четырехлетняя дисквалификация после того, как она доказала, что высокое соотношение Т/Е, обнаруженное в ее пробе мочи, могло быть вызвано бактериальным загрязнением. Другая проблема заключается в том, что некоторые спортсмены от природы имеют высокое соотношение Т/Е, поэтому порог в 6 баллов может быть установлен слишком низко. С другой стороны, у спортсменов с естественным очень низким соотношением Т/Е оно может не подниматься выше 6, даже если они принимают дополнительный тестостерон.

Сегодня антидопинговые лаборатории используют комбинированный метод газовой хроматографии-масс-спектрометрии (ГХ-МС) в сочетании с масс-спектрометрией соотношения изотопов в газовой хроматографии (CG/C/IRMS). Это аналитический метод, сочетающий в себе возможности газофазной хроматографии и масс-спектрометрии для идентификации различных веществ в исследуемом образце, эффективно выявляющий различия в соотношении изотопов углерода в разных соединениях. Данная технология позволяет отличить

тестостерон, вырабатываемый организмом естественным путем (эндогенный), от тестостерона, полученного в результате применения синтетических соединений (экзогенный).

В настоящее время ведутся дальнейшие разработки в области обнаружения стероидов (и стимуляторов). В США группа исследователей работает над созданием системы обнаружения, которая, как утверждается, в 1000 раз превосходит широко используемый метод масс-спектрономии. Новая технология, получившая название Paired Ion Electrospray Ionisation (PIESI), позволяет сделать следы стероидов или амфетаминов более заметными для нынешнего оборудования для обнаружения путем введения химического агента, который эффективно связывается с этими следами вплоть до долей на триллион.

Чтобы разработать надежные тесты, исследователи должны знать, что именно они ищут. Это сложно, поскольку разработка новых «дизайнерских» стероидов - процесс непрерывный. ВАДА знает об этой проблеме. В 2003 г. им удалось разработать тест на один из таких «дизайнерских» стероидов - тетрагидрогестрион (ТНГ), когда им был предоставлен шприц, наполненный этим препаратом.

Анаболические стероиды получают из тестостерона. Они обладают различными эффектами, но наиболее широко известны для увеличения мышечной массы.

Гормон роста человека

Гормон роста человека (ГРЧ; также называется соматотрофином или соматотропным гормоном) – это гормон естественного происхождения, вырабатываемый в организме человека. Он способствует физическому развитию, в частности, росту костей в подростковом возрасте. Он стимулирует синтез коллагена, необходимого для укрепления хрящей, костей, сухожилий и связок, а также стимулирует печень к выработке факторов роста.

У взрослых людей ГРЧ увеличивает количество эритроцитов в крови, улучшает работу сердца и увеличивает количество энергии за счет стимуляции расщепления жиров. К другим эффектам, приписываемым ГРЧ, относятся увеличение мышечной массы и силы, а также восстановление тканей (регенерация). Однако, поскольку HGH часто используется в сочетании с другими PED, его непосредственная роль в этих эффектах не доказана. Тем не менее, легко понять, почему спортсмены считают, что он улучшает их спортивные результаты.

Поскольку ГРЧ является белковым гормоном, его можно производить в больших количествах, используя технологию рекомбинантной ДНК. Как и анаболические стероиды, ГРЧ имеет законное применение в медицине – в частности для людей с дефицитом гормона роста (ДГР) или мышечной слабостью, вызванной ВИЧ-инфекцией, - но спортсмены также злоупотребляют им.

Примеры использования

Игрок английского регби Терри Ньютон был отстранен от соревнований в 2010 г. после положительного теста на гормон роста человека, болгарская спринтерша Инна Ефимова была отстранена от соревнований в 2012 г. после положительного теста на гормон роста.

В США Высшая лига бейсбола продолжает разбираться с результатами скандала, связанного с BALCO, в котором оказались замешаны многие профессиональные бейсболисты, такие как Барри Бондс и Джейсон Джиамби, употреблявшие ГРЧ и другие допинговые препараты.

Риски для здоровья

Если верить всей этой шумихе, исходящей в основном от производителей лекарств, то ГРЧ – это чудо-препарат, способный убрать морщины, обратить вспять процесс старения, восстановить жизненные силы и улучшить сон. Тем не менее, существует определенный риск для здоровья.

Например, избыток ГРЧ до или во время полового созревания может привести к гигантизму - чрезмерному увеличению роста и других физических качеств. После полового созревания повышенный уровень ГРЧ может вызвать акромегалию – заболевание, характеризующееся чрезмерным ростом головы, ног и рук. Губы, нос, язык, челюсть и лоб увеличиваются в размерах, а пальцы рук и ног расширяются и становятся похожими на лопаты. Органы и пищеварительная система также могут увеличиваться в размерах, что в конечном итоге может привести к сердечной недостаточности. Больные акромегалией часто умирают в возрасте до 40 лет. Чрезмерное употребление ГРЧ у взрослых может также привести к диабету, болям в мышцах, суставах и костях, остеоартриту, ограничению сердечной деятельности, гипертонии и аномальному усилению симптомов сердечно-сосудистых заболеваний.

Тестирование

Тестирование на содержание HGH включает два различных, но взаимодополняющих подхода: «подход изоформ» и «подход маркеров». Полное описание метода тестирования представлено на сайте WADA. Спортивный арбитражный суд подтвердил надежность и научную достоверность данного метода.

Кровяной допинг

Кровяной допинг - это использование различных методов и веществ для увеличения массы эритроцитов в крови человека. Повышение уровня эритроцитов в крови приводит к увеличению доставки кислорода к мышцам, что повышает выносливость и работоспособность. Существует три основных вида кровяного допинга:

- эритропоэтин (ЕРО);
- синтетические переносчики кислорода;
- переливание крови.

Все методы применения кровяного допинга запрещены WADA.

Эритропоэтин (ЭПО)

Эритропоэтин – более известный как ЕРО – давно стал любимым препаратом спортсменов, выступающих на выносливость. Хотя он используется в самых разных видах спорта, чаще всего он ассоциируется с велоспортом, в частности, с опальным бывшим чемпионом «Тур де Франс» Лэнсом Армстронгом.

ЭПО вырабатывается почками в естественных условиях и выпускается в виде лекарственных препаратов. ЭПО стимулирует выработку эритроцитов в костном

мозге и регулирует концентрацию эритроцитов и гемоглобина в крови. Это полезно для спортсменов, так как эритроциты доставляют кислород к клеткам, в том числе и к мышечным клеткам, что позволяет им работать более эффективно. ЭПО является пептидным гормоном и может быть получен синтетическим путем с использованием технологии рекомбинантной ДНК. Вводя ЭПО, спортсмены стремятся повысить концентрацию эритроцитов в крови и, соответственно, аэробные возможности. Кроме того, ЭПО повышает способность организма к буферизации молочной кислоты.

Риски для здоровья

Если уровень ЕРО слишком высок, организм вырабатывает слишком много красных кровяных телец, что может сгустить кровь, привести к образованию тромбов, инфаркту и инсульту. Фактически ЕРО был причастен к гибели многих спортсменов, в основном велосипедистов. Повторные дозы ЕРО могут также стимулировать выработку антител, направленных против ЕРО, что может привести к анемии. Долгосрочные риски для здоровья, связанные с длительным применением ЭПО, пока неясны.

Примеры использования

Тур де Франс 1998 года вызвал много споров, когда вся команда Festina была дисквалифицирована после того, как в машине команды было обнаружено несколько сотен доз ЭПО и других допинговых препаратов. С тех пор ЭПО продолжает ассоциироваться с этим соревнованием, о чем свидетельствует признание Лэнса Армстронга в 2012 г. в применении ЭПО на протяжении семи побед на «Туре». К другим видам спорта, в которых использовался ЭПО, относятся бокс (Шейн Мосли, 2003 г.), ходьба на 50 км (Алекс Швазер, 2012 г.) и легкая атлетика (Рашид Джейкобс, 2008 г.).

Тестирование

Утвержденный тест на ЭПО был впервые представлен на Олимпийских играх 2000 г. в Сиднее. Тест использовал комбинацию анализа мочи, который выявлял наличие ЭПО (прямой тест), и анализа крови, который показывал остаточные «следы» применения ЭПО с течением времени (непрямой тест).

Для обнаружения ЭПО используются такие методы, как изоэлектрическая фокусировка – разделение белков на основе их электрического заряда, и гель-электрофорез полиакриламида с додецилсульфатом натрия – разделение белков на основе их размера.

С 2002 г. в США для тестирования ЕРО использовалась только моча, однако в последние годы для выявления использования новых препаратов, стимулирующих эритропоэз, стали применяться совместные методы тестирования, такие как прямое тестирование ЕРО в моче и использование непрямого анализа крови в рамках биологического паспорта спортсмена (см. ниже).

В настоящее время также разрабатывается новая методика тестирования ЕРО. Исследователи работают над созданием метода обнаружения, который позволит выявлять действие ЕРО в клеточной анатомии организма, а не в моче или крови. По сути, новый тест будет искать генетические проявления, подтверждающие использование ЕРО. Если новый тест окажется точным и жизнеспособным, то

использование ЭПО без обнаружения станет практически невозможным.

Синтетические переносчики кислорода

Синтетические переносчики кислорода (СОК или SOC - synthetic oxygen carriers) – это очищенные белки или химические вещества, обладающие способностью переносить кислород. Они находятся в стадии разработки и пока не одобрены для применения за пределами ЮАР и России. СОК были разработаны для использования в кризисных ситуациях, когда переливание крови невозможно, или препараты крови недоступны.

Существует несколько различных типов СОК. Два наиболее распространенных типа - носители кислорода на основе гемоглобина (НВОС - haemoglobin-based oxygen carrier) и перфторуглероды (ПФУ). Подобно эритроцитам, они работают для доставки кислорода к мышцам, повышая аэробные возможности и выносливость. Однако у них есть и дополнительные преимущества. НВОС не только отлично справляются с оксигенацией тканей, но и повышают уровень железа в сыворотке крови, ферритина и естественного ЕРО. Они также могут повышать выработку СО₂ и сдерживать выработку молочной кислоты.

ПФК, благодаря своим размерам, способны проникать в мельчайшие капилляры организма, обеспечивая очень эффективную локальную доставку кислорода к большим участкам тела, а состав препарата позволяет доставлять кислород и к периферическим тканям.

В настоящее время СОК находятся в стадии разработки и испытаний, и их безопасность для использования человеком еще не доказана. Однако это не мешает слухам о том, что спортсмены используют их для получения преимущества.

Риски для здоровья

Риски для здоровья, связанные с использованием SOC, аналогичны рискам, связанным с использованием ЕРО – повышенный риск инфаркта, инсульта и тромбоэмболии легочной артерии. НВОС не были признаны безопасными для использования человеком.

Тестирование

В 2004 г. был предложен комплексный четырехступенчатый тест для SOC. На первом этапе в образцах крови с помощью иммунодеплеции удаляется большое количество белков. Затем проводится капиллярный электрофорез (КЭ), после чего осуществляется УФ/ВИС-детекция. Последним этапом является времяпролетный (ТОФ) или масс-спектрометрический (MS) анализ образца.

Переливание крови

До появления синтетических допинговых препаратов, таких как ЕРО, переливание крови было обычной практикой среди спортсменов, тренирующихся на выносливость. Даже при наличии этих препаратов такая практика сохраняется.

Переливание крови – это эффективный и относительно простой метод, позволяющий увеличить количество эритроцитов в крови спортсмена, повысить его аэробные возможности и выносливость.

Переливание крови может быть классифицировано на аутологичное, когда спортсмен получает заранее подготовленные дозы собственной крови, и аллогенное, когда кровь переливается от кого-то другого. Спортсмены, выбравшие

этот метод, обычно начинают забор крови за несколько недель до соревнований, создавая запас крови от 450 до 1800 миллилитров. Во время забора плазма возвращается в организм, а корпускулярные элементы – эритроциты (RBC) – сохраняются. Затем они могут быть повторно введены пациенту непосредственно перед или во время соревнований на выносливость.

Повторное вливание крови значительно увеличивает количество эритроцитов в крови, повышая ее способность доставлять кислород к уставшим мышцам.

Примеры использования

Переливание крови было обычной практикой до того, как его запретили в 1986 г. Первым известным случаем было переливание двух пинт крови Каарло Маанинку перед завоеванием медалей на Олимпийских играх 1980 г. К Олимпийским играм 1984 г. треть велокоманды США получила переливание крови, что привело к завоеванию девяти медалей.

В 2007 г. Александр Винокуров, участвовавший в велогонке «Тур де Франс», сдал положительный тест после победы на 13-м этапе гонки. В его крови были обнаружены две разные популяции клеток крови, что подтвердило использование аллогенных трансфузий.

Тестирование

Изначально мошенничество при переливании крови было трудно уловить, особенно если спортсмены переливали свою собственную кровь. Появление в 2004 г. теста на выявление аллогенных переливаний крови означало, что спортсмены больше не могли использовать донорскую кровь, однако они по-прежнему могли мошенничать, переливая свою собственную. Разработка биологических паспортов спортсменов (см. ниже) сделала даже этот метод более обнаружимым, поскольку паспорта позволяют тестерам видеть косвенные маркеры кровяного допинга.

Риски для здоровья

Риски, связанные с использованием переливания крови для увеличения количества эритроцитов, аналогичны рискам, связанным с применением ЭПО и СОК: сгущение крови, приводящее к тромбообразованию, инфаркту и инсульту. Другой риск связан с самим процессом. Поскольку переливание крови включает в себя несколько этапов – забор крови, ее хранение и повторное использование – существует множество возможностей для того, чтобы что-то пошло не так. Загрязнение крови или оборудования, инфекция, неправильное введение препаратов крови – все это может привести к серьезным проблемам со здоровьем, вплоть до летального исхода.

Переливание крови более широко известно как средство спасения жизни, но оно также используется спортсменами для увеличения количества эритроцитов в крови.

Бета-блокаторы

Бета-блокаторы блокируют действие адреналина. Они замедляют сердечный ритм, тем самым снижая артериальное давление, уменьшая тревожность и мышечную дрожь, а также улучшая способность к концентрации внимания. Это делает их особенно полезными для спортсменов, занимающихся видами спорта, требующими твердой руки, такими как стрельба, стрельба из лука, дартс, снукер и

даже гольф. В некоторых видах спорта (дартс, скачки) бета-блокаторы запрещены во время соревнований, а в других (стрельба из лука, стрельба) их применение запрещено всегда.

Существует более 20 видов бета-блокаторов. Они могут приниматься перорально, в виде инъекций или (при лечении глаукомы) в виде глазных капель. К числу распространенных бета-блокаторов относятся:

- пропранолол;
- метопролол;
- атенолол;
- бисопролол;
- эсмолол.

Риски для здоровья

При использовании по обоснованному медицинскому назначению, например, для лечения заболеваний сердца, повышенного артериального давления, и под руководством квалифицированного специалиста, бета-блокаторы имеют хорошие показатели безопасности.

При использовании без законных медицинских показаний побочные эффекты могут включать снижение кровообращения в руках и ногах, головокружение, усталость, сухость во рту и сонливость. Более серьезные (хотя и редкие) побочные эффекты могут включать импотенцию, приступ астмы, потерю памяти или сердечную недостаточность.

Примеры применения

Громкий случай применения бета-блокаторов на элитном уровне произошел в 2008 г., когда у олимпийского стрелка Ким Чен Су был обнаружен пропранолол, после чего он был лишен медалей.

Тестирование

Бета-блокаторы могут быть обнаружены в моче человека с помощью газовой хромато-масс-спектрометрии. Во многих видах спорта наличие бета-блокаторов не допускается ни на каком уровне, несмотря на заявления спортсмена о том, что они могли быть использованы по законным медицинским показаниям.

Диуретики

Диуретики способствуют выделению мочи. Несмотря на то, что в современном спорте не считается профессиональным поднимать руку в туалет, спортсмены используют диуретики для снижения веса (потеря воды при мочеиспускании приводит к общему снижению массы тела). Это особенно полезно в тех видах спорта, где вес имеет решающее значение, например, в боксе, гребле или конном спорте. Дополнительным преимуществом всех этих перерывов на туалет является то, что другие наркотики, находящиеся в организме, также могут быстрее «вымываться» из организма. Увеличение объема мочи также способствует разбавлению допинговых агентов и их метаболитов. Все классы диуретиков рассматриваются WADA как «маскирующие агенты» и запрещены как на соревнованиях, так и вне их. Диуретики запрещены в спорте с 1988 г.

Существует более 20 диуретиков, запрещенных МОК и ВАДА. Вот некоторые примеры:

- гидрохлоротиазид;
- десмопрессин;
- пробенецид;
- амилорид;
- метолазон.

Риски для здоровья

При использовании диуретиков для лечения обоснованных заболеваний, таких как сердечная недостаточность, повышенное артериальное давление, проблемы с почками и печенью, глаукома, и под наблюдением квалифицированного врача их применение вполне безопасно.

Однако, поскольку диуретики способствуют частому мочеиспусканию, их применение без контроля врача может привести к обезвоживанию, головокружению, мышечным судорогам и запорам. Среди других побочных эффектов - усталость, повышение температуры, кожная сыпь и потеря аппетита. К более серьезным последствиям относятся нарушения нормального ритма работы сердца, а также электролитные нарушения, которые могут повлиять на работу почек.

Примеры применения

Самая успешная легкоатлетка Ямайки Вероника Кэмпбелл-Браун в 2013 г. дала положительный результат на запрещенный диуретик. Бывший австралийский игрок в крикет Шейн Уорн в 2003 г. сдал положительный анализ на запрещенный диуретик, после чего был отстранен от всех видов крикета на 12 месяцев, в результате чего пропустил Чемпионат мира 2003 г. Уорн утверждал, что принимал таблетки, чтобы «избавиться от двойного подбородка» для выступлений на телевидении.

Тестирование

Ранее диуретики определялись в биологических образцах с помощью высокоэффективной жидкостной хроматографии (ВЭЖХ) в сочетании с ультрафиолетовым детектором на диодной матрице (УФ-ДАД). Однако этот метод не был признан достаточно строгим для однозначной идентификации запрещенных веществ. По этой причине международные антидопинговые правила потребовали внедрения масс-спектральной методики исследования проб.

Заключение

Хотелось бы верить, что все спортсмены соревнуются исключительно из любви к игре и в истинном «духе» спорта, но на самом деле всегда найдутся те, кто попытается найти способ – законный или нет – получить конкурентное преимущество. Более чем 2000-летняя история спорта говорит нам о том, что, когда один метод уходит в прошлое, на его место приходит другой. Как пела известная группа ABBA, «победитель забирает все» - по крайней мере, на некоторое время.

Список использованных источников

1. Harcourt PR, Unglik H, Cook JL. A strategy to reduce illicit drug use is effective in elite Australian football. Br J Sports Med. 2012 Oct 1; 46 (13): 943-5. Available from: <https://bjsm.bmj.com/content/46/13/943>

2. Harcourt, P. R., Unglik, H., & Cook, J. L. A strategy to reduce illicit drug use is effective in elite Australian football. *British Journal of Sports Medicine*, 2012, 46(13), 943-945. doi: 10.1136/bjsports-2012-091329
3. WORLD ANTI-DOPING CODE INTERNATIONAL STANDARD PROHIBITED LIST (2022) https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/2022list_final_en.pdf
4. Peretti-Watel, P., Guagliardo, V., Verger, P., Pruvost, J., Mignon, P., & Obadia, Y. Sporting activity and drug use: alcohol, cigarette and cannabis use among elite student athletes. *Addiction*, 2003; 98, 1249-1256. doi: 10.1046/j.1360-0443.2003.00490.x
5. Ketterly J. Sports Medicine: Ergogenic Aids. *FP Essent.* 2022 Jul; 518: 23-28. PMID: 35830325.
6. Reardon, C. L. & Creado, S. Drug abuse in athletes. *Substance Abuse and Rehabilitation*, 2015; 5, 95-105. doi: <http://dx.doi.org/10.2147/SAR.S53784>

*Кочетова Ольга Владимировна,
Селиверстов Алексей Дмитриевич*

Иновационные технологии в тренировочных процессах

В прошлом спортивные тренировки требовали обширной бумажной работы и усилий после тренировки как от тренера, так и от спортсмена. Пока спортсмен тренировался, записи и видеозаписи были тщательно сняты, а затем сведены в диаграммы и графики, отражающие результаты этого спортсмена. После тренировки тренер и спортсмен работали вместе, обсуждая боли и мысли о физических движениях, которые произошли гораздо раньше. Система была изнурительной, но работала, насколько знали спортсмены и тренеры. Так было до тех пор, пока новейшие технологии не изменили сферу спортивных тренировок. За последние годы передовые технологии стали меньше, устойчивее и менее обременительными, открывая путь к новым возможностям, особенно в легкой атлетике. Теперь спортсмены носят датчики, которые передают информацию в режиме реального времени на планшет тренера, GPS точно определяет движение, смартфоны держат всех в курсе событий, а носимые технологии могут предотвратить травмы. По сравнению с досками и обзорами после тренировки технология значительно увеличила спортивный потенциал. Технология революционизирует спортивные тренировки, отслеживая результаты в реальном времени, совершенствуя спортивные движения, улучшая коммуникацию и практически устраняя травмы.

*Kochetova Olga,
Seliverstov Alexey*

Innovative technologies in training processes

In the past, sports training required extensive paperwork and post-workout effort from both the coach and the athlete. While the athlete was training, the recordings and videos were carefully filmed, and then combined into diagrams and graphs reflecting the results of this athlete. After training, the coach and the athlete worked together, discussing the pain and thoughts about physical movements that occurred much earlier. The system was exhausting, but it worked as far as the athletes and coaches knew. This was the case until the latest technologies changed the field of sports training. In recent years, advanced technologies have become smaller, more sustainable and less burdensome, opening the way to new opportunities, especially in athletics. Now athletes wear sensors that transmit information in real time to the coach's tablet, GPS accurately detects movement, smartphones keep everyone up to date, and wearable technologies can prevent injuries. Compared to boards and post-workout reviews, the technology has significantly increased the athletic potential. The technology revolutionizes sports training by tracking results in real time, improving sports movements, improving communication and virtually eliminating injuries.

Отслеживание эффективности

Используя датчики, размещенные на теле или в “умной одежде” (активная одежда с вплетенными в нее чувствительными волокнами), спортивные тренеры могут измерять и отслеживать производительность в режиме реального времени. Можно измерить практически все, что касается спортсмена, от дыхания и частоты сердечных сокращений до уровня гидратации и температуры. Эти показатели в реальном времени могут помочь тренеру определить, на каких аспектах каждому спортсмену необходимо уделять больше внимания. Спортсмены уникальны, и измерения индивидуальных показателей в режиме реального времени могут установить более точную исходную линию. Во время тренировки тренеры могут считывать текущие показатели и решать, когда пришло время отдохнуть, размяться или тренироваться усерднее. Лазеры и GPS были включены в различные аспекты мира спортивных тренировок. Вместо того, чтобы полагаться на время и шпагаты, тренеры могут измерить точное положение, дистанцию, скорость и ускорение спортсменов, чтобы лучше понять, где они могут совершенствоваться. Выявление более сложных данных приводит к повышению производительности при меньшем стрессе и вероятности получения травм.

Совершенствование спортивных движений

Мунир Зок, директор по технологиям и инновациям Олимпийской комиссии, наблюдал, как меняются технологии и меняют спорт к лучшему. Он утверждает, что спортивные технологии настолько продвинуты, что могут создать ‘цифровой код’ для завоевания золотой медали. Он имеет в виду следующее: собранные и сопоставленные данные в конечном итоге могут привести к получению золотой медали. Технология повысила мастерство спортсмена просто потому, что она увеличивает связанные с производительностью действия и события, которые ранее были невидимы. Например, велосипедисты могут носить очки с дисплеем heads-up display (HUD), которые безупречно отображают частоту сердечных сокращений, скорость, наклон и другую соответствующую информацию о езде на велосипеде. Такие показатели, как эти, могут помочь велосипедисту сосредоточиться и совершенствоваться, поскольку они могут вносить коррективы в середине поездки. Пловцы и ныряльщики участвуют в чрезвычайно техничном виде спорта и также внедрили датчики в свою практику. При плавании или нырянии датчики измеряют больше, чем обычные показатели времени и усилий. Они отображают такие движения, как скорость вращения, угол погружения, движение ног и гидродинамика. Наблюдение за подобными движениями является новаторским и позволяет тренерам помогать спортсменам совершенствовать свои движения. Они могут сократить свою производительность всего на миллисекунды, но миллисекунда в гонке может иметь решающее значение.

Улучшение коммуникации

Такие приложения, как YouTube, также улучшили коммуникацию во время обучения. Бесчисленные часы тренировок и игр может найти любой желающий и так же быстро поделиться ими через YouTube. Чтобы повысить уровень образования путем просмотра фильмов или обсуждения пьес, спортсмены и тренеры могут загружать и просматривать необходимые видеоролики во время

тренировки или в свободное время. Связь была дополнительно улучшена с помощью других приложений, таких как My Fitness Pal, персональный цифровой журнал здоровья, диеты и физических упражнений, доступ к которому можно получить со смартфона или компьютера. Тренеры могут следить за спортсменами, проверяя их ежедневный рацион через My Fitness Pal, и спортсмены будут нести личную ответственность за свои тренировки. Это похоже на сайт в социальных сетях, за исключением того, что он посвящен физическим упражнениям, и спортсмены, тренеры и инструкторы могут взаимодействовать со своей вводимой медицинской информацией.

Предотвращение травм

Возможно, самым важным побочным продуктом применения технологий в спортивных тренировках является то, что количество травм значительно сократилось и теперь их можно выявить гораздо раньше. Отслеживание производительности, совершенствование движений и улучшение коммуникации - это не только преимущества; на самом деле они помогают создать менее травмоопасную среду. Программное обеспечение для управления тренировками может помочь тренерам контролировать все аспекты тренировок: диету, энергию, сон и т.д. Когда тренеры могут определить индивидуальную практику для достижения оптимальных результатов, они предотвращают усталость и травмы, вызванные ими самими. Помимо внешних переменных, которые невозможно учесть, в будущем, возможно, когда-нибудь легкая атлетика станет без травм.

VR (виртуальная реальность)

Виртуальная реальность произвела революцию в том, как люди потребляют медиа. То, что когда-то было мечтой научной фантастики, теперь стало доступной реальностью. Несмотря на то, что виртуальная реальность завоевала большую популярность в индустрии видеоигр, она стала очень мощным инструментом в мире спортивных достижений. Гарнитуры виртуальной реальности предназначены для того, чтобы предоставить пользователям захватывающий опыт. Специальные линзы и экраны с высоким разрешением помещают игроков прямо в центр действия. Благодаря встроенным датчикам, которые отслеживают движения головы, тренировки с виртуальной реальностью кажутся более реальными, чем когда-либо.

Одним из видов спорта, который выигрывает от виртуальной реальности, является футбол. Многие команды НФЛ начали внедрять виртуальную реальность в тренировки как способ обострить ментальную реакцию игроков на события, происходящие на поле. Игроки должны мгновенно проанализировать игру и принять решение, обеспечивающее положительные результаты. Традиционно для оттачивания этих необходимых умственных навыков требуются тысячи часов тренировок на поле практики. Хотя эти старые методы эффективны, они сопряжены со своими рисками. Каждый раз, когда игрок делает рывок, есть вероятность получить травму. Это особенно верно, если тренировка включает упражнения по телесному контакту. С помощью гарнитуры виртуальной реальности эти риски устраняются. Имитированные тренировки дают вам возможность сосредоточиться на ментальных аспектах игры, не беспокоясь о физических

эффектах. Конечно, физическая подготовка по-прежнему играет важную роль. Но тренировки в виртуальной реальности могут максимально использовать время спортсмена и дать ему инструменты для завершения тысяч часов тренировок, не пошевелив и пальцем. Еще одним замечательным преимуществом виртуальной реальности является доступность обучения. Проблема с физической подготовкой заключается в том, что игроки второго или третьего звена не получают столько же времени на поле, сколько спортсмены первого звена. Это может оказаться проблемой, если игрок первой линии неожиданно получит травму и не сможет играть. Благодаря виртуальной реальности все игроки могут оставаться на высоте своей игры. Виртуальная реальность также требует меньше ресурсов, а это значит, что нет необходимости собирать других игроков или проводить время на поле. Это означает, что они могут удобно выполнять дополнительные повторения, когда захотят.

Носимые устройства

Носимая технология дает детальное представление о том, как функционирует тело спортсмена. Как следует из названия, эта спортивная технология предназначена для ношения игроками на игровом поле или вне его. В зависимости от типа используемого снаряжения тренеры и эксперты по фитнесу могут использовать его для сбора нескольких различных типов данных. Самое замечательное в носимых технологиях то, что они не мешают. Достижения в области технологий позволили носимым устройствам быть такими же маленькими и компактными, как часы. Некоторые команды даже внедряют это снаряжение в жилеты и другие предметы униформы. Тренеры могут использовать собранную ими информацию самыми разными способами. Как правило, эти данные передаются на ноутбук или мобильное устройство, предоставляя экспертам важные цифры в режиме реального времени. В результате носимые устройства можно использовать во время тренировок. Технология может контролировать все, от частоты сердечных сокращений до нагрузки на определенные группы мышц. Анализ этих данных во время игры спортсменов сам по себе дает множество преимуществ. Во-первых, тренеры могут точно измерить производительность и увидеть, какие области нуждаются в улучшении. Во-вторых, данные нескольких тренировочных сессий можно сравнить, чтобы увидеть, как менялись методы с течением времени. Наконец, эта информация может быть использована для выявления признаков усталости и анализа рисков получения травм. Некоторые команды даже встраивают RFID-метки в униформу, чтобы видеть, когда игроки находятся на грани получения травмы из-за переутомления мышц. В конечном счете, носимые устройства являются одним из наиболее эффективных доступных инструментов обучения. Огромное количество информации, которую предоставляют эти гаджеты, ошеломляет, и с каждым годом они становятся все более доступными. Имея возможность анализировать даже мельчайшие детали тела спортсмена, становится проще, чем когда-либо, помогать игрокам полностью раскрыть свой потенциал.

Отслеживание сна

Любой опытный спортсмен скажет вам, что сон - важная часть поддержания

максимальной физической формы. Вашим мышцам нужно время, чтобы восстановиться после игры или интенсивной тренировки. Недостаток сна может легко привести к травме. Кроме того, спортсмены испытывают снижение когнитивных функций из-за недостатка сна. Несколько исследований показали, что ваше время реакции, ловкость и общее мастерство снижаются, когда вы устаете. Носимые спортивные технологии многое сделали для того, чтобы помочь игрокам выработать и поддерживать здоровые привычки сна. Небольшие носимые устройства, такие как часы или браслеты, вполне способны определять, когда люди достигают определенных стадий сна. Часто это делается путем измерения частоты сердечных сокращений и отслеживания ваших движений. Затем можно использовать анализ данных, чтобы увидеть, как сон влияет на ваше тело. Многие команды в НФЛ, НБА и других спортивных лигах используют устройства отслеживания сна для точной настройки расписания спортсмена. Некоторые делают еще один шаг вперед, создавая оптимальные условия для сна, которые могут помочь спортсменам чувствовать себя отдохнувшими и готовыми к игре, где бы они ни находились.

Тренировка зрения

Спорт – это не только ваши физические возможности. Умственное мастерство также может оказать огромное влияние на вашу технику и общее мастерство. Поддерживать свой разум в отличной форме так же важно, как постоянно тренировать мышцы. Тренировка зрения - это новая форма технологии спортивных результатов, которая начинает становиться все более популярной среди профессиональных спортсменов. По сути, цель тренировки зрения - улучшить ваши рефлексы, когнитивные функции и точность зрения. Хотя эти психологические преимущества, безусловно, могут окупиться и в реальном мире, они особенно полезны в таких видах спорта, как футбол, баскетбол, хоккей и другие. Наиболее эффективная форма такого обучения включает в себя запись времени реакции на визуальный стимулятор. Например, тренеры могут использовать планшеты с графикой высокого разрешения или интерактивные световые панели. После отображения визуальных элементов вы должны быстро нажать на них или физически отреагировать на них. Может показаться, что это не так уж много, но простой тест многое говорит о возможностях спортсмена на поле. Чтобы добиться успеха в любом виде спорта, вы должны уметь быстро реагировать на события, которые вы видите. Во время тренировок записываются различные маркеры. Он не только показывает, сколько времени вам потребовалось, чтобы ответить, но и может показать, насколько точной была ваша физическая реакция. Спортивные команды могут извлечь большую пользу из внедрения технологий vision sports performance в свой режим. Непрерывные тренировки могут привести к значительному улучшению с течением времени, что хорошо отразится на полевых условиях. Кроме того, собранные данные могут оценить и улучшить возможности спортсмена таким образом, о котором он и не подозревал. Тренировка зрения также может быть использована для поддержки восстановления игрока после травмы. Травмы головы, такие как сотрясения мозга, влияют на людей сильнее, чем вы думаете. Хотя тренировка зрения сама

по себе не восстановит умственные способности человека полностью, собранные данные могут быть использованы для оптимизации усилий по восстановлению и поиска других эффективных методов.

Технология спортивных результатов невероятно ценна, когда речь идет о безопасности спортсменов и повышении производительности во время соревнований. Неудивительно, что спортсмены, тренеры, владельцы тренажерных залов и спортивные тренеры – все они начинают использовать технологии из этого списка. Скоро все, кто этого не сделает, останутся позади.

Список использованных источников

1) Инновационные технологии физического воспитания и спортивной подготовки [Электронный источник]. URL: <https://scienceforum.ru/2015/article/2015009734>

2) Инновационные технологии повышения эффективности тренировочного процесса [Электронный источник]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsionnye-tehnologii-povysheniya-effektivnosti-trenirovochnogo-protsessa>

3) Применение современных технологий для корректировки тренировочного процесса [Электронный источник]. URL: <https://moluch.ru/archive/422/93831/>

4) Современные инновационные технологии в спорте [Электронный источник]. URL: <https://skillbox.ru/media/code/big-data-gadzhety-i-more-analitiki-kak-ustroen-rossiyskiy-sportekh/>

5) Современные технологии в тренировочном процессе [Электронный источник]. URL: <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/sovriemiennyietiekhnologhiivtrienirovochnomprotssiessie>

6) Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения [Электронный источник]. URL: https://www.mgpu.ru/uploads/2017-04-20_mgpu-pifks_vii-ya_konferentsia_www-fdc66647d1ac1cee.pdf

*Кошелевская Наталья Николаевна,
Нечувилин Сергей Борисович*

Роль различных игр в развитии детей и подростков

Игра – это занятие, которое дети охотно принимают и любят. Игра проверяет возможности человека, пробуждает дремлющие силы и способности и дает мощную мотивацию к развитию. Игра обладает врожденными ценностями и может творить чудеса; она может превратить немотивированного ребенка в “трудолюбивого”, “я не знаю” – в знающего, “неважно” – в целеустремленного и направленного, неуклюжего – в «сделай сам». Подобно волшебной палочке, игра может изменить отношение молодежи к тому, что они должны делать для достижения успеха, что в противном случае иногда могло бы показаться им обыденным и скучным. Суть игровой деятельности заключается в том, что сам процесс очень важен, обычно больше, чем результат. Игра - это серьезная умственная деятельность, которая развивает способности ребенка расширять и обогащать свой круг представлений о мире. В ходе игры ребенок учится бросать вызов и преодолевать страх, тревогу и стресс. Игра воспитывает честность, находчивость, инициативу, настойчивость и целеустремленность. Игра раскрывает черты характера, которые могут служить примером для других: сострадание, смирение, дружба, партнерство. Так, наблюдая за играми детей и их поведением во время игр, учителя могут выявить индивидуальные особенности детей и определить наиболее эффективные способы воздействия на них. Играя, дети выполняют различные планы и роли: выражают свои идеи и чувства по поводу окружающего мира. Игра - это главный источник знаний для ребенка. Это развивает интеллектуальные способности ребенка, дает возможность упражняться в рассуждении, направляет и фокусирует избыточную энергию и эмоции.

*Koshelevskaya Nataliya,
Nechuvilin Sergei*

The role of various games in the development of children and adolescents

Play is an activity that children willingly accept and love. The game tests a person’s capabilities, awakens dormant powers and abilities and gives a powerful motivation for development. The game has innate values and can work wonders; it can turn an unmotivated child into a “hardworking” one, “I do not know” into a knowledgeable one, “it does not matter” into a purposeful and directed one, clumsy into a “do-it-yourself” one. Like a magic wand, the game can change the attitude of young people to what they should do to achieve success, which otherwise might sometimes seem mundane and boring to them. The essence of gaming activity is that the process itself is very important, usually more than the result. Play is a serious mental activity that develops the child’s ability to expand and enrich his circle of ideas about the world. During the game, the child learns to challenge and overcome fear, anxiety and stress. The game

fosters honesty, resourcefulness, initiative, perseverance and determination. The game reveals character traits that can serve as an example for others: compassion, humility, friendship, partnership. Thus, by observing children's games and their behavior during games, teachers can identify the individual characteristics of children and determine the most effective ways to influence them. While playing, children fulfill various plans and roles: express their ideas and feelings about the world around them. The game is the main source of knowledge for the child. This develops the intellectual abilities of the child, gives the opportunity to exercise reasoning, directs and focuses excess energy and emotions.

Среди многочисленных источников интереса детей к процессу изучения языка игры, по-видимому, играют очень важную роль. Очевидно, что есть много других источников, таких как фотографии и рассказы. Картинки служат визуальным стимулом, в то время как игры используют как визуальные, так и слуховые каналы и активируют выработку языка, а иногда и физическое движение.

Дети любят играть, и они участвуют в игре с большим энтузиазмом и готовностью, чем в любом другом задании в классе. Тем не менее, игры иногда воспринимаются как развлекательные мероприятия, играя в которые дети на самом деле не учатся. Есть учителя, которые не понимают важности игр, считая их не богатством различных техник и возможностью для реального общения, а неконтролируемой и шумной тратой времени. Однако дети в целом лучше учатся, когда они активны. Таким образом, когда обучение превращается в приятную игру, они очень часто готовы потратить значительное время и усилия на то, чтобы играть в нее. Более того, учитывая разнообразие стилей обучения и предпочтений учащихся, польза от игр, по-видимому, подходит всем, поскольку дети находят игровую деятельность гораздо более насыщенной для изучения языка, чем другие виды практики. Если игры правильно разработаны, они могут стать отличной и неотъемлемой частью программы обучения детей. Чем больше разнообразия мы сможем привнести в преподавание, тем больше вероятность того, что мы удовлетворим потребности всех разных учащихся. Более того, поскольку дети нуждаются в мотивации, захватывающие и актуальные упражнения в классе, по-видимому, необходимы для того, чтобы иметь место реальное понимание и усвоение. Ведь игры - это действия с правилами, целью для достижения и элементом веселья; они кажутся достаточно сложными и интересными, чтобы занять юных учеников и заставить их стремиться выполнить задание. Большинство мероприятий, которые можно найти в полезных материалах для учителей, основаны на убеждении, что игры, которые нравятся детям и в которые они заинтересованы играть вне класса, могут быть адаптированы и использованы для использования на уроках английского языка. Кроме того, поскольку они используют английский язык в реальных целях, они заставляют детей играть и учиться одновременно. Более того, игры помогают создать контекст, в котором внимание детей сосредоточено на выполнении задания, не осознавая, что они практикуют языковые элементы. В результате изучение языка происходит в контексте, к которому дети могут иметь непосредственное отношение. Однако

всегда необходимо иметь в виду интересы и потребности учащихся. Игры могут обеспечить ценный опыт обучения, в котором дети практикуются и пересматривают язык, только если они тщательно подобраны в соответствии со стилями обучения учащихся. С другой стороны, примечательно, что играми, как и любым другим видом деятельности или инструментом, можно злоупотреблять, если использовать их слишком часто, так что мотивирующий элемент быстро исчезает.

Создание, отбор и адаптация мероприятий для изучения языка детьми

Поскольку концентрация и внимание детей невелики, разнообразие просто необходимо. Это означает разнообразие видов деятельности, разнообразие темпов, разнообразие организации. Как уже упоминалось, дети обладают удивительной способностью усваивать язык через игру и другие виды деятельности, которые они находят приятными. Вот почему игры кажутся сложным и захватывающим инструментом, помогающим молодым ученикам мотивироваться и получать удовлетворение от прогресса в овладении языком.

Создание мероприятий для изучения языка детьми

Есть много причин, по которым создание мероприятий для изучения языка маленькими детьми очень важно. Прежде всего, это чрезвычайно ценно, потому что позволяет удовлетворить индивидуальные потребности учащихся. Полная зависимость от учебника подходит не всем учащимся, поскольку они имеют разный уровень подготовки, разные интересы и разные стили обучения. Кроме того, учебник, предназначенный для широкой аудитории, может не полностью соответствовать конкретным требованиям учащихся. Однако создание материалов для обучения может занять очень много времени и часто требует ресурсов, таких как средства ксерокопирования. Более того, наиболее распространенными препятствиями также могут быть затраты, связанные с реализацией некоторых концепций, отсутствие справочников, из которых можно черпать идеи, отсутствие навыков для разработки некоторых видов деятельности. Хорошим решением для преодоления некоторых трудностей, упомянутых выше, по-видимому, является вовлечение учащихся в подготовительные мероприятия. Они полны идей и энтузиазма. Они могут сделать несколько иллюстраций, они могут подготовить короткие рассказы, диалоги или загадки, а также сочинять рифмы, песнопения или короткие стихотворения. Это дает им реальную причину для использования языка; и постепенно они могут создавать действия друг для друга.

Выбор занятий для изучения языка детьми

Прежде чем выбрать упражнение для использования с классом, необходимо рассмотреть некоторые критерии, которые должны быть полезны при принятии решений о том, использовать ли конкретное упражнение, отклонить его или адаптировать. Прежде всего, важно обеспечить четкую и значимую цель использования языка, которая основывается на желании молодых учащихся общаться, например, деятельность, которая включает в себя игру, разгадывание чего-то или получение недостающей информации от другого человека. Все это имеет смысл и имеет значение для молодых учащихся.

Следующий важный критерий - бросить вызов учащимся и заставить их

думать так, чтобы они были более вовлечены и, таким образом, глубже усваивали язык. Иногда существует опасность того, что занятия используются потому, что они хорошо работают или потому, что они нравятся учащимся. Что важно и должно иметь наибольшее значение, так это ценность занятия для изучения языка. Еще одним очень важным моментом является предоставление занятий, которые доставляют удовольствие и вызывают у детей желание продолжать их выполнять, чтобы они могли больше практиковаться, например, создавать монстров, угадывать и играть с победителем или призом. Однако важно, чтобы все они имели четкую цель изучения языка, чтобы дети практиковались, а не просто развлекали учеников. Кроме того, следует выбирать виды деятельности, которые создают у детей потребность или давление в использовании английского языка, поскольку, когда игра очень увлекательна, ученики, как правило, используют родной язык. Из-за естественного стремления к победе они могут жульничать и использовать свой первый язык. Поэтому упражнение должно быть разработано таким образом, чтобы оно требовало от детей использования английского языка на некоторых этапах, например, путем записи их ответов или получения от них отчета перед классом на английском языке. Это увеличивает знакомство с языком и его использование. Наконец, важно проводить мероприятия, которые позволяют детям творчески подходить к языку и дают им возможность экспериментировать с ним. Это поможет молодым учащимся проверить свои гипотезы о языке и поможет развитию их внутренней языковой системы. Необходимо помнить, что ни одна деятельность не может соответствовать всем критериям одновременно. Поэтому всегда жизненно важно решить, каковы приоритеты, прежде чем выбирать вид деятельности.

Адаптация мероприятий для изучения языка детьми

Процесс адаптации заданий, которые содержатся в учебниках, является хорошим способом начать создавать собственные материалы для учителя. Существует много способов скорректировать язык или задание в соответствии с уровнем учащихся и ситуацией преподавания. Например, мы можем либо упростить язык или задачу, либо сделать их более сложными. Кроме того, мы можем использовать учебные материалы из учебника или подготовить свои собственные. Кроме того, мы можем сделать занятие более интересным для детей, предоставив им некоторое пространство для собственного творчества. Помимо удовлетворения потребностей студентов, процесс адаптации деятельности является полезным способом получения новых взглядов на наше преподавание. Более того, это также помогает отстраниться от нашего учения и посмотреть на него, чтобы выяснить, что работает, а что нет. Также полезно узнать мнение учеников в качестве проверки нашего собственного восприятия.

Подводя итог, можно сказать, что главный аргумент в пользу адаптации материалов заключается не только в том, чтобы обеспечить лучшее соответствие между преподаванием и потребностями детей, но и в том, чтобы отойти от рутины ежедневного преподавания и рассмотреть его с другой точки зрения.

Список использованных источников

1) Роль игровой деятельности в развитии личности обучающегося [Электронный ресурс]. URL: <https://moluch.ru/archive/144/40406/>

2) Роль игры в развитии ребёнка [Электронный ресурс]. URL: <https://infourok.ru/statya-rol-igry-v-razvitii-rebenka-5544019.html>

3) Игра как фактор воспитания и развития подростка [Электронный ресурс]. URL: https://spravochnick.ru/pedagogika/igra_kak_faktor_vospitaniya_i_razvitiya_podrostkov/

4) Игра как средство воспитания во внеурочное время [Электронный ресурс]. URL: <https://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2014/05/28/igra-kak-sredstvo-vospitaniya-podrostkov-vo>

5) Роль игры в развитии личности ребёнка [Электронный ресурс]. URL: <https://www.gnomik.ru/articles/art-rol-igry-v-razvitii-lichnosti-rebyenka/>

Исследование особых положений, включающихся в контракты звездных игроков

Статья посвящена актуальной в настоящее время теме оптимизации условий, включающихся в контракты звездных игроков. Когда клуб не может потянуть финансовых условий, или же, наоборот, пытается защитить свои инвестиции в игроков топ-уровня, соответствующие пункты, касающиеся других мелких деталей, становятся все более ценным аспектом процесса переговоров клуб-игрок. В работе акцентируем внимание на пункты контрактов, которые можно применять клубами и агентам игроков для достижения наилучших условий для обеих сторон.

Kulkova Snejanna

Study of special provisions included in the contracts of star players

The article is devoted to the current topic of optimizing the conditions included in the contracts of star players. When a club is unable to meet financial terms, or alternatively is trying to protect its investment in top-level players, relevant points regarding other small details become an increasingly valuable aspect of the club-player negotiation process. In this work, we focus on the points of contracts that can be used by clubs and players' agents to achieve the best conditions for both parties.

Контракты в профессиональном спорте стали такими же важными, как и все, что происходит, когда игроки действительно выходят на поле или на корт. То, как заключаются контракты, может определить удовлетворенность игрока своей командой. Команды используют контракты, чтобы мотивировать игроков, в то время как игроки используют контракты, чтобы определить свою ценность или установить свои ожидания.

И помимо суммы в долларах, включенной в контракты, пункты, касающиеся других мелких деталей, становятся все более ценным аспектом процесса. Да, игроки обычно всегда гонятся за деньгами или ищут самую большую зарплату. После этого местоположение команды и ее позиция для завоевания титула часто являются наиболее влиятельными факторами, побуждающими игрока подписать контракт. Если команде не хватает что-то из вышеперечисленного, можно использовать оговорки, чтобы добавить немного больше, чтобы подсластить сделку и повлиять на мнение игрока. С другой стороны, команды могут защищать свои активы и создавать собственные ожидания с помощью пунктов, которые могут негативно повлиять на игрока, если он не выполнит свою часть сделки.

В этом списке мы рассмотрим наиболее диковинные, причудливые и сумасшедшие пункты, которые игроки либо требовали, либо назначали своим командам. Мы рассмотрим привилегии за пределами поля, необычные бонусы и строгие правила поведения, разработанные для того, чтобы игроки и команды

были счастливы.

Стефан Шварц: Запрет на космические полеты

Когда шведский футболист Стефан Шварц подписал контракт на 4 миллиона фунтов стерлингов с «Сандерлендом» из английской премьер-лиги, он содержал один из самых безумных пунктов в истории. Сандерленд запретил Шварцу участвовать в любых космических полетах, указав, что его контракт будет аннулирован, если он совершит коммерческий космический полет, который должен был быть готов к 2002 году.

«Сандерленд» включил этот пункт после того, как узнал об интересе Шварца к космическим путешествиям, а также обнаружил, что один из ближайших советников полузащитника уже зарезервировал место для потенциального космического полета. И хотя Шварц так и не предпочел футболу внеземной туризм, сторонники дали ему прозвище «Космонавт».

Рой Освальт: Бульдозерный бонус

Помимо потенциального места и чемпионства в Мировой серии, питчер «Хьюстон Астрос» Рой Освальт имел дополнительную мотивацию перед стартом 6-й игры серии плей-офф против «Сент-Луис Кардиналс» в 2005 году. Ему обещали подарить универсальный трактор. Мы слышали о бонусах к зарплате и раньше, но это было явно что-то новое... и это сработало.

Освальт выступил, подав семь подач и помог Хьюстону завоевать вымпел Национальной лиги. Руководитель клуба доставил этот бонус в декабре того же года, подарив Освальту трактор за 200 000 долларов, о котором нужно было сообщить Высшей лиге бейсбола, потому что он по сути являлся стимулирующей выплатой. У Освальта уже были планы по возвращению оборудования домой, в штат Миссисипи. Мы никогда бы не подумали, что питчеру понадобится трактор, чтобы получить дополнительную мотивацию.

Джордж Бретт: домовладелец

Джордж Бретт подписал продление с командой Канзас-Сити в 1984 году, которое включало более одного необычного пункта. Он стал совладельцем жилого комплекса в Мемфисе, штат Теннесси, в обмен на игру в бейсбол.

Привилегия пришла благодаря совладельцу команды «Royals» Аврону Фогельману, который был успешным застройщиком. Клуб решил использовать это в своих интересах и предложили Бретту 10-процентную долю в здании на 1100 номеров. Он согласился на сделку, и ему был гарантирован денежный поток в размере 1 миллиона долларов, а также возможность продать свою часть обратно клубу за 2 миллиона долларов.

Карлос Белтран: Тренинг по улучшению зрения

Если вы точно не знаете, что такое кондиционированный глазной усилитель, мы вас не виним. Карлос Белтран хорошо знал об этом, когда подписал свой семилетний контракт на 119 миллионов долларов с «New York Mets» в 2005 году. Белтран потребовал, и получил пункт, который требовал от «Mets» арендовать такую машину, а также нанять оператора.

Так что же такое условный глазной усилитель? Это машина, которая запускает пронумерованные цветные теннисные мячи в сторону пользователя со скоростью

до 150 миль в час. Вместо того, чтобы пытаться ударить по мячу, как машина для подачи, пользователь вместо этого пытается прочитать число и определить цвет мяча, когда он проходит. Белтран очень полюбил машину и был убежден, что тренировка зрения была преимуществом, когда он работал на тренировках.

Неймар: Друзья летают бесплатно

Переход Неймара в 2013 году из «Сантоса» в его родной Бразилии в «Барселону» вызвал споры. Было проведено расследование трансферных выплат на фоне обвинений в налоговом мошенничестве, и было обнаружено, что «Барселона» заплатила почти на 30 миллионов евро больше, чем первоначально сообщалось, при этом 40 миллионов евро достались родителям Неймара

Несмотря на туман вокруг его перехода, Неймар все же позаботился о том, чтобы его контракт с «Барселоной» соответствовал некоторым его личным пожеланиям. Был включен пункт, согласно которому «Барселона» каждые два месяца будет оплачивать друзьям Неймара перелет из Бразилии в Испанию, чтобы бразилец мог быть окружен знакомыми лицами. Помимо командировочных расходов, команда также несет ответственность за питание и проживание для друзей Неймара.

Эдди Лейси: следящий за фигурой

В межсезонье НФЛ 2017 года бывший бегун «Грин Бэй Пэкерс» подписал годовой контракт на 5,5 миллиона долларов с «Сиэтл Сихокс». Вес Лейси постоянно колеблется — его вес в Грин-Бей был указан как 234, но это так и не было подтверждено. В некоторых сообщениях указывалось, что во время тренировок в межсезонье он весил 267 фунтов. Затем «Сихокс» решили мотивировать ветерана некоторыми стимулами, встроенными в его контракт.

Лейси может заработать в общей сложности 385 000 долларов в виде бонусов, просто потеряв 10 фунтов в период с мая по сентябрь. Сиэтл запланировал семь взвешиваний, на которых Лейси может зарабатывать по 55 000 долларов каждый раз, если он достигнет своих целей: 255 в мае, 250 в июне и августе и 245 с сентября по декабрь.

Ичиро: арендная плата включена

Можно ожидать, что такой талант, как Ичиро, получит особое отношение и несколько привилегий, включенных в его контракт. Он удостоверился в этом, когда подписал продление контракта с «Сиэтл Маринерс» в 2007 году после года, когда у него был средний результат 0,322, он украл 45 баз и выиграл Золотую перчатку. Продление было пятилетней сделкой на сумму 90 миллионов долларов с годовой зарплатой в 17 миллионов долларов и включало подписной бонус в размере 5 миллионов долларов.

Пункты о различных привилегиях и льготах — вот где сделка Ичиро действительно сошла с ума. Они включали четыре авиабилета первого класса в Японию туда и обратно в год для его семьи, переводчика и личного тренера, предоставленного командой, а также выбор Ичиро внедорожника «Jeep» или «Mercedes». Если этого было недостаточно, самая странная просьба, которую выполнили руководство клуба, заключалась в предоставлении Ичиро жилищного пособия в размере около 40 000 долларов в год для аренды дома. Для того, кто

зарабатывает 17 миллионов долларов в год, странно хотеть крошечную часть этой суммы в качестве арендной платы, но Ичиро исполнил свое желание.

Диана Таурази: оплачиваемый отпуск

Все больше и больше игроков WNBA соблазняются выгодными предложениями от зарубежных команд, которые просто не могут сравниться с командами в США. И для такого известного таланта, как Диана Таурази, это может быть разумным, хотя и эмоциональным решением. Так было, когда она подписала контракт с российской УГМК Екатеринбург. Российская лига играет в межсезонье WNBA, а это означает, что у большинства игроков есть возможность играть как дома, так и за границей.

Чтобы защитить свои инвестиции, УГМК Екатеринбург предложила Таурази заманчивый пункт контракта на 2015 год: пропустить сезон WNBA и при этом получить зарплату. Таурази должна была получать зарплату в размере 107 000 долларов за «Phoenix Mercury». Сравните это с ее контрактом на 1,5 миллиона долларов с УГМК Екатеринбург и добавьте тот факт, что российская сторона предложила покрыть ее зарплату WNBA, и вы поймете, почему Таурази взяла деньги.

Себастьян Коутс: никаких красных ботинок

В спорте есть некоторые правила, которые ограничивают то, что игроки могут носить за пределами установленной формы. Обычно они относятся к аксессуарам и обуви и предназначены для того, чтобы игроки сохраняли цвета в рамках схемы своей организации.

«Спортинг Лиссабон» пошел еще дальше, включив пункт в контракт защитника Себастьяна Коутса в 2016 году. Коутсу, взятому в аренду из команды Премьер-лиги «Сандерленд», было запрещено носить красные бутсы из-за того, что этот цвет ассоциируется с соперником «Спортинга» — Бенфикой. Этот пункт, кажется, доводит дело до крайности, но дает некоторое представление о том, насколько серьезно некоторые организации относятся к своему соперничеству.

5. Майкл Джордан: пункт «Любовь к игре»

Обычный и вполне понятный пункт контракта, который устанавливают многие профессиональные команды, ограничивает действия их игроков за пределами поля. Обычно они касаются других физических действий, которые потенциально могут привести к травме и помешать игроку получать зарплату. Даже один и тот же вид спорта может быть запрещен, если вы играете за пределами определенной лиги. Это разумный способ защитить инвестиции и избежать любых негативных последствий, которые могут возникнуть из-за чего угодно, от катания на водных лыжах до скалолазания.

Но, как мы уже видели в этом списке, Майкл Джордан был особым случаем. Казалось, что «Чикаго Буллз» сделали все, чтобы угодить своему франчайзинговому игроку, и это было видно из пункта Джордана «Любовь к игре». Это позволяло Джордану играть в баскетбол, когда и где он хотел. За пределами НБА Джордан мог свободно играть, будь то в местном спортзале, на игровой площадке или на выставке в любой точке мира.

Марио Балотелли: бонус за хорошее поведение

Марио Балотелли заработал такую же репутацию за пределами поля, как и его игра на поле. Его называли «неуправляемым» и критиковали за плохую этику и темперамент, которые негативно повлияли на его игру. Кажется, что не имеет значения, в какой лиге или турнире он играет, поскольку Балотелли с такой же вероятностью проявит великолепие с мячом, как и взорвется на сопернике или судье в дорогостоящий момент.

Чтобы, возможно, побудить Балотелли играть в более контролируемом стиле, «Милан» включил пункт о «хорошем поведении», когда нападающий был взят в аренду из «Ливерпуля». Сообщается, что положения пункта включали запрет на «дикие стрижки, курение, посещение ночных клубов и противоречивые посты в социальных сетях.

Мэнни Рамирес: Безлимитные суши

Мэнни Рамирес был талантом поколения во время своей карьеры в «MLB». Во время его расцвета в «Бостон Ред Сокс», возможно, больше не было нападающего-правши, которого бы так боялись. Вне поля, а иногда и во время игры Мэнни был очень непредсказуем.

Эта непредсказуемость продолжилась в 2017 году, когда Рамирес подписал контракт в Японии с «Kochi Fighting Dogs». В его сделку включены некоторые из самых причудливых и сумасшедших пунктов контракта, о которых вы когда-либо слышали. Мэнни получил личную машину, свой личный номер на выездных матчах и возможность выбирать, когда и если он будет тренироваться. В довершение всего, контракт Мэнни также гарантирует, что у отбывающего будет неограниченное количество суши. Неограниченное. Это определение сумасшедшего пункта контракта.

Список использованных источников:

1. “myLSU - Single Sign On”. site.ebrary.com.
2. ^ Abrams, Roger I.; A01 (22 May 2018). Sports Justice: The Law and the Business of Sports. Northeastern University Press. ISBN 9781555537357 – via Project MUSE.
3. Epstein, Adam, Sports Law. Clifton Park, NY: Thomson Press, 2013. ISBN 0766823245
4. Jones, Michael. Sports Law. Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall, 2019. ISBN 0136765459
5. Jones, Michael. Rules of the Game: Sports Law, Rowman & Littlefield, 2016. ISBN 978-1-4422-5806-8

*Кузнецова Ксения Николаевна,
Нечувилин Сергей Борисович*

Изучение оценки стоимости клубов в НФЛ

Статья посвящена актуальной в настоящее время теме оценки стоимости бренда.

Среди топ-50 самых дорогих спортивных команд мира, клубы Национальной футбольной лиги (НФЛ – профессиональная лига американского футбола в США) занимают первые 30 мест. НФЛ – самая дорогая лига мира. Остается вопрос, каким образом вид спорта, популярный только на западном полушарии, смог достичь такой оценки ликвидности?

В работе внимание сосредоточено на сравнительном анализе посещаемости, опросах респондентов и анализе ТВ-аудитории НХЛ, НБА и НФЛ.

*Kuznetcova Kseniya,
Nechuvilin Sergei*

Studies of the valuation of the value of clubs in the NFL

The article is devoted to the currently relevant topic of brand value assessment.

Among the top 50 most expensive sports teams in the world, NFL clubs occupy the first 30 places. The NFL is the most expensive league in the world. The question remains how a sport popular only in the western hemisphere was able to achieve this liquidity valuation?

The paper focuses on a comparative analysis of attendance, respondent surveys and TV audience analysis of the NHL, NBA and NFL.

У НФЛ был довольно насыщенный событиями год. Фактически, сезон 2022 года характеризовался рядом противоречий, которые, если взять их вместе, кажутся микрокосмом критики и экзистенциальных угроз, стоящих перед лигой в целом. Только за последний год произошли важные события, связанные с тем, как НФЛ рассматривает (или преуменьшает) обвинения в сексуальном насилии в отношении своих звездных игроков, страшные сотрясения мозга, физическую жестокость спорта и расовую регрессивность лиги – особенно в ущемлении чернокожих тренеров в преимущественно черной лиге.

Было бы разумно ожидать, что лига понесет удар от этого потока негативного внимания, НФЛ, похоже, обладает тефлоновой способностью не давать скандалам разгореться. Болельщики по-прежнему массово смотрят игры, несмотря на все споры, даже в День благодарения лига получила рекордный рейтинг игр регулярного сезона. Поэтому, поскольку Суперкубок уже не за горами, мы хотели бы взглянуть на несколько разных аспектов того, насколько НФЛ действительно масштабна – и почему слухи о ее упадке по-прежнему сильно преувеличены.

Во-первых, возьмем саму Большую игру. В воскресенье, 12 февраля 2023 г., десятки миллионов американцев смотрели финальный матч Суперкубка LVII, когда команда Kansas City Chiefs сразилась с Philadelphia Eagles. Каждый год Суперкубок является крупнейшим культурным событием в Америке – или, если быть более точным, это определяющее событие для американской культуры. В то время как аналогичные события борются с разрывом медиасреды и ростом потокового вещания, миллионы американцев по-прежнему включают телевизоры и усаживаются на диван с друзьями или с подносами с едой (или и тем, и другим), чтобы посмотреть Суперкубок, чем любой другой крупный спортивный чемпионат в стране.

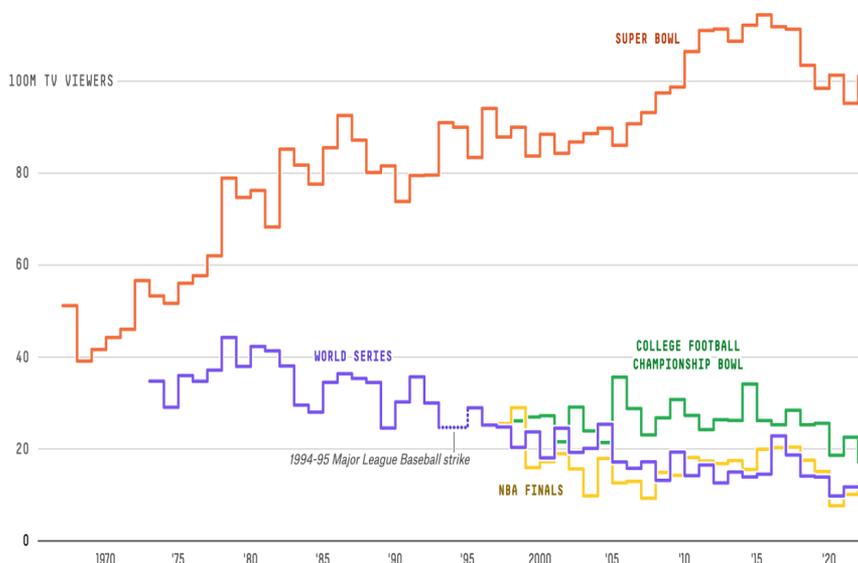


Рисунок 1 – Зрительская аудитория в США ключевых спортивных событий

Зрительская аудитория определяется как среднее число людей, наблюдающих за событием по телевидению. Итоговые показатели для Мировой серии и финала НБА – это среднее значение зрительской аудитории каждой игры серии того года. Впервые цифры зрительской аудитории были опубликованы в 1973 году для МЛБ и в 1997 году для НБА. Рейтинги зрителей чемпионатов по футболу в колледже охватывают период с момента создания Bowl Championship Series в 1998 году.

Но, конечно, влияние футбола на американский спортивный интерес выходит далеко за рамки просмотра Суперкубка. В целом, журналист Джордж Гэллуп спрашивал американцев об их любимом виде спорта с 1937 года – и за последние полвека американские спортивные фанаты пришли к довольно четкому консенсусу: футбол - король. Впервые футбол отвоевал первое место у бейсбола в 1972 году, и с тех пор ничто и близко не подходило к нему. Между тем, бейсбол переживает

стремительный спад - в 2017 году только 9 процентов всех респондентов назвали его своим любимым видом спорта, что является самым низким показателем с тех пор, как Гэллуп впервые задал этот вопрос 80 лет назад.

Футбол остается самым популярным видом спорта в Америке на протяжении полувека.

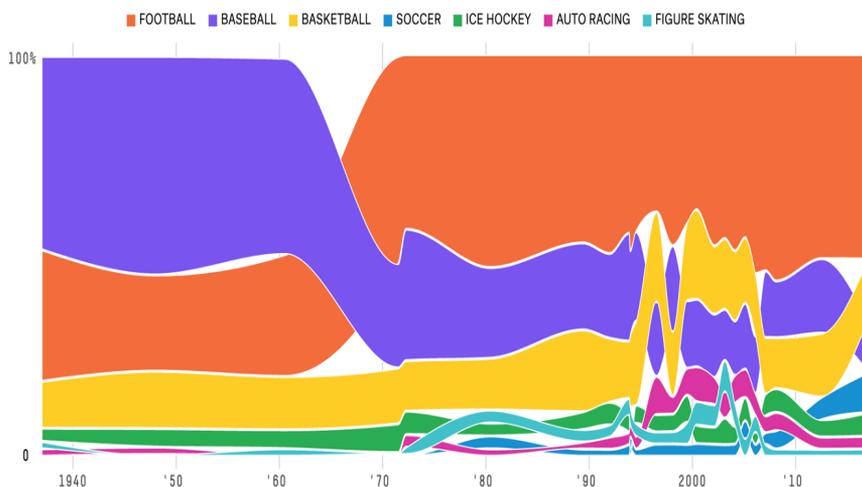


Рисунок 2 – Относительная доля респондентов, назвавших каждый вид спорта своим любимым видом спорта, среди наиболее популярных видов спорта, 1937-2017 гг.

Включает 24 нерегулярно проводимых опроса взрослых жителей США. Респондентов спрашивали: «Какой вид спорта вы любите смотреть?» в каждом опросе, кроме 1997 года, когда их спрашивали: «Какой вид спорта вам нравится больше всего?».

О том, что футбол занимает, казалось бы, беспрекословное положение любимого вида спорта в Америке, можно судить и по тому, сколько болельщиков он собирает на каждую игру. Проще говоря, игры НФЛ – это зрелище гораздо более масштабное, чем соревнования по любому другому американскому виду спорта. В течение футбольного сезона на стадионы НФЛ приходит на тысячи человек больше, чем на игры МЛБ, НБА или НХЛ.

Игры НФЛ - главные спортивные события Америки.

Расположение показателя посещаемости каждой команды является приблизительным относительно оси. Данные НФЛ и МЛБ относятся к сезону 2022 года; данные НБА и НХЛ относятся к сезону 2022-23 (по состоянию на 20 января 2023 года).

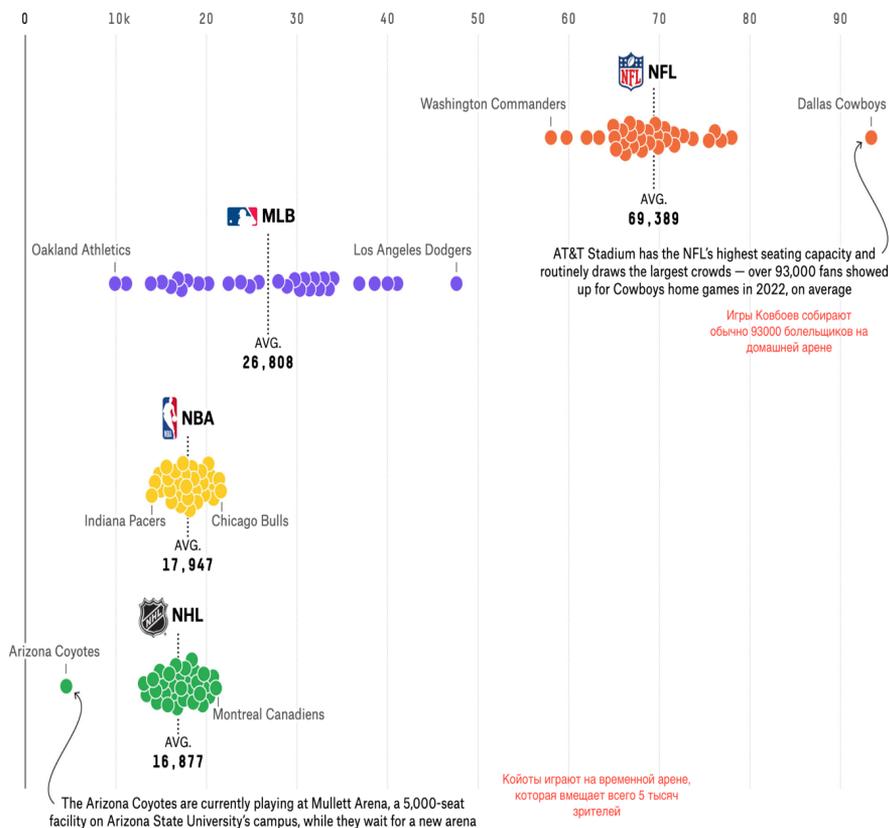


Рисунок 3 – Средняя посещаемость домашних игр регулярного сезона для всех команд Большой четверки североамериканских мужских профессиональных спортивных лиг

В 2022 году «Вашингтон Коммандерс» собрал наименьшее количество зрителей в НФЛ – чуть более 58000 болельщиков в среднем приходили на игру на поле FedEx Field, в то время как «Лос-Анджелес Доджерс» в том же году проводил самые большие игры среди всех команд, не входящих в НФЛ. На их игры в среднем приходило на 10000 болельщиков меньше, чем на игры «Командиров». Да, отчасти это зависит от вместимости стадиона – ни одна баскетбольная или хоккейная арена не может вместить даже на 35% больше болельщиков, чем самый маленький стадион НФЛ (Soldier Field в Чикаго), - а также от бизнес-модели НФЛ, которая работает раз в неделю и контрастирует с более ежедневным расписанием других лиг. Но даже в этом случае НФЛ собирает достаточно большие толпы, чтобы оправдать огромные стадионы и сделать свою модель проведения матчей раз в неделю оправданной. Проще говоря, притягательная сила профессионального футбола неоспорима.

И эти свободные десятилетия неослабевающего внимания и зрительских мест помогли и самим франшизам НФЛ вырасти до огромных размеров. Из 50 самых дорогих спортивных франшиз в мире, согласно рейтингу Forbes за 2022 год, 30 являются командами НФЛ. «Даллас Ковбойз» возглавляет список самых дорогих команд в мире с оценочной стоимостью около 8 миллиардов долларов США – на 1,6 миллиарда долларов больше, чем у занимающих второе место «Нью-Ингленд Пэтриотс». В совокупности все команды НФЛ, представленные в списке, стоят ошеломляющие 136,8 миллиарда долларов.

Большинство самых дорогих спортивных команд в мире находятся в НФЛ.

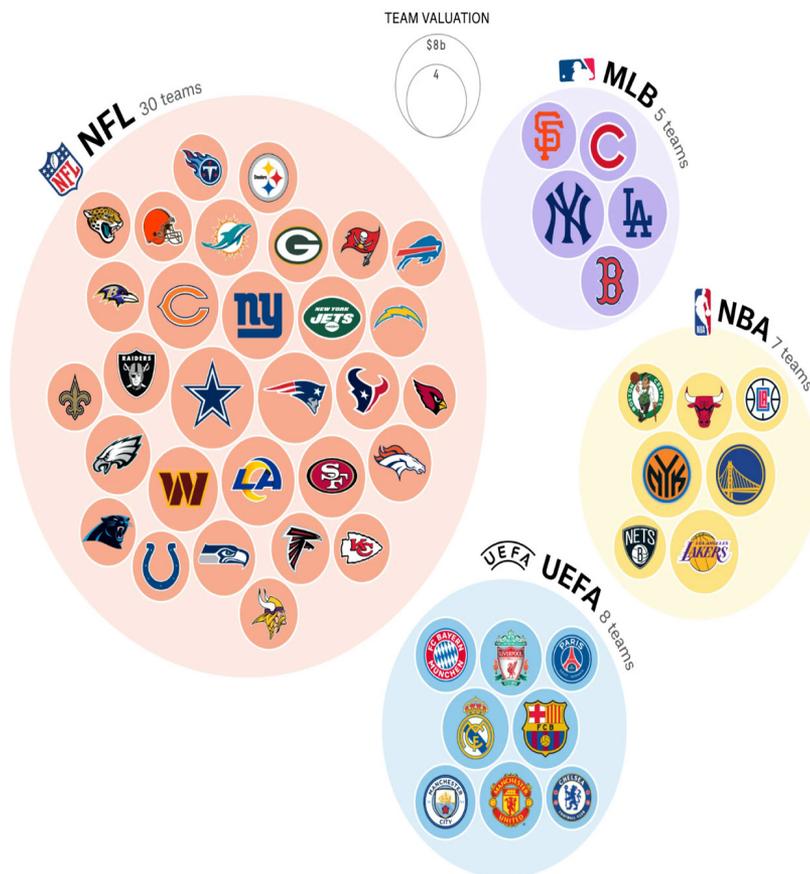


Рисунок 4 – 50 самых дорогих спортивных франшиз в мире по состоянию на 8 сентября 2022 года, с разбивкой по лигам

Оценка стоимости франшизы основана на данных за 12 месяцев. Оценка складывается из стоимости предприятия команды (общая рыночная стоимость

бизнеса), экономики стадиона команды и платы за права от региональных спортивных сетей.

Как ни назови, НФЛ – это просто навязчивая идея № 1 в Америке. И хотя она сталкивается с некоторыми реальными угрозами существованию (включая сообщения о снижении популярности среди нового поколения потенциальных болельщиков), она по-прежнему является гигантом, который доминирует в культуре и экономике Америки. НФЛ настолько опережает любой другой вид спорта, что конкуренты, узурпировавшие ее титул любимой лиги Америки, вероятно, не появятся в течение десятилетий – если вообще появятся.

Список использованных источников

1. <https://sport.yougov.com/global-popularity-of-the-nfl/>
2. <https://fivethirtyeight.com/features/how-massive-the-nfl-really-is-in-4-charts/>
3. <https://www.statista.com/statistics/1106025/interest-level-football/>
4. <https://www.sportskeeda.com/nfl/where-nfl-popular-outside-united-states-a-look-global-penetration-league>
5. <https://bleacherreport.com/articles/1691465-how-the-nfl-became-americas-sport>

*Кван Александр Ильич,
Нечувилин Сергей Борисович*

Обзор кёрлинга, как вида спорта

Статья посвящена актуальной в настоящее время теме обучения кёрлингу. Данный вид спорта набирает популярность по всему миру, а заработные платы игроков лучших команд и национальных сборных приближаются к отметке в 100 тысяч долларов. В работе внимание будет акцентировано на правилах кёрлинга, требуемых условиях проведения матчей, тренировок и чемпионатов, а также на наборе базовых упражнений, которые помогут выдерживать стандарты физической подготовки в кёрлинге.

*Kvan Alexander,
Nechuvilin Sergei*

An overview of curling as a sport

The article is devoted to the current topic of curling education. This sport is gaining popularity around the world, and the salaries of players of the best teams and national teams are approaching the mark of 100 thousand dollars. The paper emphasizes the rules of curling, the required conditions for matches, training and championships, and a set of basic exercises that will help withstand the standards of physical training in curling.

Кёрлинг – один из самых увлекательных видов спорта, если вы хотите попробовать себя в чем-то новом. А может вы уже любите наблюдать за ним на зимних Олимпийских играх. Прозванный «шахматами на льду», кёрлинг - это вид спорта, требующий стратегического мастерства и практики.

Считается, что кёрлинг был изобретен в Шотландии в XVI веке. Первоначально в него играли на замерзших прудах в европейские зимы, бросая камни через лед. До сих пор существуют группы, которые любят играть в кёрлинг на открытом воздухе, однако все современные профессиональные соревнования проводятся в закрытых помещениях, где условия игры на льду тщательно контролируются.

Что представляет собой кёрлинг на Олимпийских играх? Это командный вид спорта, в котором обычно участвуют четыре-пять человек, а игра ведется на катке. Цель игры – «подметать» или сдвигать большие гранитные камни к общей цели, также известной как «дом».

В этой статье будут рассмотрены основные понятия, чтобы узнать больше о кёрлинге, его истории, о том, как в нем участвовать, о правилах и подсчете очков, о лучших олимпийцах, а также о том, как стать профессиональным олимпийским кёрлингистом.

Вид спорта кёрлинг

В кёрлинг играют командами, используя метлу, 44-фунтовые гранитные

камни и большую мишень на льду. Существует два основных типа метел: щетка или «толкающая метла» и канадская метла. Основное различие между ними заключается в том, что канадская метла имеет длинные щетинки, как у кухонного веника. При кёрлинге на поверхность льда наносятся капли воды, в результате чего образуется лед с гранулами. Это способствует сцеплению камней с поверхностью льда и помогает поддерживать относительно стабильные показатели.

Команды по кёрлингу могут состоять из 2-5 спортсменов. В смешанных парных вариантах в команде два участника - мужчина и женщина. В традиционных командах обычно четыре члена команды, а если в команде есть запасной, то пять. В каждой команде игроки назначаются на роли скипа, капитана команды или вице-скипа.

Какая обувь используется для кёрлинга?

Кёрлингисты носят специальную обувь, которая помогает им двигаться по льду и скользить со скоростью камня. Эта обувь очень важна как для «подачи» - когда игрок скользит камнем от одного конца полотна к другому, так и для «подметания» - когда игрок подметает лед, чтобы изменить траекторию движения скользящего камня.

Обувь для кёрлинга имеет «скользящую подошву» или тефлоновый низ. Подметальщики надевают «ботинки-слайдеры», чтобы скользить вместе с камнем и сохранять равновесие. Метатель, напротив, может носить один ботинок для скольжения и один «ботинок для захвата» для ноги, которая отталкивается, чтобы начать бросок.

Как играть в кёрлинг?

Любая игра в кёрлинг начинается с вежливого рукопожатия и подбрасывания монетки, чтобы определить, какая команда будет первой. Примерно в 150 футах ото льда находится мишень или дом. Каждая команда по очереди толкает восемь камней по льду с помощью метлы или щетки. Каждый член команды толкает два камня подряд, затем игрок противоположной команды делает свой ход, и так далее.

Побеждает та команда, у которой в конце раунда окажется наибольшее количество камней, расположенных ближе всего к цели. Этот процесс, когда каждая команда поочередно бросает восемь камней и ведет счет, считается одним раундом или «эндом». В типичном матче по кёрлингу может быть от шести до десяти раундов.

Как происходит подсчет очков в кёрлинге?

В конце каждого раунда побеждает команда, у которой наибольшее количество камней находится ближе к центру мишени или внутри нее. Если у команды-победительницы несколько камней ближе к центру мишени, чем у команды-соперницы, то она получает по очку за каждый камень.

Этапы становления спортсмена как олимпийского кёрлингиста

Самый первый шаг в начале любого пути - это научиться делать то, к чему вы стремитесь. Прежде чем стать олимпийцем, нужно сначала стать начинающим спортсменом. Обучение и тренировки по кёрлингу - самые важные шаги на пути к профессиональному спорту. Кёрлинг - это не тот вид спорта, который обычно

встречается в школьных командах, поэтому вам, скорее всего, придется искать и оплачивать участие в частной местной команде для вашей возрастной группы.

В целом кёрлинг – это стимулирующий умственную деятельность и насыщенный событиями вид спорта. Это не только вид спорта, в который играют на зимних Олимпийских играх. Это отличный вид спорта, в который может играть каждый, и в нем можно принять участие для развлечения, если хочется испытать себя в чем-то новом, но важно знать, как играют в кёрлинг, чтобы быть уверенным, что вы делаете это правильно. Поэтому небольшая тренировка может принести много пользы.

Тренировочные упражнения

Как и в любом другом виде спорта, некоторые тренировки или упражнения могут помочь улучшить вашу игру и предотвратить травмы. Поэтому в статье будут рассмотрены некоторые из лучших упражнений, которые можно выполнять дома, чтобы стать лучшим игроком в кёрлинг.

«Скалолазы»

«Скалолазы» - идеальное упражнение для одновременного развития многих мышц. При выполнении движений в кёрлинге требуются крепкие мышцы корпуса, рук и спины. Это необходимо для того, чтобы камень приземлялся именно туда, куда вы хотите, и при этом сохранял устойчивость на льду. Спортсмен не должен уставать на полпути. Регулярно занимаясь альпинизмом, вы укрепите свой корпус, спину, руки и ноги, что поможет вам выполнять очень мощные удары.

А если вы действительно хотите поднапрячься, добавляйте отжимания между каждой серией упражнений.

Гребля согнувшись

Гребля согнувшись - еще одно отличное упражнение для улучшения качества подметания. Добавление в тренировку гребков согнувшись поможет вам развить сильные толчковые и тяговые махи. При подметании метла требует постоянного давления на нее. Но при выполнении тяги вы можете перенести вес на ноги, чтобы сохранить равновесие, и потерять силу в подметающих движениях.

Подтягивания согнутыми руками укрепят ваши руки и помогут вам приложить максимальную силу при подметании. Кроме того, они помогут увеличить скорость подметания. Не говоря уже о том, что они имитируют позу подметания, позволяя укрепить мышцы, удерживающие тело в правильном положении.

Выпады

При подметании и бросках задействуется верхняя часть тела, но для того, чтобы неоднократно занять нужную позицию, необходима сила нижней части тела. Выполнение выпадов поможет укрепить мышцы корпуса и нижней части тела, что позволит легко занять позицию и сохранять ее на протяжении всей игры. Это поможет улучшить технику броска, так как вы сможете удерживать позицию и использовать ноги для силы. Кроме того, это поможет снизить риск травм нижней части тела.

Возможно, вы не готовитесь к Олимпийским играм, но это не значит, что вы не можете стать лучшим в своей команде. Теперь вы знаете, как играют в кёрлинг, и это может принести значительную социальную и психологическую пользу.

Проводить время с новыми людьми и заниматься чем-то интересным - отличный способ привести себя в форму. А добавив эти упражнения к своим тренировкам, можно стать одним из лучших.

Список использованных источников

1. В. Ривош. Кёрлинг // журнал «Вокруг света», № 3, 2011. стр. 61.
2. Б. Руденко. Кёрлинг — игра джентльменов // Наука и жизнь. — М.: Правда, 2010. — Вып. 2. — С. 65—66. — ISSN 0028-1263.
3. <https://web.archive.org/web/20130331021136/http://www.worldcurling.org/download/?dl==AFVxIkVWZ1RhxmRWR1aatWVFIVeWxGcvdlRkRzUXhXV> - Curling international rules.
4. Branch, J. Curlers Are Finicky When It Comes to Their Olympic Ice. Архивная копия от 6 октября 2022 на Wayback Machine // The New York Times. — August 17, 2009.
5. McCormick, Murray. Curling's new five-rock free guard zone rule designed to generate offence, National Post (3 февраля 2018). Дата обращения: 10 октября 2022.

*Макеев Виталий Павлович,
Нечувилин Сергей Борисович*

Обзор тренировочных инноваций в футболе

Статья посвящена актуальной в настоящее время теме обучения футболу при помощи современных инновационных систем. Инновации звучат обычно, как нечто дорогое, но в 21 веке можно обзавестись умными мячами, стельками, GPS-трекерами и приложениями для их использования с бюджетом даже полупрофессиональной команды. Внимание в работе акцентируется на перечисленных выше инновациях, их доступности и на правилах и методиках их использования.

*Makeev Vitaliy,
Nechuvilin Sergei*

Review of training innovations in soccer

This article focuses on the current hot topic of soccer training with today's innovative systems. Innovations sound usually as something expensive, but in the 21st century you can get smart balls, insoles, GPS trackers and applications for their use with the budget of even a semi-professional team. The paper emphasizes on the above innovations, their availability and rules and techniques for their use.

Не зря футбол является самым популярным видом спорта на планете. Можно испытать чувство удовлетворения, став искусным плеймейкером или нападающим, и насладиться принадлежностью к огромному мировому сообществу. И, несомненно, это отличный способ поддерживать себя в хорошей физической форме.

Но быть обычным, рядовым футболистом – мечта немногих. Может быть, вам нужно поработать над своей недоминирующей ногой, улучшить скорость дриблинга или просто обрести уверенность в себе? И это возможно, потому что существует множество интересных приспособлений, которые можно использовать, чтобы улучшить свои тренировки и поднять игру в футбол на новый уровень.

Умные футбольные мячи

Умный мяч – это высокотехнологичное устройство, которое внешне выглядит как обычный футбольный мяч, но внутри оснащено датчиками, которые отслеживают каждое ваше движение. Умные футбольные мячи используют эти данные, чтобы помочь вам стать лучшим игроком, каким вы только можете быть. Они не будут делиться вашими неловкими моментами – они созданы для того, чтобы помочь вам совершенствоваться на поле.

Данные, собранные умным футбольным мячом, отправляются на подключенный смартфон или планшет, где можно получить доступ к различным

тренировкам и упражнениям. Например, умный футбольный мяч DribbleUp позволяет присоединиться к тренировкам через приложение-компаньон (которое можно подключить к телевизору через Apple TV или Chromecast). На этих занятиях можно тренировать скорость дриблинга, улучшать работу слабой ноги и укреплять уверенность.

В целом, умные футбольные мячи – это уникальные и инновационные инструменты для тренировок, которые могут помочь игрокам всех уровней улучшить свои навыки и полностью раскрыть свой потенциал.

Умная футбольная обувь

Существует множество способов, с помощью которых технологии приносят пользу спорту. Например, технологические компании постоянно находят новые инновационные способы сделать «глупые» продукты «умными». Часто они добиваются этого путем создания дополнительных устройств с кучей датчиков, а затем создают сопутствующее приложение, позволяющее анализировать широкий спектр данных, связанных с производительностью.

Футбольная обувь – или бутсы – один из таких продуктов, который теперь можно использовать для отслеживания своих результатов на поле. Комплект стелек Adidas GMR Pack позволяет превратить любую обувь в «умную».

Каким образом? Это высокотехнологичное устройство плотно прилегает к вашей футбольной обуви (или любой другой обуви) и оснащено датчиками, которые измеряют всевозможные параметры. Среди показателей – сила удара, пройденное расстояние, скорость бега и количество ударов.

Самое главное, что все это подключено к вашему смартфону, так что можно видеть, как вы соревнуетесь с соперниками, и даже выполнять задания по футболу в приложении EA Sports FIFA.

Реакционные системы для футбольной скорости

Реакционные системы – это тренировочные инструменты, разработанные для того, чтобы помочь спортсменам улучшить время реакции и скорость. Они используются во многих видах спорта, от ММА до баскетбола и футбола. Реакционные системы часто оснащены датчиками, которые определяют движение, а также сигналы, когда нужно реагировать.

Комплект BlazePod Athlete Bundle включает в себя несколько портативных капсул, которые можно разместить на плоской поверхности или установить на стойках. Каждая капсула оснащена датчиком, который может мигать разными цветами, указывая, когда вам следует реагировать. Они могут быть запрограммированы различными способами для выполнения различных тренировочных заданий и упражнений.

Реактивные системы не гарантируют, что спортсмен превратится в движущееся и быстрое «облако». Однако, выполняя упражнения на реакцию, спортсмен тренирует свой мозг, чтобы улучшить время реакции и пространственное восприятие, что приведет к более быстрым и точным движениям на поле.

Трекеры спортивных показателей

Хотя фитнес-трекеры могут подойти не каждому человеку, на рынке есть несколько устройств, которые используют GPS и акселерометры для измерения

безумного количества данных во время футбольных тренировок. Они настолько эффективны, что многие профессиональные команды используют их. Также ничто не мешает не профессионалам использовать трекеры производительности, чтобы превратить себя в «зверя», собирающего данные.

Одобренное ФИФА носимое устройство Catapult Vector не только отслеживает такие показатели, как скорость и расстояние, но и может помочь игрокам определить, где им нужно улучшить свои показатели, и предложить рекомендации по их улучшению. Этот комплект может следить за тем, насколько интенсивно вы работаете, оценивая физическую нагрузку от ваших разнонаправленных движений на поле. Он также может дать рекомендации, когда следует продолжать работать, а когда лучше остановиться, чтобы снизить риск получения травм, которые можно было бы предотвратить.

Аналогичным образом, устройство отслеживания производительности STATSport Apex использует GPS, акселерометр и Bluetooth для обеспечения, как утверждается, наиболее точного мониторинга производительности в режиме реального времени. Устройство способно отслеживать более 260 показателей, включая метры в минуту, количество спринтов, индекс усталости и частоту сердечных сокращений.

Улучшение футбольных навыков с помощью камер

Можно многое узнать о том, как вы двигаетесь, просматривая видеозаписи. И хотя ваши записи, возможно, не попадут в FIFA+ или MLS Season Pass от Apple, камеры могут быть чрезвычайно полезными тренировочными устройствами.

Спортивная камера VEO Cam 2 утверждает, что это первая в мире портативная камера с искусственным интеллектом, которая может автоматически транслировать ваши матчи в прямом эфире. Она оснащена связью 4G LTE, чипом NVIDIA и гидрофобным широкоугольным объективом для трансляции ваших матчей по мере их проведения. Отличным тренировочным устройством является то, что вы можете сразу же пересмотреть свою игру в приложении Veo Live и проанализировать ее, включая критические моменты.

Аналогичным образом система камер для футбола PlaySight Pro также способна снимать игровой процесс в высоком разрешении. При этом можно использовать несколько камер для обеспечения трансляции на профессиональном уровне без участия оператора. Одна из лучших функций для футбольных тренировок – приложение PlaySight – позволяет получить доступ к мгновенным повторам с разных ракурсов, чтобы можно было анализировать и улучшать свою игру в режиме реального времени.

Независимо от того, работают ли тренеры с элитными игроками или с восторженными подростками, делающими первые шаги в красивой игре, тренерский состав может воспользоваться широким спектром технологических решений.

Программное обеспечение

Тренерская работа может быть очень трудоемкой, часы уходят на такие задачи, как планирование тренировок, отработка тактических приемов и общение с родителями. В связи с чем программные продукты помогут высвободить время и

поднять тренерскую работу на новый уровень.

The Coaching Manual

Цена: четыре различных плана, начиная с бесплатного.

The Coaching Manual - это идеальный ресурс, который поможет тренерам создать высококлассную среду обучения для своих игроков. Это скорее несколько инструментов в одном, благодаря широкому спектру функций, которые включают:

- Доступ к сотням тренировочных сессий профессионального уровня;
- Возможность планировать отдельные тренировки или составлять индивидуальный план на сезон;
- Инструменты планирования занятий для создания схем, практик и полноценных сессий;
- Возможность обмена контентом для отдельных тренеров и игроков или всего клуба;
- Инструменты, которые помогут вам определить и внедрить спортивную философию вашего клуба;
- Приложения для устройств на базе Android и iOS.

Тренерские видеоматериалы высокого качества созданы в партнерстве с клубом английской Премьер-лиги «Саутгемптон», а также с такими тренерами LMA, как Дэвид Мойес и Стюарт Пирс. Среди других партнеров – Ассоциация менеджеров лиги, ФК «Рейнджерс» и Ассоциация молодежного футбола Нью-Мексико.

Soccer Dad

Цена: £4.99

Как следует из названия, приложение Soccer Dad предназначено для тренеров-любителей, работающих с молодыми игроками. Приложение, доступное для iPhone и iPad, отлично выглядит и включает в себя приличное количество функций, призванных устранить часть административных хлопот, связанных с тренерской работой на начальном этапе. Полезные инструменты позволяют:

- Создавать и сохранять индивидуальные расстановки;
- Составлять расписания тренировок и синхронизировать их с календарем iOS;
- Вводить данные об игроках и присваивать каждому из них фотографию;

Для тренеров, у которых и так хватает забот в день игры, Soccer Dad будет даже автоматически управлять заменами, чтобы каждый игрок получил достаточное количество времени на поле.

Socket

Цена: \$19.95

Этот простой предмет экипировки является отличным учебным пособием для молодых игроков, желающих улучшить свои футбольные навыки. Состоящий из легкого устройства, надеваемого на бьющую ногу игрока с внешней стороны бутсы, Socket загорается каждый раз, когда мяч отбивается правильно – то есть носком. Обычно дети бьют по мячу пальцами ног, что может вызвать целый ряд проблем, от растяжения мышц до травм при ударе, например, травмы ногтей.

Забавный дизайн Socket отлично подходит для детей, а мгновенная обратная связь, обеспечиваемая световыми индикаторами, помогает им понять, когда они

достигли правильного контакта с мячом.

SKLZ Goalshot

Цена: от \$249.99

Goalshot может выглядеть упрощенно, но его дизайн был разработан на основе сотен часов исследований и анализа. Изобретатель продукта использовал тепловые карты каждого гола английской Премьер-лиги в период с 2004 по 2014 год, чтобы определить области ворот, в которые забивается больше всего мячей. На эти зоны – четыре угла ворот – приходилось более восьми из каждых десяти голов, забитых за весь период исследования.

Goalshot одинаково эффективен как для одиночных, так и для командных тренировок, он разработан для того, чтобы помочь игрокам визуализировать ключевые целевые зоны, выделенные в ходе исследования, и сформировать мышечную память – посредством повторяющихся действий – необходимую для того, чтобы раз за разом попадать в эти зоны.

Аппаратное обеспечение с приложением

Сочетая физическое оборудование – носимое устройство или игровой инвентарь – с приложением для смартфона, эти технологические инновации позволяют тренерам и игрокам получить доступ к огромному количеству реальных данных о результатах игры.

Серия Apex Athlete

Цена: \$299,99 за капсулу Apex, жилет и приложение для смартфона.

Apex Athlete Series используется спортсменами различных видов спорта и представляет собой GPS-трекер, одобренный FIFA и World Rugby, прикрепленный к жилету. Во время часовой тренировки он способен подсчитать более 4,5 миллионов точек данных, которые можно отслеживать в режиме реального времени с помощью прилагаемого приложения для смартфона. Можно измерить более десятка показателей, включая:

- скорость спринта,
- пройденная дистанцию,
- количество забегов,
- ускорение после старта,
- частоту сердечных сокращений.

Устройство Apex уже приобрели многие элитные клубы английской Премьер-лиги и испанской Ла Лиги. В 2018 году производитель устройств STATSports подписал соглашение с Федерацией футбола США о распространении 6500 устройств Apex среди клубов всех уровней по всей территории США.

Умный футбольный мяч DribbleUp

Цена: \$89.99

DribbleUp производит измерения самого мяча, чтобы составить график производительности игрока по целому ряду показателей. Умный мяч разработан для улучшения контроля мяча, дриблинга и стрельбы путем отслеживания данных, основанных на тысячах часов интерактивных тренировок. Например, игроки оцениваются по их способности попасть в верхний угол ворот при стрельбе или удержать мяч между двумя виртуальными конусами при дриблинге. Родители и

тренеры получают еженедельные отчеты о прогрессе игроков.

First11

Цена: \$149

First11 отслеживает многие из тех же показателей, что и умный футбольный мяч DribbleUp, но получает данные не от мяча, а от пары носимых датчиков. К датчикам прилагается приложение для смартфона и веб-платформа, позволяющие игрокам визуализировать, анализировать и отслеживать свои показатели во время тренировок или матчей. Показатели включают в себя:

- мощность удара,
- количество касаний,
- самую высокую скорость спринта,
- общее пройденное расстояние.

Как бы очевидно это ни звучало, но включение двух датчиков позволяет First11 отслеживать касания мяча обеими ногами, что делает его отличным инструментом для игроков, стремящихся укрепить слабую ногу.

PLAYR SmartCoach

Цена: \$199,99 за жилет, датчик и приложение.

Заявленная как «первая в мире система футбольного смарт-тренера», PLAYR состоит из носимого жилета и датчика, который отслеживает все ключевые показатели производительности и визуализации, которые вы ожидаете, от измерения скорости и расстояния до тепловых карт, демонстрирующих зоны действия на поле.

От конкурентов PLAYR отличает приложение SmartCoach, созданное в тандеме с тренерами английской Премьер-лиги. Оно использует данные, полученные с помощью сенсора, для предоставления индивидуальных советов по спортивной науке в контексте каждой тренировки, охватывая все аспекты, начиная от эффективного восстановления после тяжелой тренировки и заканчивая индивидуальными упражнениями, направленными на предотвращение травм.

Список использованных источников

1. <https://dl.acm.org/doi/fullHtml/10.1145/3456887.3459708>
2. <https://blog.richardvanhooijdonk.com/en/the-future-of-football-is-all-about-high-tech-innovation/>
3. <https://www.frontiersin.org/research-topics/55564/strength-and-conditioning-in-football-driving-physical-performance-through-research-and-innovation>
4. <https://www.mdpi.com/2071-1050/12/7/2821>
5. <https://playerdevelopmentproject.com/rethinking-football-training/>

*Мубаракова Раиля Альбертовна,
Нечувилин Сергей Борисович*

Функции и специфика работы медиа-служб спортивных организаций

Профессиональные спортсмены и любители, а также команды, организации, школы и профессионалы спортивного бизнеса подчёркивают, что социальные сети – это палка о двух концах: используйте их правильно, и вы повысите свой авторитет среди болельщиков, коллег и общественности в целом; используйте их неправильно, и ваша репутация пострадает, удар - и твоя карьера пойдет прахом. В этой статье рассматриваются преимущества, которые могут быть получены от социальных сетей, а также ловушки, которые могут подорвать репутацию команды, а также нанести серьезный ущерб карьере спортсмена.

*Mubarakova Railya,
Nechuvilin Sergei*

Functions and specifics of work of media services of sports organizations

Professional athletes and amateurs, as well as teams, organizations, schools and sports business professionals emphasize that social networks are a double-edged sword: use them correctly, and you will increase your credibility among fans, colleagues and the public in general; use them incorrectly, and your reputation will suffer, a blow - and your career it will go to waste. This article examines the benefits that can be gained from social media, as well as pitfalls that can undermine the reputation of a team, as well as cause serious damage to an athlete's career.

Начальник пресс-службы

Руководит подразделением, принимает решения и за них отвечает, контролирует потоки информации, поступающие из клуба вовне, реагирует на внешние раздражители и т.д. Является главным редактором клубного сайта, журнала, ежегодника, программ к матчам и прочей медийной продукции, которую пресс-служба публикует.

Заместитель начальника пресс-службы /выпускающий редактор/специалист по организационным вопросам

Как показала практика, подобная единица – замначальника — в пресс-службе не так уж и обязательна. Разумеется, должен быть ближайший помощник руководителя подразделения, способный переключить на себя управление процессами в случае необходимости. Но тут важны приоритеты.

Группа пишущих людей

Вместе с тем, пишущая группа состояла из достаточно крепких универсалов в сфере описания футбольных или околфутбольных явлений. Естественно, у корреспондентов пресс-службы могли быть свои коньки — любимые направления деятельности. Скажем, кто-то тяготел к статистике, а кому-то лучше давались

послематчевые блиц-интервью. Грех это не использовать, верно? Но! При этом должна быть полная или почти полная взаимозаменяемость.

Работа пресс-службы футбольного клуба подобна разливу металла. Это непрерывный процесс. И на каждом его этапе необходим соответствующий набор специалистов, способный обеспечить высокий идейный и художественный уровень производства. Или, во всяком случае, не прощелкать что-то действительно важное.

Следует учитывать, что начальник пресс-службы, выпускающий редактор – тоже люди пишущие, не чурающиеся этого базового занятия и принимающие на себя подготовку наиболее важных, знаковых материалов. Словом, получается полноценное мотострелковое отделение, только вооруженное прытко пишущими перьями или классно клацающими клавиатурами. Это все только для выполнения обязательной программы. Для программы произвольной – создание уникальных текстов, в первую очередь, для клубного журнала – привлекались и сторонние авторы. В том числе, живые классики отечественной футбольной журналистики.

Корректура

Любой автор менее всего хочет допустить ошибку, тем более, глупую опечатку, в своем обожаемом выстраданном тексте. Не хочет этого и редактор. Совсем уж сильно и принципиально старается избежать ошибок корректор, для которого грамотность – вся глубинная суть его деятельности. Чтобы подобных ошибок было все-таки поменьше, нужны корректоры.

Переводчики

Специфика работы данных людей понятна – переводить и адаптировать информацию под языки, использующиеся клубом в качестве основных.

Фотограф. Видео оператор

Специфика работы и задачи этих двух человек – очевидны и не нуждаются в расшифровке. Здесь следует лишь отметить, что фотограф, оператор под предводительством начальника пресс-службы является “боевым расчетом” и “группой быстрого реагирования”.

В любой точке мира, где оказывается команда, эти люди должны находиться вместе с ней, в гуще событий. Чтобы ни одно даже минимально значимое событие из жизни клуба не осталось без фиксации и обнародования.

Преимущества социальных сетей для спортивных организаций

Социальные сети предоставляют командам новые возможности для распространения информации об организации, ее спортсменах и болельщиках. Другие преимущества социальных сетей в спорте включают возможность взаимодействовать с болельщиками напрямую и в режиме реального времени во время игр, а также охватывать новую аудиторию по всему миру.

Помимо налаживания отношений с болельщиками, социальные сети могут помочь спортивным организациям увеличить продажи при одновременном снижении маркетинговых затрат. Вступая в двусторонние беседы с болельщиками, команды могут создавать свои бренды на индивидуальном уровне так, как не может сравниться ни одна другая среда.

Как спортивные Организации используют Социальные сети

Успех кампаний спортивной команды в социальных сетях зависит от

предоставления привлекательного контента, который связывает с болельщиками и общественностью в целом. Достаточно вспомнить принятую НБА стратегию в социальных сетях, которая сплотила фанатов вокруг недавних чемпионов НБА, в том числе «Торонто Рэпторс» и «Голден Стэйт Уорриорз».

Положительное влияние социальных сетей на спортивные организации

Публикации в социальных сетях, рекламирующие команды, игроков и события, находятся в центре внимания большинства кампаний, планируемых профессиональными и любительскими спортивными организациями. Например, команды могут стимулировать интерес к предстоящим играм, выделяя последние результаты команды и игроков и анализируя, как команда соответствует своему следующему сопернику.

Неподвижные изображения, видео и графика привлекают и удерживают внимание аудитории в социальных сетях быстрее, чем большинство текстовых сообщений, поэтому спортивные организации часто делятся кадрами из последних игр, чтобы повысить интерес к команде и ее игрокам, а также к предстоящим событиям.

Распространение позитивных новостей о команде в СМИ через социальные сети – это недорогой и высокоэффективный способ повысить осведомленность о ее достижениях и заинтересовать болельщиков ее перспективами.

Противодействие негативным сообщениям в социальных сетях

Социальные сети могут быть своевременным и эффективным способом реагирования на негативные события или смягчения ущерба, нанесенного неуместными постами в социальных сетях, написанными болельщиками, игроками, тренерами или сотрудниками команды. Например, английский футбольный клуб «Челси» запретил трем людям посещать матч плей-офф Лиги Европы после того, как в социальных сетях были размещены видеоролики, на которых они делали оскорбительные комментарии в адрес футболиста-мусульманина, выступающего за соперничающий «Ливерпуль».

Одним из тревожных аспектов социальных сетей является то, как они способствуют распространению слухов, лжи и пропаганды. Попытки спортивных организаций использовать социальные сети для исправления дезинформации о команде и ее игроках иногда могут иметь неприятные последствия, усиливая ложные сообщения, а не проясняя их, поскольку баланс малого бизнеса

Серьезной проблемой для спортивных организаций является передача последовательного политического или социального послания в дополнение к продвижению команды и ее игроков. Сервис прямых трансляций VoxCast подчеркивает преимущества наличия менеджера по социальным сетям, который отвечает за создание контента для потоков команды в социальных сетях, который отражает этику и принципы организации, а также является своевременным, точным и привлекательным.

Как добиться успеха в использовании социальных сетей в спортивном маркетинге

Болельщики – ключ к успеху любой спортивной организации. Сегодня любители спорта все больше полагаются на свои каналы в социальных сетях,

чтобы быть в курсе новостей, затрагивающих их любимые команды. Это создает прекрасную возможность использовать социальные сети в спортивном маркетинге для повышения вовлеченности; установления личных отношений с болельщиками; и рассказывать истории команды и ее игроков, тренеров и заядлых болельщиков.

В первую очередь социальные сети - это платформа для рассказывания историй. В историях может быть рассказано о том, как аутсайдер поднялся, чтобы превзойти шансы, как с годами развивалось командное соперничество и какие уникальные способы фанаты находят, чтобы отпраздновать свои любимые команды. Цель профессионалов спортивного маркетинга - "усиливать страсть болельщиков" от игры к игре и от сезона к сезону.

Примером команды, которая опиралась на энтузиазм своих фанатов через социальные сети, является New Orleans Saints, которая продвигает хэштег #whodat в Твиттере, чтобы поддерживать энтузиазм своих фанатов во время взлетов и падений сезона, а также в течение долгого межсезонья.

Успешная кампания спортивного социального маркетинга начинается с выбора подходов, которые находят отклик у болельщиков команды. Можно выделить несколько успешных тенденций маркетинга в социальных сетях для спортивных организаций:

1) Команды предоставляют обновления в режиме реального времени и живой контент, например, твиты во время игр. Они предлагают фанатам хэштеги, относящиеся к конкретной игре, и собирают отзывы от фанатов с помощью опросов и сессий вопросов и ответов.

2) Истории в Instagram и другой эфемерный контент могут привлечь внимание поклонников спортсменов, предоставляя закулисный взгляд на жизнь спортсменов, за вычетом "корпоративного" ощущения большинства спортивных материалов, размещаемых в социальных сетях.

Аспекты, которые следует учитывать при принятии решения о том, какие темы подходят для лент организации в социальных сетях, сосредоточьтесь на передаче общего сообщения, которое соответствует целям организации и которое привлечет фанатов и общественность, а не оттолкнет их.

Спортсменов, тренеров и других членов организации следует предостеречь от выражения противоречивых личных мнений, касающихся соперников, других видов спорта, политики или социальных вопросов. Тем не менее, их следует поощрять выражать свою поддержку важным социальным и политическим вопросам позитивным и уважительным образом.

Их также следует предостеречь от публикации или комментирования любых последних новостей, связанных с организацией, которые отдел по связям с общественностью или другие официальные лица команды не одобрили для публикации.

Даже то, как организация делится позитивными новостями в средствах массовой информации, должно быть тщательно спланировано и реализовано, чтобы избежать непреднамеренных негативных последствий. Например, активность и поддержка местных общественных инициатив должны поощряться

и отмечаться без чрезмерной их политизации.

Хорошие темы для лент спортсменов в социальных сетях побуждают болельщиков поддерживать их и продвигать цели и мероприятия команды. ViaSport, организация, которая продвигает инклюзивность и участие во всех видах спорта, описывает, как социальные сети могут принести пользу спортсменам на всех уровнях.

Личная история каждого спортсмена может быть увлекательной; она наполнена неудачами и возвращениями, тяжелой работой, успехами и неудачами.

Болельщикам нравится узнавать больше о повседневной жизни своих любимых спортсменов; это отличный способ для спортсменов поделиться своим мнением о политике и социальных проблемах.

Еще один способ для спортсменов напрямую связаться со своими подписчиками в социальных сетях - это поделиться своими личными советами и хитростями о том, как оставаться в форме и готовиться к соревнованиям.

Неподходящими темами для постов спортсменов в социальных сетях являются те, которые носят слишком личный характер или могут вызвать негативные чувства у товарищей по команде, официальных лиц команды, соперников и болельщиков.

Показ закулисных фотографий семей спортсменов и их деятельности - эффективный способ привлечь подписчиков в социальных сетях, но многие личные и семейные подробности не должны разглашаться по соображениям конфиденциальности.

Внутренняя информация о команде, членах команды или других сотрудниках организации строго запрещена для постов спортсменов в социальных сетях. Командам рекомендуется обучать спортсменов и других сотрудников организации тому, как делиться новостями и идеями команды.

Сложность управления растущим числом платформ социальных сетей в сочетании со скоростью распространения информации в эпоху Интернета подчеркивают важность наличия команды спортивного менеджмента, способной планировать и внедрять стратегии, повышающие репутацию спортсменов и продвигающие их товарищей по команде, тренеров и всю организацию. Twitter, Instagram и другие платформы социальных сетей предоставляют спортивным организациям огромные возможности для общения со своими болельщиками и сообществами, но они также представляют собой множество потенциальных ловушек, для преодоления которых требуются навыки и опыт.

Список использованных источников

1) Структура и функционал пресс-службы спортивной организации. Как правильно работать с медиа. эксперта Руслана Мармазова [Электронный ресурс]. URL: <http://home.sportb2b.ru/news/struktura-i-funkcional-press-sluzhby-sportivnoy-organizacii-kak-pravilno-rabotat-s-media-blog-nashego-eksperta-ruslana-marmazova>

2) Специфика работы пресс-служб спортивного клуба [Электронный ресурс]. URL: https://www.yaneuch.ru/cat_92/specifika-raboty-presssluzhby-sportivnogo-kluba/551350.3429383.page2.html

3) Специфические особенности работы пресс-служб футбольного клуба [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/spetsificheskie-osobennosti-raboty-press-sluzhb-futbolnyh-klubov>

4) Медиа на поле: как работают спортивные СМИ [Электронный ресурс]. URL: <https://jrnlst.ru/sport-media>

5) Взаимодействие спортивных организаций со СМИ [Электронный ресурс]. URL: https://knowledge.allbest.ru/journalism/3c0b65625b3bd79b4d53b89421316c26_0.html

Мухарьямова Анастасия Хасяновна

Разработка методик по физической культуре для старшеклассников с элементами гимнастики и фитнеса

Актуальность исследования определяется тем, что физическое воспитание старшеклассников, является неотъемлемой частью всей учебно-воспитательной работы и занимает важное место в подготовке учащихся к жизни, к общественно полезному труду.

В своей основе физическая культура имеет целесообразную, двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность.

Физическое воспитание, включенное в систему образования и воспитания, начиная с дошкольных учреждений характеризует основу физической подготовленности людей – приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков. Его важными элементами являются «школа» движений, система гимнастических упражнений и правила их выполнения, с помощью которых формируются умения, дифференцированно управлять движениями, способность координировать их в разных сочетаниях.

Mukhariamova Anastasiia

Development of physical education methods for high school students with elements of gymnastics and fitness

The relevance of the study is determined by the fact that the physical education of high school students is part of the entire educational work and occupies an important place in the work of students towards life, towards socially useful work.

In accordance with the standard of the state educational standard, an exemplary physical education curriculum is applicable. The theoretical section of this program provides a system of practical and special knowledge, concepts for understanding natural and social processes, the properties of physical culture, the ability to adequately, creatively use them in personal and professional development, self-improvement, and organizing a healthy lifestyle.

Physical education, included in the system of education and upbringing, with preschool institutions, is characterized by the peculiarities of people's physical fitness - the acquisition of vital views on abilities and skills. Its important phenomena are the "school" of thrust, the system of gymnastic exercises and the rules for their implementation, with the emergence of intensities, differentially regulated movements, the ability to coordinate them in various ranges.

Методы исследования

Для достижения поставленной цели и решения задач исследования были использованы следующие методы:

- 1). Анализ научно-методической литературы;
- 2). Педагогические наблюдения;
- 3). Тестирование;
- 4). Методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы

Изучено и подверглось анализу много источников методической литературы, которая позволила понять значимость и потребность в занятиях физической культурой.

Тестирование включает в себя визуальную оценку уровня физической подготовленности старшеклассников. Проводилось описание средств, форм и методов, применяемых на уроках физической культуры. Учитывалась также реакция старшеклассников на разные виды предложенной нагрузки.

Тестирование

Термин «тест» в переводе с английского языка означает «испытание». Применение тестирования в нашем исследовании ставило перед собой задачу по выявлению уровня физического развития у старшеклассников. В тестировании были использованы 4 контрольных упражнения, направленных на выявление физической подготовленности занимающихся:

- Бег 100 м
 - Бег 3000 м
 - Челночный бег 3*10 м(с)
 - Наклон вперед из положения стоя (см)
- Бег на 100 метров – развитие быстроты. Старшеклассники от отмеченной линии начинают набирать скорость, пробегая линию старта и бегут с полным ускорением до финишной линии. Бег на 100 метров учащиеся начинают после команды: «На старт! Внимание! Марш!». Тестирование проводилось на спортивной площадке, где у старшеклассников есть возможность пробежать дистанцию по прямой без поворотов.
 - Бег 3000 метров – развитие выносливости. Учитель физической культуры включает секундомер по команде, старшеклассники начинают бег вокруг спортивной площадки.
 - Челночный бег (3*10м.) – определяет развитие ловкости. Тестирование учащиеся начинают выполнять после команды: «На старт! Внимание! Марш!» в спортивном зале.

- Наклон вперед из положения стоя. Тестирование проводилось в спортивном зале, по команде учителя учащиеся начинали выполнять упражнение.

Таблица 1

Примерные обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м,с	4,4 и выше 4,3	5,1-4,8 5,0-4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9-5,3 5,9-5,3	6,1 и ниже 6,61
2	Координационные	Челночный бег 3*10 м,с	7,3 и выше 7,2	8,0-7,7 7,9-7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3-8,7 9,3-8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	230 и выше 240	195-210 205-220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170-190 170-190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-ти минутный бег, м	1500 и выше 1500	1300-1400 1300-1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050-1200 1050-1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	15 и выше 15	9-12 9-12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12-14 12-14	7 и ниже 7

Организация исследования

Исследование проводилось в четыре этапа:

1 этап – подготовительный. Во время первого этапа была проанализирована психолого-педагогическая, методологическая литература по проблеме исследования и подобраны адекватные цели исследования. Так же на первом этапе определялось направление исследования. Формировалась тема, подбирались методы исследования.

2 этап – констатирующий. Во время второго этапа было проведено тестирование старшеклассников с целью выявить исходный уровень физической подготовленности старшеклассников и сделаны основные выводы. На втором этапе формировались контрольная и экспериментальная группы исследования. В исследовании принимали участие 20 человек. Исследование включало в себя выявление уровня физической подготовленности по указанным тестам.

3 этап – формирующий. Во время третьего этапа были проведены занятия по физической культуре с использованием фитнес-гимнастики с целью повышения уровня физической подготовленности старшеклассников.

4 этап – контрольный. Во время четвертого этапа было проведено повторное тестирование физической подготовленности старшеклассников с целью проверки эффективности проведенных занятий и сделаны основные выводы.

Исследование эффективности построения занятий по физической культуре с элементами фитнес-гимнастики

Под «физической подготовленностью» мы понимаем процесс и результат физической активности, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств старшеклассников. Для оценки уровня физической подготовленности использовались тесты по физической подготовленности. Структура организации учебного процесса оказывает воздействие, на организм старшеклассника изменяя его функциональное состояние и влияя на работоспособность. Поэтому это обстоятельство должно учитываться при проведении занятий по физической культуре.

В исследовании приняли участие учащиеся 11 классов средней общеобразовательной школы № 2 г. Котельники (Московской области). Общее количество тестируемых, составило 20 человек в возрасте от 16 до 17 лет. Было сформировано 2 группы, экспериментальная и контрольная. Педагогическое исследование проводилось с 1 октября 2021 года по 18 марта 2022 года.

Уровень физической подготовленности старшеклассников в начале нашего исследования представлен в таблице 1 и таблице 3 Приложения 2, а также в таблице 9.

Сравнительные результаты контрольных испытаний старшеклассников контрольной группы по различным тестам на начало года и конец года представлены в таблице 1-4 и в Приложении 2.

Сравнительные результаты контрольных испытаний старшеклассников экспериментальной группы по различным тестам на начало года и конец года представлены в таблице 5-8 и в Приложении 2.

Таблица 1

Результаты контрольных испытаний старшеклассников *контрольной* группы в тесте «быстрота»

№	Инициалы фамилия, имя	Бег 100 м (с)			
		Начало года	Оценка	Конец года	Оценка
1.	Д.И.	13,2	5	13,2	5
2.	Ш.С.	13,6	4	13,6	4
3.	Б.В.	13,1	5	13,1	5
4.	Г.А.	13,3	4	13,1	5
5.	П.С.	13,6	4	13,5	4

6.	Д.М.	14	3	13,6	4
7.	П.М.	13,8	3	13,7	3
8.	К.А.	13,2	5	13,2	5
9.	Ч.А.	14	3	14	3
10.	Б.Ю.	14	3	14	3

Результаты контрольных испытаний старшеклассников контрольной группы в тесте «быстрота» показали, что у тестируемых в основном высокие результаты (оценки 5 и 4).

Таблица 2

Результаты контрольных испытаний старшеклассников *контрольной* группы в тесте «выносливость»

№	Инициалы фамилия, имя	Бег 3000 (мин., С)			
		Начало года	Оценка	Конец года	Оценка
1.	Д.И.	12,30	5	12,30	5
2.	Ш.С.	15,30	3	14,20	4
3.	Б.В.	14,20	4	14,20	4
4.	Г.А.	15,25	3	15,22	3
5.	П.С.	15,26	3	15,24	3
6.	Д.М.	12,35	5	12,32	5
7.	П.М.	14,15	4	14,15	4
8.	К.А.	14,18	4	14,16	4
9.	Ч.А.	12,35	5	12,33	5
10.	Б.Ю.	15,20	3	15,20	3

Результаты контрольных испытаний старшеклассников контрольной группы в тесте «выносливость» показали, что у тестируемых в основном высокие результаты (оценки 5 и 4).

Таблица 3

Результаты контрольных испытаний старшеклассников *контрольной* группы в тесте «ловкость»

№	Инициалы фамилия, имя	Челночный бег 3*10м, с			
		Начало года	Оценка	Конец года	Оценка
1.	Д.И.	7,3	5	7,2	5
2.	Ш.С.	7,2	5	7,1	5
3.	Б.В.	7,9	4	7,9	5
4.	Г.А.	8,2	3	8,2	3

5.	П.С.	7,5	4	7,4	4
6.	Д.М.	8,2	3	8,2	3
7.	П.М.	7,7	4	7,7	4
8.	К.А.	7,6	4	7,5	4
9.	Ч.А.	7,2	5	7,2	5
10.	Б.Ю.	7,2	5	7,2	5

Результаты контрольных испытаний старшеклассников контрольной группы в тесте «ловкость» показали, что у большинства тестируемых высокие результаты (оценки 5 и 4).

Таблица 4

Результаты контрольных испытаний старшеклассников *контрольной* группы в тесте «гибкость»

№	Инициалы фамилия, имя	Наклон вперед из положения стоя (см)			
		Начало года	Оценка	Конец года	Оценка
1.	Д.И.	15	5	15	5
2.	Ш.С.	11	4	11	4
3.	Б.В.	12	4	12	4
4.	Г.А.	10	4	10	4
5.	П.С.	5	3	5	3
6.	Д.М.	4	3	4	3
7.	П.М.	5	3	5	3
8.	К.А.	12	4	12	4
9.	Ч.А.	16	5	16	5
10.	Б.Ю.	11	4	11	4

Результаты контрольных испытаний старшеклассников контрольной группы в тесте «гибкость» показали, что у тестируемых высокие результаты (оценки 5 и 4).

Таблица 5

Результаты контрольных испытаний старшеклассников *экспериментальной* группы в тесте «быстрота»

№	Инициалы фамилия, имя	Бег 100 м (с)			
		Начало года	Оценка	Конец года	Оценка
1.	С.А.	13,2	5	13,2	5
2.	К.А.	14	3	13,2	5

3.	С.О.	13,3	4	13,1	5
4.	Н.А.	13,3	4	13,1	5
5.	К.Д.	13,6	4	13,5	4
6.	К.А.	14	3	13,6	4
7.	А.В.	13,8	3	13,6	3
8.	К.С.	13,2	5	13,2	5
9.	К.М.	14	3	13,6	4
10.	Ф.Д.	14	3	13,6	4

Результаты контрольных испытаний старшекласников экспериментальной группы в тесте «быстрота» показали, что у 50% тестируемых на начало года очень низкие результаты (оценка 3).

Таблица 6

Результаты контрольных испытаний старшекласников экспериментальной группы в тесте «выносливость»

№	Инициалы фамилия, имя	Бег 3000 (мин., с)			
		Начало года	Оценка	Конец года	Оценка
1.	С.А.	12,30	5	12,30	5
2.	К.А.	15,30	3	14,20	4
3.	С.О.	15,20	3	14,20	4
4.	Н.А.	15,25	3	14,22	4
5.	К.Д.	15,25	3	15,24	3
6.	К.А.	12,35	5	12,32	5
7.	А.В.	14,15	4	14,15	4
8.	К.С.	14,18	4	13,28	5
9.	К.М.	14,15	4	13,15	5
10.	Ф.Д.	15,20	3	14,10	4

Результаты контрольных испытаний старшекласников экспериментальной группы в тесте «выносливость» показали, что у 50% тестируемых на начало года очень низкие результаты (оценка 3).

Таблица 7

Результаты контрольных испытаний старшекласников экспериментальной группы в тесте «ловкость»

№	Инициалы фамилия, имя	Челночный бег 3*10м, с			
		Начало года	Оценка	Конец года	Оценка
1.	С.А.	7,6	4	7,2	5
2.	К.А.	7,7	4	7,1	5
3.	С.О.	7,9	4	7,9	5
4.	Н.А.	8,2	3	7,8	4
5.	К.Д.	7,5	4	7,2	5
6.	К.А.	8,2	3	7,7	4
7.	А.В.	7,2	5	7,3	5
8.	К.С.	8,3	3	7,3	5
9.	К.М.	7,2	5	7,2	5
10.	Ф.Д.	8,1	3	7,2	5

Результаты контрольных испытаний старшеклассников экспериментальной группы в тесте «ловкость» показали, что у 50% тестируемых на начало года очень низкие результаты (оценка 3).

Таблица 8

Результаты контрольных испытаний старшеклассников экспериментальной группы в тесте «гибкость»

№	Инициалы фамилия, имя	Наклон вперед из положения стоя (см)			
		Начало года	Оценка	Конец года	Оценка
1.	С.А.	11	5	15	5
2.	К.А.	4	4	15	5
3.	С.О.	12	4	12	4
4.	Н.А.	10	4	10	4
5.	К.Д.	5	3	9	4
6.	К.А.	4	3	9	4
7.	А.В.	5	3	6	3
8.	К.С.	12	4	14	5
9.	К.М.	11	5	16	5
10.	Ф.Д.	4	4	15	5

Результаты контрольных испытаний старшеклассников экспериментальной группы в тесте «гибкость» показали, что у 50% тестируемых на начало года очень низкие результаты (оценка 3).

Результаты тестирования старшеклассников в начале исследования

п/п	№	Тесты	КГ	ЭГ
	1.	Бег 100 метров	13,58	13,64
	2.	Бег 3000 метров	14,05	14,33
	3.	Челночный бег 3*10 м	7,60	7,8

Анализ полученных данных показал, что уровень физической подготовленности старшеклассников экспериментальной группы ниже среднего. Для повышения уровня физической подготовленности необходимо применение средств и методов физического воспитания на занятиях по физической культуре.

Занятия проводились с контрольной группой с использованием примерной рабочей программой учебной дисциплины по физической культуре. Экспериментальная группа занималась по предложенной нами разработанной программе.

В течение всего временного отрезка тестирования, наблюдалось повышение интереса к урокам физической культуры.

По завершению нашего исследования было проведено повторное тестирование. Конечные результаты указаны в таблице 10, что выбранная нами методика проведения занятий, улучшила физическую подготовленность старшеклассников экспериментальной группы.

Таблица 10

Результаты тестирования старшеклассников в конце исследования

№ п/п	Тесты	КГ	ЭГ
1.	Бег 100 метров	13,58	13,58
2.	Бег 3000 метров	13,93	14,30
3.	Челночный бег 3*10 м	7,60	7,55
4.	Наклон вперед из положения стоя (см)	10,1	9,6

Результаты тестирования старшеклассников показали, что в тесте «Бег 100 м.» были получены следующие результаты: в контрольной группе на начало года – 13,58, на конец года – 13,58. В экспериментальной группе на начало года – 13,64, на конец года – 13,58.

В тесте «Бег 3000 м.» в контрольной группе на начало года – 14,5, на конец

года – 13,93. В экспериментальной группе на начало года – 14,33, на конец года – 14,30.

В тесте «Челночный бег 3*10 (м)» в контрольной группе на начало года – 7,60, на конец года – 7,60. В экспериментальной группе на начало года – 7,78, на конец года – 7,55.

В тесте «Наклон вперед из положения стоя» в контрольной группе на начало года – 10,1, на конец года – 10,1. В экспериментальной группе на начало года – 7,79, на конец года – 9,6.

Таким образом, можно сделать вывод, что фитнес-технологии содействуют изменению негативного отношения к урокам физической культуры; способствуют сохранению и укреплению здоровья молодежи, являются действенным средством повышения уровня физической активности.

Современные условия жизни оказывают огромное влияние на физическую активность старшеклассников, что проявляется в снижении их физического развития и подготовленности. Способствование физическому развитию старшеклассников, должно быть приобщение к самостоятельным занятиям физической культурой. Привитие потребностей в систематических занятиях физическими упражнениями. Будущая социальная и профессиональная жизнь требует от выпускников крепкого здоровья, высокого уровня физической подготовленности. Одна из основных первоочередных задач в воспитании у старшеклассников устойчивого интереса в регулярных занятиях физической культурой и спортом, может быть успешно решена при создании педагогических условий, стимулирующих формирование потребности к занятиям физической культурой.

Для организации учебно-тренировочных занятий обучающихся старшеклассников, в программу кроме обязательных видов спорта (легкая атлетика, кроссовая подготовка, лыжи, плавание, спортивные игры) дополнительно включены нетрадиционные виды спорта фитнес-гимнастика. Разработаны комплексы гимнастических упражнений.

При составлении занятий учитывается последовательность изучения учебного материала, характер учебно-методических и учебно-тренировочных занятий, распределение учебных часов. Продолжительность занятий составляет 90 минут.

Была выявлена динамика развития физических качеств у старшеклассников. В ходе исследования были получены следующие результаты: в КГ уровень физической подготовленности повысился в тесте «Бег 100 метров» на 0,03, в ЭГ на 0,06. В тесте «Бег 3000 метров» результат улучшился в КГ на 0,04, в ЭГ на 0,2. В тесте «Челночный бег 3*10 м» результат улучшился в КГ на 0,02, в ЭГ на 0,07. В тесте «наклон вперед из положения стоя» результат улучшился в КГ на 0,04, в ЭГ на 0,9.

Итак, во всех контрольных тестах результаты показали, что в ЭГ уровень физической подготовленности выше, чем в КГ. Следовательно, выбранная нами методика проведения занятий с ЭГ, может быть применена на практике.

Литература

1. Болонов Г.П. Физкультура в нашей школе: методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 1005. – 128 с.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся I-IX классов общеобразовательной школы – М., 2001.
3. Лях В.И. 6. Методика физического воспитания учащихся 10-11 кл. Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 2005.
4. Лях В.И. Программа 10-11 классы. Учебн. Пособие для общеобразовательных школ. – М.: Изд. Дом «Просвещение», 2011.
5. Рожков М.И., Байборроров Л.В. Организация воспитательного процесса в школе: учеб.пособ. для студ. Высш. Учеб. Заведений. – М.: Гуманит. Изд. Центр. ВЛАДОС, 2000 – 24-27 с.
6. Физическая культура. Учебник. 10-11 кл. / Под ред.: Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях). – М.: Просвещение, 2005.

*Норкина Анастасия Владимировна,
Нечувилин Сергей Борисович*

Составление программы обучения игры в регби детей дошкольного возраста

Статья посвящена актуальной в настоящее время теме обучения детей в спорте в раннем возрасте. В дошкольном возрасте главное от тренера – добиться максимальной подвижности детей, использовать игровой метод обучения и попытаться научить их концентрировать внимание на простейших движениях. В работе внимание сосредоточено на основных принципах тренировок детей до 8 лет и на том, каким образом научить их выполнять важнейшие движения в регби.

*Norkina Anastasiya,
Nechuvilin Sergei*

Compiling a program of teaching rugby to preschool children

The article is devoted to the current topic of training children in sports at an early age. In preschool age the main thing from the coach to achieve maximum mobility of children, to use the game method of teaching and try to teach them to concentrate on the simplest movements. This paper focuses on the basic principles of training children up to 8 years old and how to teach them to perform the most important movements in rugby.

Тренировки по регби для детей младше 8 лет

Маленькие дети могут придумать самые удивительные игры, которые только можно придумать. Они часами бегают вокруг, смеются и кричат, делая самые странные вещи, но всегда с улыбкой на лице. При создании упражнений по регби для детей младшего возраста необходимо помнить об этом.

Дети в этом возрасте любят исследовать и узнавать больше об окружающем их мире. Почти все, с чем они соприкасаются, является для них совершенно новым. В регби все точно так же. Иногда они могли наблюдать регби несколько минут по телевизору или в местном кружке или школе, но, скорее всего, через несколько минут отвлеклись.

Дети делают то, что должны делать в столь юном возрасте.

Если вы понимаете природу этих малышей, то знаете, что нельзя подходить к тренировкам обычным образом. Нужно посмотреть на игру с другой стороны и понять, как сделать ее интересной для всех участников.

Основные принципы тренировок по регби для детей младшего возраста

1. Каждое упражнение должно быть коротким – в этом возрасте у детей очень ограниченное внимание. Поэтому тренировки должны быть короткими. Около 30-45 минут в общей сложности. Тренировки также должны длиться не более 5 или 10 минут.

2. Сосредоточьтесь на удовольствии и навыках – игроки должны научиться нескольким базовым навыкам, но, что более важно, необходимо привить им любовь к игре.

3. Помните об их возрасте – у них нет опыта, и они просто пришли повеселиться. Убедитесь, что все, что вы с ними делаете, направлено на то, чтобы научить их нескольким самым необходимым навыкам и развлечь их.

4. Разнообразьте занятия – проведите одно упражнение, направленное исключительно на развитие одного навыка, а затем сыграйте в игру, которая косвенно развивает другой навык. Затем повторяйте оба действия до конца тренировки.

Многое из того, о чем сказано выше, может показаться странным, но поверьте, это работает. У меня имеется опыт тренировок молодых ребят в течение нескольких лет, и применение этих принципов позволяет получить игроков, которые любят игру и развивают хорошую базу навыков.

Упражнения, которые вы можете выполнять с детьми младшего возраста

Как уже говорилось в пункте 4, важно разнообразить игру. Мне хотелось бы предложить несколько направлений и простых упражнений, которые можно использовать в качестве отправной точки. Затем тренеру по регби важно разработать свои собственные упражнения, чтобы помочь своим игрокам расти и получать от этого удовольствие.

Упражнения на развитие навыков для детей младшего возраста

В этом возрасте тренеры и родители часто ожидают от игроков большего, чем они на самом деле знают об игре.

В работе с такими детьми необходимо уделять внимание только четырем направлениям:

- Передаче мяча,
- Ловле мяча,
- Остановке нападающего,
- Заносу попытки.

Можно посмеяться над двумя последними пунктами, но вы будете потрясены, увидев, как часто дети путаются в них. Вот несколько более подробных примеров:

- Передача мяча и ловля мяча

Медленное продвижение вперед – ключ к успеху. Первое, что нужно показать детям, – это как держать мяч, а затем бросать его ребенку, находящемуся не более чем в 1-2 метрах перед ним. Ребенок, стоящий перед ним, должен протянуть руку, чтобы поймать мяч.

Простое повторение этого несложного упражнения позволяет улучшить моторику, зрительно-моторную координацию, ловкость и сноровку.

Если игроки в большинстве случаев эффективно отдают пас прямо на принимающего и в большинстве случаев ловят мяч, пора переходить к следующему упражнению.

Далее игроки должны ходить бок о бок небольшими группами по 3-4 человека и передавать мяч из одного конца в другой. Затем следует проделать то же самое в беге.

– Остановка нападающего

В этом возрасте большая часть игры не является полноконтактной, и игрокам приходится вырывать тэг, чтобы остановить защитника.

Разумеется, вы не можете отрабатывать технику захвата, но что вы можете сделать, так это научить их выстраиваться в защитную линию.

Можно провести простое упражнение, в котором говорится, что если у них нет мяча, то они должны:

- быстро выстроиться в линию рядом друг с другом, глядя на другую команду с мячом;

- развести руки в стороны и встать на расстоянии чуть больше, чем расстояние между руками;

- при движении мяча они должны перемещаться из стороны в сторону как единое целое;

- когда на них надвигается нападающий, ближайший к ним игрок должен выйти вперед, чтобы устранить угрозу прорыва.

Просто, но очень эффективно и применимо к тому, как они будут защищаться, когда станут старше.

– Бег в правильном направлении

Когда один из этих детей получает мяч, уровень возбуждения зашкаливает, и они просто начинают бежать. Часто можно заметить, что направление для них гораздо менее важно, чем просто бег с мячом.

Во время игры они всегда должны знать, куда им следует попасть и с какой стороны защищаться.

Во время тренировок можно расставить конусы определенного цвета и сказать им, что они должны бежать к этим конусам, когда получают мяч.

– Занос попытки

В результате волнений, связанных с бегом с мячом, игроки часто совершенно забывают о том, что нужно выполнить попытку, когда они пересекают линию.

В этом случае очень помогают простые упражнения, в которых игрокам предлагается положить мяч на землю после того, как они преодолели линию зачетного поля. На тренировках можно просто поставить их в ряд в нескольких метрах от линии зачетного поля. Затем пусть они бегут с мячом и кладут его на конус за линией зачетного поля.

При этом важно через некоторое время убрать конус, иначе они будут искать его во время игры.

Полезные игры в промежутках между предыдущими упражнениями

Чтобы разбавить специфические регбийные упражнения для этих маленьких детей, полезно играть в небольшие быстрые игры.

Здесь я не буду ничего предлагать, а просто дам вам идеи того, на что следует обратить внимание в игре:

- ОЧЕНЬ простая, часто глупая;

- она должна включать в себя различные движения - бег, подпрыгивания, перекаты, прыжки, как лягушка;

- с мячом или без него;

- каждая игра должна длиться 2-3 минуты в идеале и не более 5 минут.

Цель этих игр - развитие функциональных двигательных навыков. Они должны чувствовать себя комфортно при движении своего маленького тела. Это дает им возможность развиваться во всех направлениях.

Список использованных источников

1. <https://www.rugbycoachweekly.net/rugby-drills-and-skills/touch-tag-sevens/tips-for-playing-tag-rugby/>
2. <https://trytagrugby.com/london/play/what-is-tag-rugby/>
3. <https://www.loverugbyleague.com/post/is-tag-rugby-the-key-to-future-proofing-rugby-league/>
4. <https://www.world-flair.com/8/what-is-tag-rugby-and-what-are-its-advantages>
5. <https://www.daviessports.co.uk/blog/question-of-sport/the-rules-of-tag-rugby>

*Перепелко Иван Васильевич,
Нечувилин Сергей Борисович*

Оценка ценности выбора на драфте в НБА

Статья посвящена актуальной в настоящее время теме политики селекции в профессиональном спорте. Сказка о переходе «из грязи в князи» - это культурный архетип, но есть и ее обратная сторона: напоминание о том, что нужно быть осторожным в своих желаниях. Журналы по социальным наукам полны случаев, когда победители тотализаторов и лотерей в итоге оказывались ничуть не счастливее. Иногда выигрыш в лотерею не лучшим образом сказывается и на командах НБА.

В работе внимание сосредоточено на оценке выборов на драфте в НБА с игровой и экономической точек зрения.

*Perepelko Ivan,
Nechuvilin Sergei*

Assessing the value of selections at the NBA draft

The article is devoted to the currently relevant topic of selection policy in professional sports. The tale of going “from dirt to princes” is a cultural archetype, but there is also its flip side: a reminder to be careful what one wishes for. Social science journals are full of cases where winners of sweepstakes and lotteries ended up no happier. Sometimes winning the lottery does not have the best effect on NBA teams either

This paper emphasizes the evaluation of NBA draft picks from a gaming and economic perspective.

«Портленд Трэйл Блэйзерс» выиграли приз – первый выбор на драфте в 2007 году – и выбрали Грега Одена. «Вашингтон Визардс» выиграли лотерею и взяли Кваме Брауна в 2001 году; если бы они остались на своей ожидаемой позиции, то, возможно, вместо него получили бы Пау Газоля вместо своего выбора на драфте.

Это не значит, что 13 команд НБА, которые будут бороться за первый выбор в лотерее во вторник вечером, лучше бы проиграли. Драфт в НБА не так непредсказуем, как в НФЛ. Первый выбор, в частности, дает высокий процент прибыли. Но эффект от победы в драфт-лотерее не столь впечатляющий, как можно было бы предположить.

Заманчиво представить себе примерно следующий ход мыслей: суперзвездные игроки лиги, такие как Леброн Джеймс и Кевин Дюрант, стоят, возможно, 40 миллионов долларов за сезон или больше. Представьте, что у вас есть шанс нанять следующего Леброна на десятилетие. Это же игрок на 400 миллионов долларов, которого можно заполучить за счет отскока нескольких шариков для пинг-понга.

Однако редко бывает так гладко, и в этом анализе есть три огромные проблемы.

Во-первых, драфт – несовершенная наука: Дюрант, например, в 2007 году был

выбран вторым после Одена. Во-вторых, даже если игрок приносит много пользы, вы все равно будете ему что-то платить. В-третьих, игрок может не задержаться в команде достаточно долго, чтобы выиграть титул: вместо этого командам гарантируется контроль над их выбором первого раунда в течение всего пяти лет.

Разница между победой «Милуоки Бакс» в лотерее во вторник вечером (у них самые высокие шансы на это) и падением до четвертого выбора, вероятно, эквивалентна примерно 11 миллионам долларов в долгосрочной прибыли. Это не мелочь, но эти деньги – эквивалент призовых на Мировой серии покера.

Лотерея драфта НБА была введена в 1985 году. Я проанализировал, сколько побед (по данным Basketball-Reference.com о доле побед) одержал каждый игрок, выбранный в первом раунде с тех пор, в течение первых пяти сезонов в НБА, в зависимости от того, в какой слот он был выбран. Анализ учитывает тот факт, что самые последние выбранные игроки, такие как Энтони Дэвис из «Нью-Орлеан Пеликанс», еще не провели пять сезонов.

Среднее количество побед, одержанных игроками, выбранными на драфте под номерами с 1 по 309, показано на графике ниже. Закономерность довольно нелинейная: выбранные под общим номером 1 одержали в среднем 33,9 победы за пять сезонов после выбора, по сравнению с 22,3 для выбранных под общим номером 2. Для адекватного соответствия результатам прошлых лет требуется логарифмическая кривая с довольно резким подъемом для игроков, выбранных под общим номером 1.

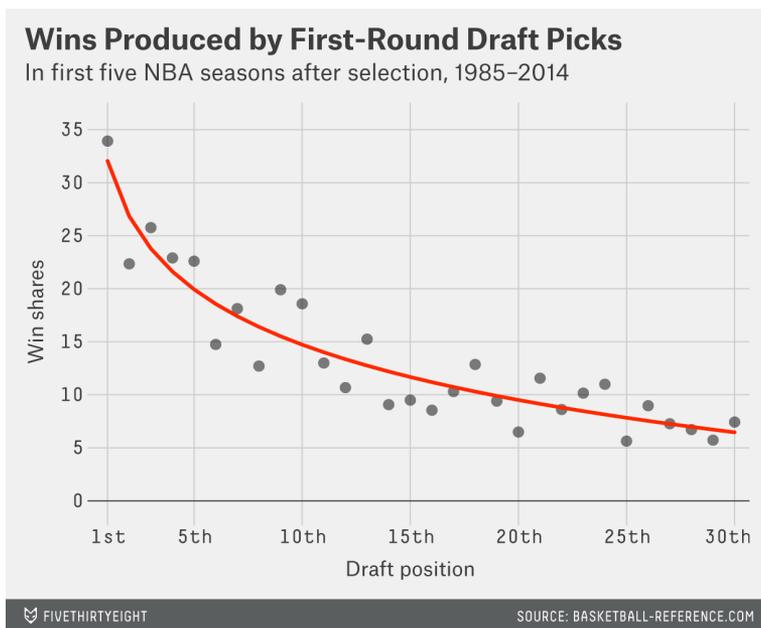


Рисунок 1 - Логарифмическая кривая побед игроков, выбранных на драфте

Немного поработав, мы можем перевести выигрыши в доллары. В частности, во время предыдущего регулярного сезона НБА игрокам, не имевшим контрактов новичков, было выплачено в общей сложности 1,78 миллиарда долларов. В совокупности эти игроки принесли чуть более 1000 побед. Это означает, что рыночная ставка за победу в НБА составляет около 1,75 миллиона долларов.

По сравнению с ними игроки, заключившие контракты с новичками, были выгодной сделкой: в прошлом сезоне каждая победа стоила около 900000 долларов.

Но насколько сильно варьируется цена за победу в зависимости от того, где игрок был выбран на драфте?

На следующем графике сравнивается рыночная стоимость, произведенная игроком, с цифрами его контракта новичка, используя следующие предположения. Во-первых, рыночная ставка игрока НБА растет на 3,5 процента в год. Во-вторых, команды забирают свой опцион для каждого выбранного в первом раунде игрока на третий и четвертый сезоны (это предположение может показаться сомнительным – мы проверим его в ближайшее время), и они делают игроку квалификационное предложение перед его пятым сезоном, которое представляет собой его годовую зарплату в течение этого года. В-третьих, команда платит игроку максимальную сумму, разрешенную по шкале новичков в коллективном договоре НБА. В-четвертых, я использую сглаженные значения для побед, полученных каждым выбранным игроком, на основе нашего предыдущего графика.

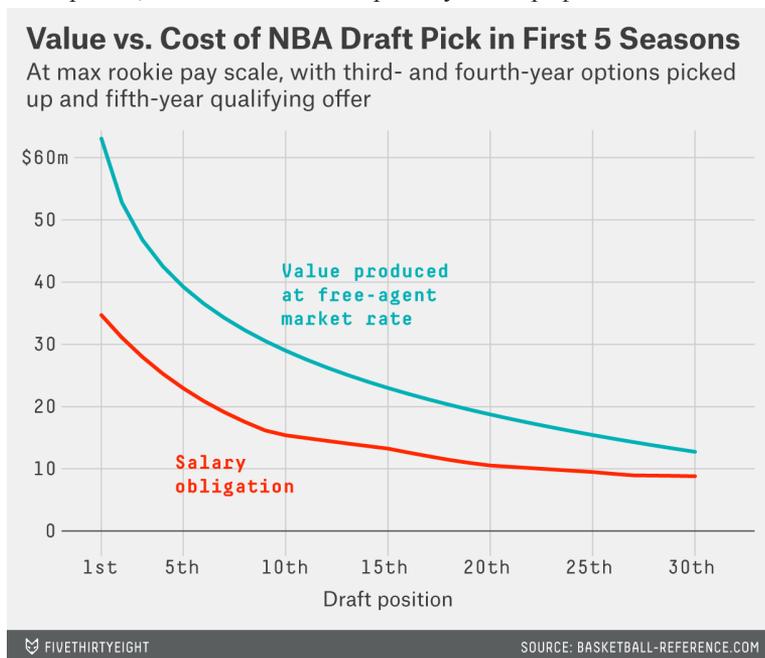


Рисунок 2 - Ценность в сравнении со стоимостью игроков, выбранных на драфте

В этом анализе первый общий выбор приносит около 63 миллионов долларов рыночной стоимости в течение первых пяти сезонов НБА после его выбора; для сравнения, согласно нашим предположениям, его команда должна будет выплатить ему 35 миллионов долларов в течение пяти лет. Это означает скидку в размере около 28 миллионов долларов для команды.

Другие игроки первого раунда также являются выгодными предложениями по этому показателю, хотя их ценность снижается, чем позже игрок попадает на драфт. Четвертый общий выбор - худший, который «Бакс» могут получить сегодня, - приносит прибыль чуть менее 18 миллионов долларов. 30-й и последний выбор в первом раунде, который в этом году принадлежит «Сан-Антонио Сперс», принесет ожидаемую прибыль в размере около 4 миллионов долларов.

Как я уже упоминал, эти цифры предполагают, что команда НБА будет использовать задрафтованного игрока в течение пяти сезонов. Однако команды НБА обязаны удерживать игроков первого раунда драфта только в течение двух лет. У них есть возможность в одностороннем порядке продлить контракт на третий и четвертый год, а затем сделать игроку квалификационное предложение на пятый сезон. Потенциально это дает командам возможность продлить контракт с более успешными игроками на достаточно выгодных условиях, в то время как более слабые игроки могут оставаться на первоначальных условиях.

В какой-то степени эти варианты более привлекательны в теории, чем на практике. Одна из проблем заключается в том, что команда НБА должна решить, предлагать ли игроку опционы на третий и четвертый годы за год до начала сезона или до начала второго и третьего сезонов. На практике довольно редко бывает, что команда не исполняет опцион на третий год.

Я попытался смоделировать этот процесс принятия решения. Я предположил, что команда НБА делает прогноз стоимости игрока на третий год, основываясь на его общем количестве побед в новичках и слоте драфта, на котором он был выбран. Если зарплата игрока по контракту новичка была как минимум на 20% выше, чем его прогнозируемая стоимость в третьем сезоне, я предположил, что команда отсеяла его. Однако эти условия применимы только приблизительно к 2,5 процентам игроков, выбранных на драфте (в основном игрок должен быть полной и абсолютной катастрофой, чтобы его выкинули: по этому алгоритму, например, «Кливленд Кавальерс» не выбрал опцион на третий год Энтони Беннетта, первого общего выбора на драфте прошлого года).

Опцион на четвертый год представляет собой более реальный выбор. Команде все равно приходится принимать решение за год до его начала. Но у нее есть два года выступления игрока для оценки, а не один. Между тем, игрок может медленно совершенствоваться – если он вообще совершенствуется – в то время как он должен получить значительную прибавку к зарплате по шкале новичков. Я предположил, что команды будут отказываться от игроков, чьи зарплаты за четвертый год прогнозировались как минимум на 10 процентов выше, чем их стоимость в этом сезоне, и обнаружил, что они не смогут продлить контракт с 28 процентами игроков по этим правилам.

Наконец, после четвертого сезона команда может решить, делать ли игроку квалификационное предложение на пятый сезон. Используя аналогичный метод, я обнаружил, что около 32 процентов игроков, не получивших квалификационное предложение после третьего или четвертого сезона, будут отпущены в этот момент.

Теперь мы можем повторно провести оценку чистой стоимости каждого драфт-пика, исключив как доли побед, связанные с выбывшими игроками, так и стоимость их контрактов. Можно было бы ожидать, что это увеличит доходность, связанную с выбором, поскольку команды отказываются именно от тех игроков, которые, как они ожидают, принесут отрицательный доход на инвестиции. Это действительно увеличивает доходность, но разница не так уж велика – чистая стоимость, связанная со средним драфт-пиком первого раунда, увеличивается на 18 процентов. Большая часть улучшения прибыльности приходится на выборки, сделанные в конце первого раунда. Это связано с тем, что они должны получить пропорционально большую прибавку к зарплате в соответствии с действующей в лиге шкалой оплаты труда новичков и должны выпадать чаще.

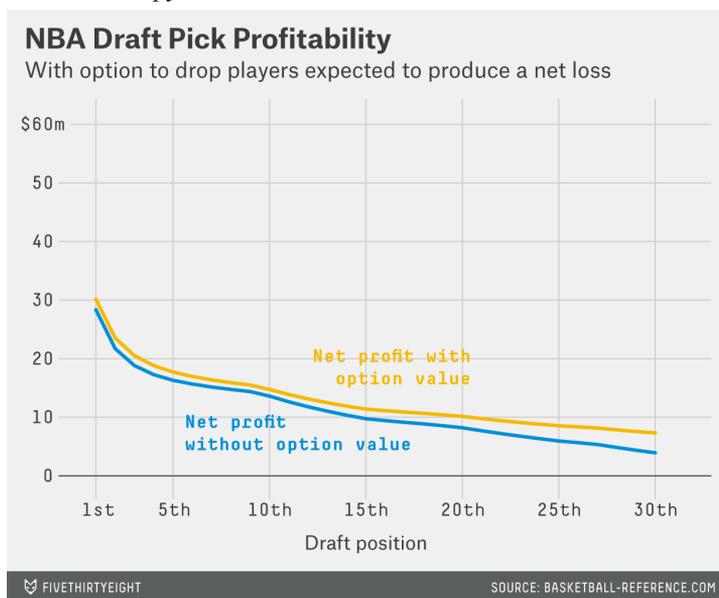


Рисунок 3 - Прибыльность пиков на драфте в НБА

В таблице ниже приведены мои пересмотренные оценки чистой прибыльности, связанной с каждым выбором первого раунда драфта. Чтобы было понятно, это общие оценки, основанные на том, как все драфт-пики показали себя с 1985 года, и они не говорят ничего конкретного об Эндриу Уиггинсе или других прогнозируемых топ-пиках этого года. Для удобства чтения цифры округлены с точностью до \$50,000.

DRAFT PICK	NET PROFIT
1	\$30,150,000
2	23,500,000
3	20,500,000
4	18,800,000
5	17,700,000
6	16,950,000
7	16,350,000
8	15,900,000
9	15,500,000
10	14,750,000
11	13,900,000
12	13,150,000
13	12,450,000
14	11,900,000
15	11,400,000
16	11,100,000
17	10,850,000
18	10,650,000
19	10,400,000
20	10,150,000
21	9,750,000
22	9,400,000
23	9,100,000
24	8,800,000
25	8,550,000
26	8,350,000
27	8,150,000
28	7,850,000
29	7,550,000
30	7,300,000

Рисунок 4 - Доходность пиков драфта в НБА на основе очередности

По этому показателю первый общий выбор стоит около 30 миллионов долларов, по сравнению с 23,5 миллионами долларов за второй выбор, 20,5 миллионами долларов за третий выбор и 18,8 миллионами долларов за четвертый выбор. 14-й выбор – последний выбор лотереи – стоит около 12 миллионов долларов, а последний общий выбор в первом раунде - 7,3 миллиона долларов.

Но эти цифры оценивают прибыль, связанную с игроком, только в течение первых пяти сезонов. Что происходит после этого?

Обычно команды стараются действовать на опережение, пока не наступил этот момент, особенно в отношении самых талантливых игроков. Они пытаются продлить контракты этих игроков.

Эти варианты становятся довольно сложными. Чтобы провести полный эмпирический анализ прибыли или убытков, связанных с этими продлениями и долгосрочными сделками, потребуется статья с еще большим количеством сносок, чем эта. Возможно, мы займемся этим в будущем.

А пока попробуем более мягкий подход. Я проверил игроков, чьи сезоны новичков пришлись на 20 лет назад (в сезоне НБА 2003-04) или позже, и нашел тех, кто принес больше всего побед в течение первых четырех сезонов в НБА. Оказались ли они счастливыми для команд, которые первоначально их задрафтовали? Вот 15 лучших, в порядке убывания:

1. Крис Пол («Хорнетс»): Был передан в «Клипперс» после того, как дал понять «Нью-Орлеану», что не подпишет с ними соглашение о продлении контракта;

2. Леброн Джеймс («Кавальерс»): Переехал в Саут-Бич.

3. Блейк Гриффин («Клипперс»): Был подписан до 2016-17 гг. Все могло бы сложиться удачно, но этого не произошло.

4. Дуэйн Уэйд («Хит»): Это можно считать большим успехом, учитывая то, чего он и «Хит» добились в то время.

5. Дуайт Ховард («Мэджик»): Вынужден был перейти в «Лейкерс».

6. Кевин Дюрант («Соникс/Тандер»): Продлил контракт до 2015-16 гг. Это считалось грандиозным успехом, хотя «Тандер» так и не выиграла титул.

7. Брэндон Рой («Трэйл Блэйзерс»): Подписал продление с «Портлендом», но контракт превратился в катастрофу после того, как травмы лишили Рою игровой практики. В итоге «Блэйзерс» воспользовались положением об амнистии.

8. Джеймс Харден («Тандер»): Был заранее обменен в «Хьюстон», отчасти потому, что «Тандер» хотели избежать огромного налога на роскошь.

9. Эл Хорфорд («Хокс»): Подписал соглашение о продлении контракта, которое изначально выглядело довольно выгодным для «Атланты», но с тех пор он пропустил большую часть сезонов 2011-12 и 2013-14 гг. из-за травм.

10. Крис Бош («Рэпторс»): Подписал одно соглашение о продлении контракта, после чего уехал в Саут-Бич.

11. Кевин Лав («Тимбервулвз»): Еще один гарантированный год в его контракте, после чего он покинул «Миннесоту».

12. Андре Игуодала («Севенти Сиксерс»): Теперь мы подошли к тем игрокам, которые являются прекрасными игроками НБА, но, вероятно, стоят около максимальной зарплаты в НБА и не намного больше.

13. Марк Газоль («Гриззлиз»): См. выше.

14. Деррик Роуз («Буллз»): Подписал соглашение о продлении контракта, которое, казалось бы, должно было принести «Быкам» много пользы, но его травмы обернулись для них проблемами.

15. Дерон Уильямс («Джаз»): Вынужден был уйти из «Юты». В «Бруклине» его результативность снизилась, и сделка выглядела как замаскированное благословение для «Джаз».

Однако мы уже учли прибыль, которую команда получает от игрока в течение первых пяти сезонов. После этого все становится гораздо сложнее. Уровень выбытия высок. Игроки могут уйти в свободное агентство или стать предметом обмена, или получить травму, или выступать на вполне достойном уровне, но не обязательно лучше того, что им платят. И этот список мы составили с оглядкой на прошлое, точно зная, насколько ценными были эти игроки в течение первых четырех сезонов.

После победы в драфт-лотерее команде, по сути, должно повезти трижды, чтобы история закончилась. Во-первых, она должна выбрать нужного игрока. Во-вторых, затем нужно убедить его остаться в городе. И, наконец, он должен играть в соответствии со своим новым контрактом. Есть вероятность, что что-то пойдет не так. В 1997 году «Сан-Антонио Сперс» выбрали Тима Данкана под первым номером и выиграли с ним четыре титула НБА. С тех пор ни одна из команд, сделавших первый выбор, не выиграла чемпионат.

Список использованных источников

1. <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/basketblogg/976242.html>
2. <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/thesteal/3018182.html>
3. <https://journal.tinkoff.ru/how-to-watch-basketball/>
4. https://www.researchgate.net/publication/323365898_Kompleksnaa_ocenka_urovna_podgotovlennosti_basketbolistov_pri_provedenii_ezegodnoj_procedury_drafta_v_professionalnye_kluby_NBA

Полубояринова Арина Андреевна

Функциональные тренировки в трёх плоскостях в качестве дополнительного спортивного образования для школьников

В данной статье рассмотрены существующие виды тренировок для детей школьного возраста, способствующие их общему оздоровлению и физическому воспитанию, основные виды тренировок в фитнес клубах среди групповых программ. Предложен и описан способ использования нового популярного в фитнес индустрии вида функциональных тренировок с движениями одновременно в трёх основных плоскостях с использованием веса собственного тела или дополнительного оборудования в виде свободного веса и нестабильных поверхностей. Предложенный вид тренировок способствует улучшению самочувствия занимающихся, воспитанию и улучшению основных физических качеств детей, правильному и разностороннему физическому развитию тела подростка.

Poluboyarinova A.A

Functional training in three planes as additional sports education for schoolchildren

In this article were viewed existing kinds of sport practice for school age children, contributing their general recovery and physical education, basic kinds of workout in fitness gyms from the collective fitness classes. Was offered and described the method of using a new popular in fitness industry kind of functional training with motions in three base planes simultaneously with using self-body weight or with additional equipment like free weight or unstable surfaces. Suggested kind of training contribute to improving of student's self-feeling, educating and improving the main physical characters of children, proper and diversified physical expansion of teenager's bodies.

Введение

Занятия физической культурой и спортом необходимы человеку во все периоды его жизни. Особое место они занимают в жизни молодежи. Регулярные занятия физической культурой и спортом способствуют формированию у молодого поколения здоровых интересов, развивают волевые и физические качества, помогают избавиться от вредных привычек и наклонностей, прививают потребность развиваться не только физически, но и нравственно.

Одной из разновидностей занятий двигательной активностью в подростковом возрасте являются занятия фитнесом, которые могут быть организованы в школах и детских спортивных учреждениях

Главной целью данной научной публикации является рассмотрение и исследование наиболее популярных направлений фитнеса, раскрытие применения методики занятий функциональными тренировками в трёх плоскостях для детей

старшего школьного возраста на основе наблюдений, полученных в процессе работы с подростками в фитнес клубе в групповом и индивидуальном формате. Одной из важнейших задач является разработка идеи популяризации этих занятий среди детей школьного возраста. Для этого были использованы знания, полученные опытным путём на базе работы с детьми и подростками в сетях известных фитнес клубов X-Fit и Ideal Fitness.

Фитнес тренинг в качестве дополнительного спортивного образования для школьников

В детских спортивных образовательных учреждениях, как правило, существует достаточное многообразие различных секций по различным видам спорта. Это игровые командные виды спорта: волейбол, баскетбол, футбол, хоккей, гандбол, водное поло и другие. А также индивидуальные виды спорта - такие как лёгкая атлетика, плавание, гимнастика, велоспорт и так далее. Все эти занятия способствуют физическому развитию детей школьного возраста, воспитывают в нём силу воли, стремление к победе, учат его работе в команде, взаимной выручке, поддержке и помощи внутри коллективе, если мы говорим о занятиях по командным видам спорта. Физическая активность — естественное состояние ребёнка, это заложено природой. Поэтому для детей, особенно очень энергичных по своей природе и имеющих склонность к активностям, огромное значение в их развитии имеют занятия в различного рода подвижных кружках и спортивных секциях. Помимо занятий по каким-либо видам спорта довольно часто более подросшим детям, чаще всего сильнее девочкам, чем мальчикам, в возрасте приблизительно от двенадцати лет, становятся интересны занятия физической культурой, которые не подразумевают соревновательного момента, конкуренции и борьбы внутри коллектива или между командами, а направленные в большей степени на улучшение здоровья и качества тела.

Подобные занятия представлены в современных фитнес клубах. В основном кроме танцевальных занятий в фитнес клубах классические виды тренировок разделяют силовые тренировки, аэробные тренировки, кардио и занятия, направленные на развитие гибкости.

Силовые тренировки направлены на развитие, поддержание и укрепление мышечной массы, проработку отдельных групп мышц. Они способствуют прибавлению объёма массы в одних местах и похудению в других, за счёт чего происходит коррекция формы тела. Основные преимущества групповых занятий — контроль инструктора за выполнением всех упражнений и наличие командного духа. Но есть и некоторые недостатки: зачастую тренер ориентируется на средний уровень, а у занимающихся он разный.

Body sculpt - это силовая разновидность аэробики. В первую очередь подходит тем, кто желает укрепить мышечный корсет. Body sculpt помогает снять стресс и утомление с мышц, разгрузить суставы и связки, одновременно укрепляя их. Программа по-своему уникальна, ведь она способствует укреплению мышц, но не приводит к их заметному росту. К преимуществам такой тренировки следует отнести укрепление связок и мышц, развитие гибкости, выносливости и силы, снятие нагрузки с суставов, улучшение кровообращения, нормализация работы

дыхательной и сердечно-сосудистой систем, налаживание гормонального фона.

Pump — вид тренировки, направленный на проработку основных мышечных групп. Во время выполнения упражнений задействуется различное оборудование: гантели, штанги, утяжелители. Тренинг способствует развитию силы и выносливости. Такая тренировка задействует все основные мышечные группы ног, спины, груди, рук и пресса.

Upper body - групповая тренировка, относящаяся к силовому классу фитнеса. Программа направлена на проработку мышечных групп верхней части тела: грудных мышц, дельт, бицепсов и трицепсов, а также мышц пресса. Upper Body — универсальная тренировка, подходящая для «сушки» тела и создания заметного рельефа. В Upper Body большее внимание уделяется проработке мышечных групп, которые относятся к верхней части тела, а мышцы ног, бёдер и ягодиц практически не задействованы. Основные преимущества этой тренировки - тренировка силовой выносливости и улучшения внешних характеристик тела (осанка, пресс, плечи и руки).

Lower body - вид группового тренинга для нижней части тела: мышцы бёдер, пресса и ягодиц. Во время занятий прорабатываются крупные мышечные группы: большая ягодичная мышца, двуглавая мышцы бедра, четырёхглавая мышца бедра, группы приводящих мышц, а также прямые и косые мышцы пресса и поясничной части спины. Плюсы такой тренировки: выносливость, избавление от гиподинамии (нарушение функций организма в следствии сидячего образа жизни), проработка частей тела: привести в порядок бёдра, придать ногам стройность, сделать икры более рельефными, а ягодицы подтянутыми.

Круговая тренировка – программа, при выполнении этой программы развиваются все мышечные группы, а также сила, выносливость, баланс и координация. Инвентарь при тренировке расставлен кругом. Фитнес-инструктор засекает время, и каждый делает своё упражнение. По истечении отведённого времени происходит быстрая смена позиций занимающихся. Так длится до тех пор, пока каждый не вернётся к тому упражнению, с которого начал. За одну тренировку, как правило, прорабатываются все группы мышц. В среднем, тренировка длится 30—40 минут, очень редко — 60 мин. Круговой тренинг рекомендуется исключительно для продвинутого уровня подготовленности [4].

High-Intensity Interval Training (НИТ, или по-русски ВИИТ) — это высокоинтенсивный интервальный тренинг, состоящий из интенсивных серий упражнений и активного отдыха между ними. НИТ может включать в себя силовую и аэробную нагрузки разного вида. Он подойдёт для любителей функционального тренинга и тех, кто предпочитает высокую моторную плотность тренировки. Такие занятия довольно энергозатратны, они позволяют сжечь достаточное количество калорий за тренировку. Кроме того, в плане похудения НИТ окажется эффективнее длительных, но менее интенсивных сессий — выяснили учёные из Великобритании и Бразилии. Связано это в первую очередь с изменением скорости метаболизма. «ВИИТ может приводить к большому расходу энергии уже после выполнения упражнений — обмен веществ может ускоряться в течение всего последующего дня после окончания тренировки,» — объяснил Нильс Воллард,

специалист по спортивно-оздоровительным дисциплинам из Стерлингского университета [5].

Сайклинг (или спиннинг) — это вид групповых занятий в фитнес-клубах, представляющий собой аэробную тренировку с элементами легкой анаэробной нагрузки на специальных сайкл-тренажерах. Они значительно отличаются от обычных классических велотренажеров: конструкция облегчена и не требует подключения к электросети; сайкл позволяет разнообразить нагрузку, имитируя варианты езды по различным типам грунта (песку, вязкой почве и т. п.), а также подъемы и спуски; сам байк занимает меньше места, позволяя даже в небольшом помещении установить большое число тренажеров;

спортивное сиденье, многопозиционный руль и двойные педали, позволяющие использовать обычную и специальную обувь. Как и любая кардионагрузка, сайкл положительно воздействует на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

В тренировки задействованы следующие мышечные группы: весь низ, мышцы кора и плечевой пояс – почти всё тело. Верхняя часть задействуется при различных махах, подъемах рук, иногда даже используются гантели. У новичков со слабо развитыми мышцами возможно приведение их в тонус даже без силовых тренировок. Улучшаются такие качества как аэробная и анаэробная выносливость. Количество расходуемых каллорий довольно высокое — от 600 до 1200 ккал в час. Конкретное значение зависит от интенсивности тренировки, уровня подготовки и индивидуальных показателей атлета. В отличие от бега сайклинг не создает такую высокую нагрузку на суставы, что является преимуществом для людей с избыточным весом. Для них этот вариант будет более безопасным выбором кардио для похудения. Групповой формат тренировки добавляет мотивации и интереса. Рассматриваемый вид тренинга подойдет следующим группам людей: всем, кто хочет повысить свой уровень физической активности, например, при сидячей работе; худеющим, которым не хватает двигательной активности; людям с пониженным артериальным давлением. Также стоит отметить и противопоказания: проблемы с коленными или голеностопными суставами; болезни сердечно-сосудистой системы; повышенное артериальное давление; варикоз [6].

Стретчинг – это система упражнений, направленных на растягивание мышц и повышение гибкости суставов. Есть несколько основных видов упражнений на растяжку. Активный стретчинг – спортсмен сам принимает и удерживает на протяжении некоторого времени тянущее положение. Пассивная растяжка напротив, требует помощи тренера или квалифицированного ассистента: спортсмен максимально расслаблен, а его мышцы растягивает помощник.

Статический стретчинг подразумевает удержание выбранной позы, в ней спортсмен находится неподвижно. При динамическом стретчинге наоборот необходимо выполнять пружинящие растягивающие движения – например, наклоны.

Разновидностью динамической растяжки является баллистический стретчинг, в котором выполнять такие движения помогает масса тела спортсмена. Например, махи ногами, когда растяжение мышц происходит благодаря тому, что конечность

движется по инерции.

Самая сложная техника – изометрический стретчинг, в котором чередуются периоды максимального напряжения мышц с последующим их расслаблением и растяжением.

Растяжка – один из малотравматичных видов спорта, доступных практически каждому. Растяжка устраняет мышечные зажимы. Скованность, зажатость мышц естественна для людей, которые заняты монотонной, в том числе сидячей работой. Мышцы, находящиеся в одном и том же положении, перестают быть эластичными. Стретчинг способствует улучшению походки и осанки. У людей, долго сохраняющих одну и ту же позы, из-за нарушения кровообращения в мышцах могут возникать болезненные спазмы. Упражнения на растяжку способствуют укреплению мышечного корсета спины, стимулируют кровообращение в нем. Благодаря этому уже после нескольких занятий боли в спине, возникающие из-за спазма мышц, проходят, плечи расправляются, походка становится легче и свободнее. Растяжка служит профилактикой травм. Речь не только о спортсменах-профессионалах и любителях – получить травму из-за недостаточной эластичности мышц можно в бытовой обстановке.

Функциональный тренинг – одно из самых востребованных и универсальных направлений фитнеса. Особенность таких занятий заключается в том, что они направлены на всестороннее и полноценное развитие всего организма в целом, а не отдельных групп мышц, на развитие и улучшение тех траекторий движения и заданий, с которыми тело человека встречается ежедневно. Функциональные тренировки проводятся не в линейной, заранее заданной траектории, как в силовых тренажёрах в тренажёрном зале, а во всех плоскостях движения, со всеми возможными ротациями, как правило, с весом собственного тела или с небольшими отягощениями, амортизаторами или противовесами, позволяющими не травмироваться или удерживать высокий темп тренировки. В результате таких регулярных тренировок человек обретает здоровье физически и функционально развитое тело, улучшаются все двигательные функции человека, необходимые в повседневной жизни: гибкость, сила, координация, выносливость, скорость и ловкость. Кроме того, функциональные тренировки это очень интересно, они дают бесконечный полёт творчества для тандема тренер-клиент.

На персональных тренировках тренеру удаётся учесть индивидуальные анатомические особенности и состояние здоровья каждого подопечного и верно и верно выстроить тренировочный процесс для достижения максимальных результатов в короткие сроки.

3D-функциональные тренировки или тренировки в трёх плоскостях – это не отдельный вид фитнеса или новое модное направление, это базовая наука, получившая современное развитие и привлекательное название. 3D-тренировки – это тренировки, акцентированные на уникальных анатомических особенностях конкретного человека, в которых упражнения подбираются с учётом уже имеющей у человека биомеханики движений с применением двигательных модификаций, специально подобранных в зависимости от цели или проблематики. Данный метод позволяет использовать точно модифицированное движение для расширения

спектра двигательных возможностей конкретного человека, избавления от боли и блоков или улучшения спортивных результатов. Люди передвигаются в трёхмерном пространстве, и все наши движения происходят в трёх плоскостях: сагиттальная, фронтальная и горизонтальная (парасагиттальная) [7]. (Рисунок 1 «Три плоскости движения человека»)

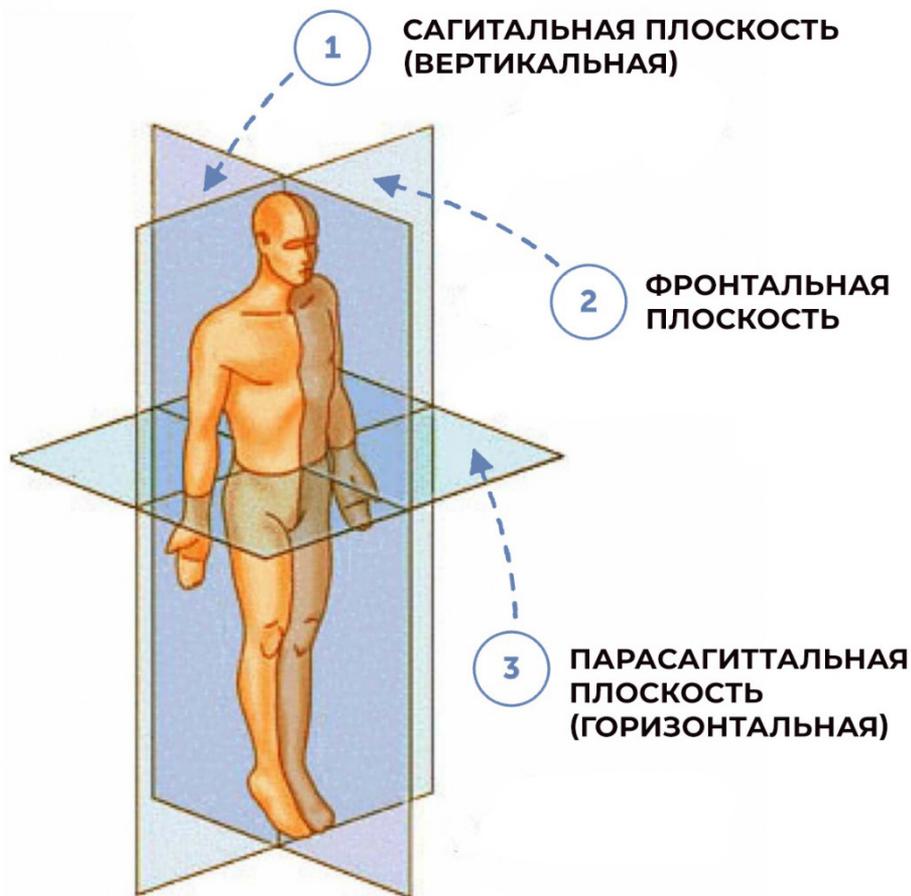


Рисунок 1 – «Три плоскости движения человека»

Сагиттальная плоскость условно делит наше тело на левую и правую части. Основные движения, совершаемые вдоль этой плоскости – сгибание и разгибание. Наклонитесь вперед или кивните головой – «да»: вы будете двигаться в сагиттальной плоскости.

Фронтальная плоскость также условно делит тело на две части, переднюю и заднюю. Приведение и отведение, наклоны вправо и влево – вот основные

движения вдоль этой плоскости.

Наконец, горизонтальная плоскость определяет верхнюю и нижнюю части тела. В этой плоскости мы совершаем ротацию, т.е. вращение. Поверните голову из стороны в сторону, будто не согласны со мной, – это движение в горизонтальной плоскости.

Самый простой пример 3D-движения – ходьба. В горизонтальной плоскости происходит ротация позвоночника,

в сагиттальной плоскости двигаются наши ноги в тазобедренных, коленных, голеностопных суставах, во фронтальной плоскости движения в ходьбе не так очевидны, и все же имеют место и легкие наклоны корпуса, и даже малейшие приведения/отведения тазобедренных суставов.

Движение нашего тела в трех плоскостях – это физиологично. И в первую очередь, оно способствует равномерному распределению нагрузки на весь опорно-двигательный аппарат. Люди не герои мультфильма, по которым проехался каток. Мы созданы в трехмерном мире – для трехмерного движения.

Система 3D-тренировок в фитнесе только набирает обороты. Но, безусловно, это один из наиболее действенных методов. Только двигаясь в трёх плоскостях, возможно надолго сохранить функциональность всех мышц и связок, позвоночника, суставов.

Каждый сустав создан для движения. И чем мобильнее сустав, чем полнее амплитуда его движения, тем он здоровее. Двигательная активность обеспечивает приток к суставам жидкостей с питательными веществами, а также – что немаловажно – отток тех же жидкостей, уносящих отходы жизнедеятельности клеток. Наши межпозвоночные диски питаются за счет сосудов в лучшем случае до двадцати лет. После этого питание происходит путем диффузии: при движении диски то сжимаются, то разжимаются, и, подобно губке, впитывают из окружающих тканей питательные вещества. Нет движения – нет питания. Вот почему так важно движение позвоночника во всех отделах и во всех плоскостях: нужны и сгибания, и разгибания, и наклоны в стороны, и ротация [8].

Функциональные тренировки часто проводятся с собственным человеческим весом, или используются небольшие отягощения и оборудование. Гантели, диски, бодибары, полотенца, мячи или медболы, нестабильные поверхности – такие, как босу, балансборд, сложенный в несколько слоёв коврик для фитнеса и другое оборудование.

Для поддержания физического здоровья человека и нормального развития мышечной массы оптимальными нагрузками признаны веса, не превышающие его массу тела. Такие нагрузки подходят практически любому человеку и обладают большой результативностью для создания красивой фигуры.

Если рассматривать упражнения со свободными весами с точки зрения биомеханики, то можно отметить, что они являются наиболее близкими к природным движениям человека. Главная особенность использования свободных весов заключается в том, что в работу вовлекается большое количество мышечных групп помимо целевой. Например, для классического жима в положении лежа целевой мышечной группой является грудной отдел. Дополнительными выступают

трапециевидные и дельты, роль стабилизаторов берут на себя спинные мышцы, а также брюшной пресс и ноги. Чем большее количество мышц вовлекается в работу, тем быстрее происходит их рост, поэтому упражнения со свободными отягощениями являются основой программ для набора мышечной массы.

Увеличивать нагрузку следует постепенно. Начинать работу с минимальными весами, а по мере роста тренированности и исполнительского мастерства выбирать более тяжеловесные снаряды и усложнять выполняемые элементы. В то же время работа с неправильно подобранными, чрезмерно тяжелыми весами может привести к перетренированности мышц, сильным болевым ощущениям и травмам. При выполнении упражнений с гантелями важно соблюдать правильную технику спортивных элементов. Исполнитель должен тщательно контролировать каждое свое движение, постановку рук и ног, положение корпуса. Любые отклонения от принятой техники выполнения смещают нагрузку с целевых мышц и снижают результативность упражнения. Особенно это правило касается новичков в сфере фитнеса. У опытных исполнителей техника, как правило, доведена до автоматизма.

Бодибар — это короткая палка, изготовленная из стали и сверху для удобства покрытая резиной. Это предотвращает скольжение ладоней по нему и делает выполнение упражнений более безопасным. С обоих концов спортивного снаряда располагаются специальные набалдашники, которые отличаются друг от друга по цвету — это помогает определить вес бодибара. С бодибаром можно выполнять широкий спектр упражнений, так как он представляет собой средний вариант между гантелями и штангой. Каждому спортсмену можно подобрать наиболее подходящую программу, чтобы проработать все тело.

Занятия на нестабильных поверхностях тренируют все мышечные группы. Причем задействуют не только поверхностную крупную мускулатуру, но и глубокие мышцы-стабилизаторы. Данные тренажеры активно используют в функциональном тренинге для имитации нагрузки в повседневной жизни. Например, они отлично подойдут тем, кто предпочитает активные виды отдыха: горные лыжи, игровые виды спорта и т. д. Упражнения на нестабильной поверхности можно также использовать для усложнения и увеличения интенсивности тренировки, укрепления связочного аппарата, подготовки к занятиям по тем видам спорта, для которых необходимо наличие навыков координации. Они прекрасно развивают реакцию организма, что предотвращает риски падения как в спорте, так и в обычной жизни. Важным в этих занятиях является и то, что упражнения на баланс укрепляют нервную систему, так как при балансировке — выравнивании тела в пространстве — происходит стимуляция различных нервных центров в головном мозге. Стандартное оборудование для тренировок на баланс — это фитбол. Более современный тренажер — платформа Bosu. Также применяют балансировочные диски, доски, подушки, полуроллы и многие другие приспособления. В силу своей эффективности они активно вошли в обиход фитнес-центров. Их используют как для персональных тренировок, так и в групповых программах. Они являются отличным способом разнообразить привычные нагрузки и хорошо дополняют тренировочные программы. Кроме

того, методы тренировок с помощью балансировочного оборудования постоянно совершенствуются [9].

Ещё один полезный и эффективный способ тренировок – это упражнения без какого-либо отягощения. Упражнения с собственным весом являются наиболее естественными для организма и позволяют улучшить физическую форму без вреда для здоровья. Фитнес-тренировки, основанные на комплексе таких упражнений, позволяют быстро и качественно подтянуть тело, улучшить выносливость, укрепить мышечный корсет. Занятия не требуют дополнительного инвентаря и использования тренажеров. Их можно проводить в домашних условиях и на свежем воздухе.

Преимущества упражнений с собственным весом: простота выполнения, отсутствие дополнительного оборудования, быстрый результат, эффективность, минимальная нагрузка на суставы, разнообразие упражнений и большой простор для творчества тренера, комплексная полноценная работа всех групп мышц [10].

Функциональный тренинг – это тренировка и улучшение качества ежедневных движений – ходьбы по ступенькам, поворотов и прочего. Комплекс упражнений изначально разрабатывался в медицине для реабилитации, восстанавливающей равновесие, координацию, движение и другие функции тела. Его главная задача – не наращивание эффектных мышц, а улучшение общей физической формы, формирование здоровой подвижности и гибкости, развитие выносливости, профилактика бытовых и спортивных травм. В результате функциональных тренировок подтягивается фигура, выравнивается осанка, движения становятся точными и пластичными. Эта методика широко используется в профессиональном спорте для улучшения результатов.

Функциональный тренинг подходит всем, независимо от возраста и пола. Начальный уровень физической подготовки также не важен – комплекс тренировок легко адаптируется под личные потребности, постепенно повышая сложность занятий.

Как и другие фитнес-направления, функциональный тренинг является силовым, но он отличается комплексным воздействием на тренирующегося. Каждое занятие направлено на проработку всех групп мышц, в том числе и мышц-стабилизаторов, которые малоактивны на аэробике и других видах фитнеса. Упражнения в данном виде тренировок всегда многосуставные. То есть цель каждого упражнения включить в работу минимум три сустава одновременно. Все упражнения начинаются с лёгкой версии и далее плавно усложняются по мере адаптации группы. Работа длительная без отдыха. Основное преимущество функционального тренинга – пониженная опасность травм. Ещё один существенный плюс – нет привязки к месту и к сложному инвентарю. Результатами функциональных тренировок станут: гармоничное развитие всех физических качеств – выносливости, гибкости, координации и прочих, пропорциональное укрепление мускулатуры, похудение, улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, подтянутая фигура и правильная осанка, улучшение самочувствия[10].

На базе работы в известных сетях фитнес клубов X-Fit и Ideal Fitness

с детьми в возрасте 14-17 лет в групповом и индивидуальном формате тренировок экспериментальным образом были получены результаты влияния функционального тренинга в трёх плоскостях на физическую форму, здоровье и настроение детей. Было замечено, что при регулярном посещении с плавным увеличением нагрузки, происходившем за счёт грамотного планомерного усложнения программы тренировок, под чутким и ответственным руководством профессиональных тренеров качество жизни детей подросткового возраста улучшалось. С помощью проведения функционального тестирования до начала занятий и по прошествии несколько месяцев регулярных посещений данного вида тренировок было чётко выявлено улучшение здоровья опорно-двигательного аппарата этих детей. Это проявлялось в улучшении их осанки и походки, совершенствовании двигательных навыков, визуального и функционального укрепления основных структур человеческого тела – мышц, костей и суставов. Среди этих детей был проведён подробный опрос, в котором большинство опрошенных отметили улучшение настроения и увеличение количества энергии, поднятие уверенности в себе, визуальных положительных изменений фигуры. Часть опрошенных детей не только посещали занятия в фитнес клубе, но и были увлечены каким-то видом спорта. Они отметили заметные улучшения их спортивных показателей по сравнению с остальными ребятами в тех видах спорта, которыми они занимались. Дополнительным бонусом стало привлечение к тренировкам и в тему фитнеса в целом большего количества детей такого же возраста, их близких друзей и родственников. Значит, результаты работы внесли не только оздоровительный вклад, но и культурно-просветительский, увеличилось количество людей, заинтересованных здоровым образом жизни.

Кроме того, в результате этого опроса была выявлена проблема. Занятия функциональным тренингом были интересны и полезны детям в качестве способа дополнительного спортивного воспитания, но не всегда доступным для их семьи материально. В связи с этим возникла идея внедрения данной программы тренировок на базе государственных образовательных учреждений для детей и подростков бесплатно. Это поднимет престиж образования таких школ, уровень спортивной подготовки детей-подростков и будет способствовать их оздоровлению и увлеченности спортом, фитнесом и здоровым образом жизни в массовой культуре.

Для реализации этой идеи следует подробно описать метод тренировок, теоретически доказать их функциональную, культурную или экономическую эффективность и представить этот проект руководству выбранного образовательного учреждения. В качестве которого может выступать школа или учреждение дополнительного образования. Не мало важно подробно и внимательно изучать каждого испытуемого перед, во время и после нескольких месяцев регулярных занятий по данной программе, изучить прогресс и результаты по каждому тренирующемуся и сделать выводы об эффекте воздействия данной методики.

Заключение

На здоровье и качество жизни детей, их воспитание огромное влияние

оказывает количество и качество движения в их жизни, отсутствие или присутствие спорта и других физических активностей с любительским или профессиональным, но всегда грамотным подходом. Многие дети подросткового возраста интересуются спортом и фитнесом именно как способом поддержания себя в красивой физической форме и улучшения своего здоровья. Дети подросткового возраста понимают, что следить за красотой и здоровьем - это модно, красиво, интересно и очень важно. Кроме этого многие из них нуждаются в правильной физической настройке тела, приобретении и совершенствовании двигательных навыков и физических качеств, таких как выносливость, сила, ловкость, гибкость, координация. Под все эти критерии идеально подходит методика функционального тренинга в трёх плоскостях. Чтобы сделать эти занятия более популярными и доступными среди детей школьного возраста, следует организовать бесплатное проведение тренировок по данной методике на базе государственных образовательных учреждениях. Это могут быть как общеобразовательные школы, так и учреждения дополнительного образования. Следует внимательно наблюдать за всеми тренирующимися, изучать их процесс и результаты и по истечении двух-трёх месяцев регулярных занятий сделать выводы по каждому из участников.

Список использованных источников

1. Александрова В. Г. Инновационные идеи педагогики сотрудничества в современном образовательном процессе: учеб. пособие / В. Г. Александрова, Е. А. Недрогайлова; Московский городской педагогический университет. - Москва: МГПУ, 2021. - 91 с.
2. Виноградов П. А. О состоянии и тенденциях развития физической культуры в Российской Федерации (по результатам социологических исследований): [монография] / П. А. Виноградов, Ю. В. Окуньков. - Москва: Советский спорт, 2022. - 143 с.
3. Воспитание силы и быстроты учеб.-метод. пособие / Л. А. Арэнд [и др.] ; под общ. ред. Г. П. Галочкина. - Воронеж: Воронеж. ГАСУ, 2022. - 177 с.

Электронные ресурсы

4. Виды групповых программ силовых тренировок. Спорт и фитнес. <https://sportyfi.ru/fitness/silovie-trenirovki/grupповие/> (14.02.2021)

5. Тренд в мире фитнеса. Что такое HIIT тренировки и кому они подходят. Сайт championat.com. <https://www.championat.com/lifestyle/article-4150673-что-такое-hiit-trenirovki-pljusy-i-protivopokazaniya-kompleks-uprazhnenij-dlja-doma-video.html> (19.03.2021)

6. Что такое сайкл-тренировки, кому они подходят и как заниматься самостоятельно дома. Crossexpert - функциональные тренировки. <https://cross.expert/journal/cycle-training.html> (19.07.2021)

7. Функциональные и 3D-тренировки. Центр реабилитации Биомеханика. <https://bio-fitness.ru/funktsionalnye-i-3d-trenirovki/> (15.03.2021)

8. Плоскости и движение в них. NY FITSPO. <https://newyorkfitspo.ru/blog/vse->

что-вы-хотели-знать-про-3d-fitness/ (01.02.2022)

9. Держим равновесие: тренировки на баланс-платформах и их польза. Красота и здоровье. <https://www.kiz.ru/content/fitness-i-pitanie/fitness/trenirovki-na-balans-platformakh-i-ikh-polza/> (03.01.2019)

10. Комплекс упражнений с собственным весом для полноценной тренировки. Медицина обо мне.

https://medaboutme.ru/articles/kompleks_uprazhneniy_s_sobstvennym_vesom_dlya_polnotsennoy_trenirovki/ (13.12.2019)

11. Функциональный тренинг: что это такое. HIT FITNESS. [HTTPS://HITFITNESS.CLUB/STATI/FUNKCZIONALNYIJ-TRENING-V-FITNESE-TRENIROVKI-NA-SILU-I-VYINOSLIVOST/](https://hitfitness.club/stati/funkczionalnyj-trening-v-fitnese-trenirovki-na-silu-i-vyinoslivost/) (28/02.2023)

*Рогов Михаил Юрьевич,
Селиверстов Алексей Дмитриевич*

Исследование популярности бейсбола

Статья посвящена актуальной в настоящее время теме популяризации вида спорта. Популяризация не должна быть эфемерной темой исследования, ее надо каким-то образом отслеживать, делать замеры. В работе уделено внимание популярности бейсбола в мире и методам ее оценки.

*Rogov Mihail,
Seliverstov Alexei*

Research on the popularity of baseball

The article is devoted to the currently relevant topic of popularization of the sport. Popularization should not be an ephemeral topic of research, it should be somehow tracked, measured. The paper focuses on the popularity of baseball in the world and methods of its assessment.

В 2022 г. страсти Мировой бейсбольной серии проявлялись в полной мере. Это и неутомимая группа поддержки Китайского Тайбэя; и эпический бросок биты Джоуи Менесеса после голбола за Мексику; и пароксизм питчера из Италии Джо ЛаСорса, который зажал уши после того, как сделал решающий аут; и дуэли никарагуанских и пуэрториканских уличных групп на трибунах LoanDepot Park в Майами.

К сожалению, только одна страна веселилась после вечера вторника, финальной игры этого четырехлетнего турнира. Но поскольку финалисты Япония и США – невероятно грозные команды, предсказать, кто это мог быть, было очень непросто. За две недели до финала мы предложили три различных варианта гандикапа поля WBC; Япония выглядела фаворитом по Эло, но у США было больше побед в MLB, и они были немного предпочтительнее на рынках ставок.

Но предсказывать исход одного бейсбольного матча – занятие для глупцов. Поэтому вместо этого попытаемся ответить на более философский вопрос о том, кто должен победить. Чья фанатская база хочет этого больше всего? Чья страсть больше всего заслуживает награды? Другими словами, кто самая помешанная на бейсболе нация в мире.

Конечно, нет одного правильного ответа, поэтому давайте рассмотрим этот вопрос с разных сторон. Мы сравнили три различных показателя увлеченности бейсболом в Японии, США и других странах, по которым смогли получить данные. И картина оказалась ясной.

Посещаемость игр

Возможно, самый очевидный способ измерить популярность бейсбола – это посмотреть, сколько людей ходит на бейсбольные матчи. Поэтому были собраны

данные о посещаемости за последний сезон ведущих бейсбольных лиг семи стран: Австралийской бейсбольной лиги, Японского профессионального бейсбола Nippon, Мексиканской лиги бейсбола, Профессиональной лиги бейсбола Роберто Клементе в Пуэрто-Рико, Корейской бейсбольной организации, Высшей лиги бейсбола в США и Венесоланской профессиональной лиги бейсбола.

Какая страна привлекает больше всего поклонников бейсбола?

Таблица 1 – Количество населения, посещающего бейсбольные матчи в 7 странах

Лига	Страна	Общая посещаемость матчей	Средняя посещаемость матчей	AGOMP
Liga de Béisbol Profesional Roberto Clemente	Пуэрто-Рико	481,290	2,831	926
Nippon Professional Baseball	Япония	21,071,180	24,558	199
Korea Baseball Organization	Южная Корея	6,076,074	8,439	162
Liga Venezolana de Béisbol Profesional	Венесуэла	1,317,775	4,899	161
Mexican League	Мексика	11,157,227	12,974	100
Major League Baseball	США	61,902,828	26,353	79
Australian Baseball League	Австралия	189,202	1,168	44

AGOMP = посещаемость на миллион населения. Данные MLB не включают посещаемость «Торонто» на домашних матчах.

В МЛБ, безусловно, самая высокая посещаемость - 61,9 млн человек, но в ней также проводится больше всего игр (2349). Таким образом, в расчете на одну игру посещаемость бейсбола в США (26353) лишь немного выше, чем в Японии (24558), а остальные пять стран значительно отстают.

Но если подумать, то, конечно, в США больше всего любителей бейсбола; в США также больше всего людей из этих семи стран. Нас действительно интересует, в какой стране больше всего любителей бейсбола. Поэтому мы нормализовали показатели посещаемости игр с учетом численности населения с помощью статистики AGOMP, или «посещаемости игр на миллион человек». И по этому показателю Пуэрто-Рико превосходит остальные шесть стран: его AGOMP составляет 926, в то время как у Японии, занимающей второе место, - 199. Между тем, США находятся на предпоследнем месте с показателем AGOMP всего 79.

Однако действительно ли посещаемость является лучшим способом измерения популярности? Некоторые поклонники бейсбола не могут позволить себе ходить на игры – особенно в США, где, согласно одному исследованию, средняя стоимость посещения игры МЛБ для семьи из четырех человек в 2022 году составила 204,76 доллара. Другие могут физически не иметь возможности добраться туда, если они живут далеко от родного города МЛБ (для сравнения, в Пуэрто-Рико это вообще не проблема из-за его небольших размеров: всего три часа езды от одного конца острова до другого).

Плюс, посещаемость, вероятно, включает в себя тысячи болельщиков, которые посещают несколько игр в год. Если нас буквально интересует, какую долю населения страны составляют бейсбольные болельщики, есть более точный способ измерения.

Опросы

Возможно, многие больше знакомы с ними по политике, но опросы также используются для измерения мнения в мире спорта. Компания Nielsen (известная своими телевизионными рейтингами) проводит регулярный опрос более 30 стран о спорте под названием Nielsen Fan Insights. Согласно этим данным, приводим процентное соотношение людей в возрасте 16-69 лет в каждой стране, которые указали, что они «очень заинтересованы» или «в некоторой степени заинтересованы» в МЛБ и WBC в 2022 году: какая нация больше всего интересуется бейсболом?

Таблица 2 - Доля людей в возрасте 16-69 лет в 36 странах, которые заявили в 2022 году, что они «очень заинтересованы» или «в некоторой степени заинтересованы» в МЛБ и Мировой бейсбольной серии

Страна	Интересны игры сборных	Интересны игры MLB
Мексика	44%	42%
Нигерия	—	35
Тайвань	38	33
Южная Корея	36	33
Соединенные Штаты	21	30
Объединенные Арабские Эмираты	—	28
Филиппины	—	26
Япония	30	26
Колумбия	31	25

Канада	13	24
Саудовская Аравия	—	23
Индонезия	—	21
Вьетнам	—	20
Турция	—	19
Китай	19	17
Южная Африка	—	16
Таиланд	—	15
Нидерланды	10	12
Индия	—	12
Сингапур	—	12
Австралия	11	11
Бразилия	—	11
Малайзия	—	11
Франция	—	10
Новая Зеландия	—	9
Аргентина	—	9
Италия	9	8
Великобритания	7	8
Польша	—	8
Испания	—	8
Германия	—	7
Португалия	—	6

Норвегия	—	6
Россия	—	5
Швейцария	—	4
Австрия	—	4

Данные по Малайзии, Филиппинам, Саудовской Аравии, Сингапуру и Вьетнаму относятся к маю 2022 года. Данные по России и Тайваню - с сентября 2022 года. Данные по всем остальным странам - с ноября 2022 года.

По этому показателю у нас есть неожиданный новый лидер: Мексика, где почти половина людей сказали, что интересуются и MLB, и WBC. Интересно, что Нигерия, которая даже не выставила свою команду на WBC, занимает второе место по увлеченности MLB. Далее следуют менее удивительные страны, включая США, которые занимают пятое место по интересу к MLB – 30%. Однако только 21% американцев заявили, что они хотя бы в некоторой степени интересуются WBC, что отражает проблему, с которой столкнулись местные болельщики при проведении турнира (хотя американская команда провела все свои игры на американской земле, некоторые из ее матчей больше походили на домашние игры другой команды).

Что касается Японии, то здесь наблюдается обратная картина: только 26% японских респондентов сказали, что их интересует MLB, но 30% сказали, что их интересует WBC. Конечно, это может отражать ключевой недостаток опроса Nielsen: можно быть поклонником бейсбола, не будучи поклонником MLB, особенно в таких странах, как Япония, где есть популярные внутренние лиги.

Однако другие найденные нами опросы показывают, что цифры Nielsen для MLB соответствуют любви этих стран к собственным бейсбольным лигам. Например, опрос, проведенный в сентябре 2022 года совместно компаниями Macromill Inc. и Mitsubishi UFJ Research and Consulting, показал, что 26% японцев поддерживают одну из профессиональных бейсбольных команд Японии, что совпадает с долей фанатов MLB в данных Nielsen Fan Insights. А опрос, проведенный Gallup Korea в марте 2022 года, показал, что 31% южнокорейцев проявляет хотя бы некоторый интерес к Корейской бейсбольной организации, что аналогично 33%, которые сообщили Nielsen, что интересуются MLB.

Но как бы ни были богаты данные Nielsen, в них все еще есть большие пробелы: некоторые страны, известные своей любовью к бейсболу, такие как Куба, Доминиканская Республика, Пуэрто-Рико и Венесуэла, вообще не были опрошены – а старые опросы, которые мы нашли, показывают, что в них может быть даже больше поклонников бейсбола, чем в Мексике (например, в 2015 году опрос Pulso Dominicano показал, что бейсбол является любимым видом спорта 52% доминиканцев). Поэтому для нашей итоговой метрики мы выбрали набор данных, в котором представлены почти все страны.

Поисковые запросы *Google*

Google предоставляет полные данные о том, как часто различные темы ищут в различных географических регионах, что позволяет нам напрямую сравнить относительную частоту поиска бейсбола по всему миру (как доля всех запросов, сделанных в стране). Здесь представлены 20 стран, занимающих первое место в рейтинге поискового интереса Google к бейсболу в 2022 календарном году:

Какая страна больше всего ищет бейсбол в Google?

Таблица 3 - 20 стран с наибольшим относительным объемом поиска бейсбола в Google в 2022 календарном году

Страна	Объем поиска по запросу «бейсбол»	Страна	Объем поиска по запросу «бейсбол»
Куба	100	Мексика	7
Япония	93	Колумбия	4
Доминиканская Республика	38	Австралия	3
США	33	Филиппины	3
Венесуэла	31	Великобритания	2
Южная Корея	26	Нидерланды	2
Пуэрто-Рико	24	Индонезия	2
Панама	22	Испания	1
Тайвань	15	Италия	1
Канада	13	Германия	1

Число «100» представляет собой самый высокий уровень объема поиска, а все остальные числа выражаются в виде доли от него. Например, Венесуэла искала бейсбол на 31% чаще, чем Куба.

Сразу же всплывает одна из стран, по которой у нас нет не только данных опросов, но и данных о посещаемости. Куба лидирует в мире по количеству поисковых запросов Google о бейсболе, за ней вплотную следует Япония (в этой таблице цифра «100» означает самую высокую частоту поиска бейсбола как долю от всех запросов, а все остальные цифры выражены как доля от этого числа. Например, рейтинг Японии «93» означает, что Япония искала бейсбол на 93% чаще, чем Куба, по отношению ко всем запросам).

Затем идет большой разрыв. Доминиканская Республика находится на третьем месте, но она искала бейсбол всего на 38% чаще, чем Куба. США заняли четвертое место, а лидер АГОМР Пуэрто-Рико - седьмое. Лидер опроса Мексика заняла лишь 11-е место.

Конечно, данные поиска Google тоже не идеальны. Многие люди в мире не имеют доступа к Интернету; например, на Кубе уровень проникновения Интернета оценивается в 74%, а в Венесуэле – всего в 72%. В этих странах также распространена интернет-цензура, и неясно, как она может повлиять на эти цифры. По крайней мере, в случае с Кубой это, похоже, не мешает им искать информацию о бейсболе, но важно помнить, что данные трендов Google относительны. Поиски бейсбола делятся на общее количество поисковых запросов в данной географии, поэтому если кубинцы реже ищут другие вещи (например, политику), то в сравнении с этим бейсбол будет казаться более популярным.

Если сложить эти три показателя рядом, все равно не ясно, какая страна больше всего увлечена бейсболом. Пуэрто-Рико занимает первое место по посещаемости (по данным АГОМР), но находится в середине списка по поисковому интересу. Мексика занимает первое место в опросе Nielsen, но ниже среднего по посещаемости и поисковым запросам Google. Согласно одному из опросов, Доминиканская Республика занимает первое место по общественному мнению, но по данным Google она находится на третьем месте. Куба занимает первое место по данным Google, но в остальном это полный «черный ящик». Что касается двух финалистов WBC, Япония занимает второе место как по посещаемости, так и по поисковому интересу, но по результатам опроса она занимает посредственное восьмое место. Между тем, США находятся выше среднего уровня в опросах и Google, но в посещаемости – в самом низу.

К сожалению, нам не удалось прийти к однозначному выводу, но это и уместно. Как учит нас WBC, страсть – к бейсболу, к нации – принимает различные формы, и ни одна из них не является объективно более высокой, чем другая. Кто заслуживает победы в WBC – вопрос без ответа, потому что что стоит больше? Широта поддержки? Глубина поддержки? Если на то пошло, чья страсть важнее – болельщиков или игроков?

Но есть одна вещь, которую можно сказать с уверенностью. После последнего ауа в финальной встрече бейсбольные болельщики одной страны взорвались ликованием, другой – горьким разочарованием, и ни тех, ни других не волновало, что говорят данные.

Список использованных источников

1. <https://prognoz-mlb.ru/articles/3900-naskolko-populyaren-bejsbol-na-samom-dele.html>
2. <https://meteor-bal.ru/beysbol-trud-stadium>
3. <https://www.studentsport.ru/news/beysbol-eto-estetika-pervyy-raz-mozhno-prosto-smot-5052/>
4. <https://rossaprimavera.ru/news/8dadde44>
5. <https://libertymag.ru/health/baceball-razbiraemcya-v-novom-vide-sporta>

*Соколова Валерия Александровна,
Селиверстов Алексей Дмитриевич*

Изучение системы профессионального плавания в США

Статья посвящена актуальной в настоящее время теме обучения элитному плаванию. В этой статье рассматриваются условия, которые могут повлиять на систему подготовки элитных спортсменов по плаванию на примере системы, выстроенной в США. В работе акцентируется внимание на климатических условиях, доступности инфраструктуры, компенсационных выплатах спортсменам и системе наследия плавания в США.

*Sokolova Valeriya,
Seliverstov Alexei*

Study of the system of professional swimming in the USA

The article is devoted to the currently relevant topic of elite swimming training. In this paper, we examine the conditions that can affect the system of training elite swimming athletes using the example of the system built in the United States. The paper emphasizes on climatic conditions, infrastructure availability, athlete compensation and the legacy system of swimming in the US.

Если кто-то следил за плаванием на Олимпийских Играх в Токио, то, вероятно, заметил, что Соединенные Штаты превзошли все остальные страны по количеству медалей. И это не было новостью только для этих Игр. США доминируют на Олимпийских играх уже несколько десятилетий, причем не только в плавании, но и во многих других видах спорта.

Чтобы выяснить, почему, мы проанализировали медальный зачет других стран по сравнению с США и несколько причин, по которым американцы могут иметь преимущество над своими конкурентами в бассейне.

Медали по плаванию в Токио-2020

Вот как пять лучших стран выступили в бассейне в Токио. США с большим отрывом заняли первое место, завоевав на девять медалей больше, чем Австралия, которая заняла второе место.

Таблица 1 – Медальный зачет в плавании на Олимпийских Играх в Токио – 2020

Страна	Золото	Серебро	Бронза	Общее кол-во медалей
США	11	10	9	30
Австралия	9	3	9	21
Великобритания	4	3	1	8
Китай	3	2	1	6

Япония	2	1	0	3
--------	---	---	---	---

Если добавить к этому уравнению другие водные виды спорта (водное поло, прыжки в воду и спортивное плавание), то медальный расклад немного меняется, но США по-прежнему занимают первое место:

1. США: 34 медали
2. Китай: 20 медалей
3. Австралия: 22 медали

Общее количество медалей, завоеванных на Олимпийских играх 2020 года

Теперь посмотрим на общее количество медалей, завоеванных во всех видах спорта в Токио-2020. США сохраняют лидерство с отрывом более чем в 20 медалей:

1. США: 113 (25% медалей США были получены в плавании)
2. Китай: 88
3. Олимпийский комитет России: 71
4. Великобритания: 65
5. Япония: 58

Медали в плавании за все время

В Токио Соединенные Штаты показали хорошие результаты по количеству медалей, что сохраняет историческое доминирование страны на первом месте. Огромный вклад в это внесло плавание.

Плавание существовало в летних Олимпийских играх почти с самого начала: мужское плавание было включено в программу первых современных Олимпийских игр в 1896 году, а женское - в 1912 году.

Такая история означает, что у стран было много возможностей пополнить свои коллекции трофеев. Вот как распределяются ведущие страны по количеству медалей в плавании за все время:

1. США – 553
2. Австралия – 198
3. Япония – 81
4. Великобритания – 79
5. Китай – 43

Почему у американцев так много медалей?

Во-первых, необходимо отметить, что соревнований по плаванию очень много. Точнее, 18 для каждого пола. Это второе место по количеству соревнований среди олимпийских видов спорта после легкой атлетики, где проводится 25 соревнований для мужчин и 24 для женщин.

Большое количество соревнований означает, что у пловцов больше возможностей завоевать медали, если они выступают в нескольких видах. Вспомнить, например, Майкла Фелпса. Он завоевал 8 медалей на Олимпийских играх 2008 года, потому что был разносторонним (и очень быстрым) пловцом.

Что делает страну такой хорошей в плавании?

Теперь, когда мы знаем немного истории, рассмотрим факторы, которые

могут помочь стране доминировать в плавании. Важно отметить, что все нижеперечисленные факторы способствуют успеху страны в этом виде спорта, но ни один из них не может повлиять на успех страны в плавании.

Население

Сначала можно подумать, что большое население США - 330 миллионов человек - является огромным преимуществом. И хотя США значительно больше многих других стран, они меркнут по сравнению с населением Индии (1,428 миллиарда человек) и Китая (1,425 миллиарда человек).

А если посмотреть на Австралию, которая занимает второе место по числу медалей в плавании, то в ней проживает всего 25 миллионов человек. Таким образом, мы можем исключить численность населения как основной фактор успеха олимпийского плавания, хотя это может помочь.



Рисунок 1 – Типичный тренировочный бассейн в США

Как и численность населения, доступ к высококачественным плавательным сооружениям, безусловно, играет роль в успехе на воде, но не является единственным его определяющим фактором. Все, наверняка, слышали истории о спортсменах, тренирующихся в неоптимальных условиях и добивающихся успеха на Играх.

Хотя пловцы в США, возможно, имеют лучший доступ к соответствующим тренировочным объектам, чем спортсмены в других странах, их успех не зависит от этого.

Наследие плавания

У США огромное наследие в водных видах спорта. Страна доминировала на протяжении десятилетий, и это оказывает большое давление на нынешних спортсменов, чтобы сохранить это наследие.

Но спортсмены, выступающие за другие страны, большие или маленькие, тоже чувствуют это давление. Даже если их страна не является лучшей в мире по

плаванию, этот вид спорта все равно имеет наследие в этой стране, и спортсмен обязан его защищать.

Спортивный профессионализм

В Америке существует высокий уровень принятия людей, решивших сделать профессиональную карьеру в плавании. В других странах дело обстоит иначе.

Во многих странах так же относятся к другим видам спорта, таким как крикет или футбол.

Важно также отметить, что в США очень развита университетская система плавания, что позволяет молодым спортсменам посвятить несколько лет тренировкам. Университеты набирают спортсменов после окончания средней школы для участия в соревнованиях на национальном уровне.

Климат и география

Многие районы США находятся вблизи воды (озер, рек или океанов), поэтому можно сделать вывод, что американцы имеют лучший доступ к плаванию, чем другие страны. Но это совсем не так. Многие страны имеют доступ к океану или источникам пресной воды, которые хорошо подходят для плавания.

Климат и география, благоприятствующие плаванию, не предсказывают успех.

Компенсация

Многие страны платят спортсменам за завоевание олимпийских медалей. В США за золотую медаль платят 37500 долларов. И хотя это кажется много, эти выплаты меркнут по сравнению с тем, как некоторые другие страны вознаграждают своих спортсменов.

В 2021 году Италия платила \$212000 за золотую медаль. Украина заплатила 150000 долларов, а спортсмены из Сингапура получили за золотую медаль 1 миллион долларов. Дело не только в деньгах, но они, безусловно, помогают. Эти деньги могут быть использованы, чтобы помочь спортсмену покрыть расходы на проживание и расходы, связанные с тренерской работой.

Размер команды

В Токио у США была самая большая команда по плаванию. На Игры 2021 года отправились 50 американских пловцов по сравнению с 25 австралийскими, 33 японскими и 28 британскими пловцами. Больше пловцов - больше возможностей для медалей.

Архитектура соревновательного плавания в США

Давайте посмотрим, как устроена организация USA Swimming, национальный орган управления плаванием. Организация разбивает различные категории пловцов на пирамиды.

Пирамида разбита на четыре отдельные группы:

1. Рекреационная группа
2. Соревновательные команды
3. Национальная команда
4. Элита

По мере приближения к вершине пирамиды группы становятся все меньше и более сфокусированными, и каждая из них поддерживает остальные. Необходимо сделать пояснения:

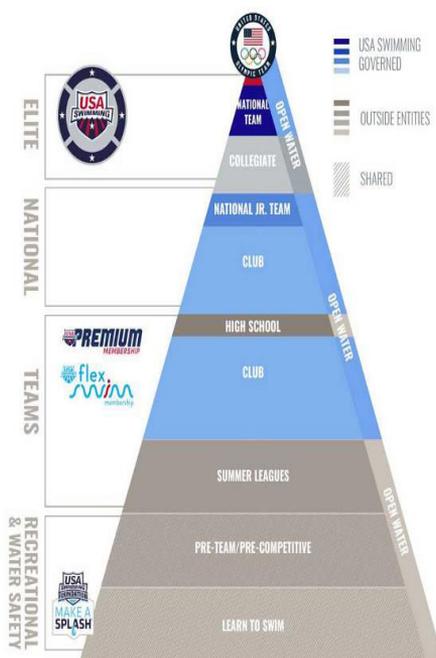


Рисунок 2 – Пирамида USA Swimming

Рекреационная группа

Эта группа состоит из миллионов людей, которые являются обычными пловцами или только начинают заниматься данным видом спорта. Они создают массивную основу, из которой USA Swimming может черпать новых членов, которые однажды могут попасть на вершину пирамиды.

Команды

Следующий уровень пирамиды состоит из различных команд по плаванию по всей стране. Это может быть как команда летней лиги, так и клубная команда возрастной группы или команда средней школы.

На этом уровне спортсмены часто становятся членами USA Swimming и, вероятно, составляют большинство из 400000 членов USA Swimming.

Национальный уровень

Далее следует национальный уровень, который отличается высокой конкуренцией. Пловцы этого уровня могут выступать за клуб высокого уровня или попасть в юниорскую сборную США. Они также могут выступать за свой университет.

Элитные пловцы



Рисунок 3 – Члены национальной женской сборной США по плаванию

Вершину пирамиды завершают элитные пловцы. Эти спортсмены занимаются плаванием в колледже (или занимались когда-то), выступают в составе национальной сборной и, возможно, готовятся к Олимпийским играм в США. Они также могут активно заниматься профессиональным плаванием.

Помимо тренировок, эти элитные пловцы являются примером для подражания для спортсменов, находящихся на более низких ступенях пирамиды, и играют важную роль в привлечении новых атлетов в спорт, что, в свою очередь, способствует увеличению финансирования USA Swimming. Это финансирование помогает оплачивать ежемесячные стипендии членов национальной команды, а также их участие в тренировочных лагерях и соревнованиях.

Поскольку США имеет хорошее финансирование с более низких ступеней пирамиды, они могут позволить себе тратить миллионы долларов на национальную команду. От врачей и массажистов до психологов и тренеров – эти средства идут непосредственно на то, чтобы сделать США лучшими в мире в плавании.

Пловцы в других регионах пирамиды видят эти инвестиции в спорт и хотят продолжать плавать или попробовать себя в этом виде спорта.

Во многих странах нет такой пирамиды, как в США. У них может быть несколько уровней этой пирамиды, но не все. Возможно, там не так много возможностей для клубного плавания в возрастных группах или для плавания в составе национальной сборной.

Список использованных источников

1. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 288 с.
2. Плавание. Книга-тренер. - М.: Эксмо, 2012. – 802 с.
3. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей. - М.: Попурри, 2013. – 672 с.
4. Пол, Ньюсом Эффективное плавание. Методика тренировки пловцов и триатлетов / Ньюсом Пол. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 758 с.
5. 14. Сысоев, И. Триатлон. Олимпийская дистанция / И. Сысоев. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012. – 802 с.

*Спиридонов Степан Сергеевич,
Селиверстов Алексей Дмитриевич*

Исследование параболической системы периодизации

Статья посвящена актуальной в настоящее время теме создания системы периодизации физической подготовки спортсменов в соревновательных видах спорта. Периодизация позволяет не только помочь спортсменам выйти на пик физической формы в нужное время, но и предотвратить травмы. В работе внимание акцентировано на этапах параболической периодизации, их целях и методах достижения.

*Spiridonov Stepan,
Seliverstov Alexei*

Study of parabolic periodization system

The article is devoted to the currently relevant topic of creating a periodization system for physical training of athletes in competitive sports. Periodization allows not only to help athletes to reach the peak of physical form at the right time, but also to prevent injuries. The paper focuses on the stages of parabolic periodization, their goals and methods of achievement.

Создание выдающихся спортсменов и исполнителей элитного уровня требует времени. Ниже приведены способы составления программ для более сильных и квалифицированных спортсменов. Разработанная система представляет собой 5 фаз, называемых параболической периодизацией.

Это система, позволяющая тренерам учиться у своих спортсменов, а также составлять долгосрочные программы для достижения результатов, характерных для данного вида спорта. Этот метод может быть использован для любого спортсмена - футболиста, метателя, баскетболиста, легкоатлета или любого другого.

В основе метода лежит развитие ключевых навыков, необходимых конкретному спортсмену для достижения наивысших результатов, с одновременным устранением слабых мест. Сочетание технической координации, абсолютной силовой подготовки и разнообразной квалифицированной силы, составление плана на ключевые моменты сезона или года позволит добиться максимального результата от вашего спортсмена.

В данной статье будут рассмотрены основные принципы параболической периодизации, способы составления программ для спортсменов и примеры успешных тренировок для каждой фазы.

Основные направления параболической периодизации

Развитие навыков

Общая цель этой программы - развитие навыков.

У тренера есть спортсмены. Они тренируются для достижения определенной

цели в спорте. Им нужна специализированная подготовка и программа, учитывающая их сильные и слабые стороны, а также стиль тренировок. Учет всех этих факторов может показаться сложным, но если тренер хорошо знает своего спортсмена, то при определенной наблюдательности он сможет составить правильную программу.

Параболическая периодизация - это система, которая используется для развития адаптации, необходимой для достижения долгосрочных целей спортсменов. Сосредоточив внимание на сроках достижения желаемых результатов спортсмена и включив его спортивную подготовку в тренировки в зале, можно улучшить общее развитие навыков, что приведет к росту спортивных результатов.

Техническая координация

Первой частью любой тренировки на протяжении 4-5-месячного тренировочного цикла является техническая координация. Необходимо определить мышечные системы и нейронные драйверы, которые спортсмен будет использовать в своей спортивной деятельности.

По мере продвижения по системе технические координационные подъемы будут усложняться. Необходимо выявить слабые места в базе навыков спортсмена, а также улучшить навыки, которыми он хорошо владеет.

Такие технико-координационные упражнения, как жим лежа, рывок, приседания и все их вариации, станут ключевыми факторами спортивных результатов в тренажерном зале.

Абсолютная сила

Как правило, после технической координации еще одним ключевым фактором, способствующим достижению спортивных результатов, является абсолютная сила. Улучшая общую силу, можно добиться скорости, мощности и работоспособности.

Для развития силы в движениях технической координации используются следующие виды упражнений. Это жим лежа, приседания, становая тяга и другие основные комплексные подъемы, которые помогут спортсменам стать лучшими.

Скорость и импульс

Последним фактором, на котором необходимо сосредоточить внимание во время цикла параболической периодизации, является скорость и импульс. Несмотря на то, что эти качества приходят вместе с другими упражнениями, необходимо выделить время для их специализации и задействовать нейронный механизм для работы над ними.

Скорость и импульс будут отрабатываться в дни тренировок спортсменов с помощью рефлекторных упражнений, динамической работы над контролем туловища и плиометрики. Часто они используются в качестве функциональных движений, которые очень специфичны для вида спорта и движений, которые выполняет спортсмен.

На протяжении всех фаз скорость и импульс будут ключевым показателем результативности в игре и общего успеха вашей программы. Итак, рассмотрим, как выглядит каждая фаза, и какие цели вы должны преследовать на разных этапах, прежде чем наступит время соревнований.

Экспозиция (Фаза 1)

Цель экспозиции

Это введение в процесс становления выдающегося спортсмена. Фаза экспозиции в параболической периодизации – это знакомство спортсменов с движениями, которые будут развивать ключевые адаптации на протяжении всей программы. Она отличается от линейной периодизации тем, что включает в себя долгосрочные блоки планирования и программирования.

На этом этапе вам, как тренеру или составителю программы, необходимо определить цели всей программы для ваших спортсменов или команды. Необходимо определить, какие движения будут в центре внимания, и как вы хотите воздействовать на техническую координацию, абсолютную силу, мощность, ловкость и гипертрофию.

Характеристики мастерства и результативности будут сильно различаться в таких видах спорта, как плавание, единоборства, тяжелая атлетика и метания. На этой фазе необходимо максимально упростить упражнения, отсюда и последовательность.

Это вводный курс для спортсменов, а не самый сложный из известных человеку тренировочных комплексов. Рассмотрим, как выглядит сплит тренировки для фазы воздействия.

Сплиты тренировок для воздействия

Мы знаем, что спортсмены, особенно те, кто придерживается ежедневных тренировок, таких как бег или плавание, не смогут тренироваться пять раз в неделю. Начнем с того, что в межсезонье спортсмен может посещать тренажерный зал пять раз в неделю.

В идеальном мире, когда спортсмен может посещать зал пять дней в неделю:

1. Первый день обычно будет силовым для нижней части тела
2. Второй – силовым для верхней части тела
3. Третий день – день атлета для плиометрики
4. Четвертый – импульсный день для скорости
5. Завершающий 5 день недели – день гипертрофии для стимулирования роста.

Предположим, что у нас есть спортсмен, который может заниматься четыре дня в неделю. Мы можем отказаться от гипертрофии, так как хотим сделать приоритетными адаптацию к спортивным особенностям и навыкам, а не рост. Рост будет происходить при правильном восстановлении и питании.

Сведя тренировочную неделю к трем дням, мы можем отказаться от дня импульса. Скорость все равно будет развиваться за счет сложных движений, а скоростная работа будет выполняться в спортивный день. Причина, по которой мы хотим сохранить спортивный день, заключается в том, что эти плиометрические упражнения позволят перевести силовые дни в функциональные движения, характерные для данного вида спорта.

Поскольку фаза воздействия - это вступление в тренировочный цикл, объем работы будет высоким. Чтобы дать представление о том, насколько он высок, вот пример дня для ног в фазе воздействия.

Таблица 1 – Пример тренировочного блока для развития силы ног

Order	Exercise	Sets X Reps	Notes
Exercise 1A	Behind the Neck Push Press	4 X 9 4 X 12	
Exercise 2A	Bench Press	4 X 9	
Exercise 2B	Band Pull Aparts	4 X 12	
Exercise 3A	Incline Dumbbell Press	4 X 10	
Exercise 4A	One Arm Row	4 X 9/9	

Таблица 2 – Пример тренировочного блока для развития силы верхней части тела в фазе экспозиции

Order	Exercise	Sets X Reps	Notes
Exercise 1A	Power Cleans	5 X 4	1:20 Rest
Exercise 2A	Back Squat	4 X 7 2 X 12	
Exercise 3A	Walking Lunges	4 X 9	
Exercise 4B	Back Extensions	4 X 17	

Восприятие (Фаза 2)

Цель фазы восприятия

За восемь-двенадцать недель до начала крупных соревнований или открытия сезона спортсмены должны работать в фазе восприятия. Теперь, когда они познакомились с прогрессиями и движениями, направленными на развитие конкретных навыков, объем и интенсивность тренировок будут увеличиваться.

В фазе восприятия атлет начнет включать более сложные упражнения, чтобы удвоить техническую координацию и нейронный драйв для достижения желаемых адаптаций.

На этой фазе необходимо постоянно следить за своими спортсменами и прислушиваться к ним, так как они могут начать переутомляться. Действительно, фаза восприятия должна быть тяжелой и сложной. Тренер должен определить, где его спортсмены испытывают трудности, и продолжить анализ их стиля тренировок.

Это важно, поскольку фаза восприятия непосредственно переходит в самую важную фазу параболического тренировочного цикла. Во время фазы восприятия спортсмены часто испытывают трудности и неудачи, поэтому задача тренерского штаба состоит в том, чтобы атлеты продолжали доверять тому пути, на который их поставили.

Сплиты тренировок для фазы восприятия

Еженедельные сплиты для фазы восприятия будут практически такими же, как и для фазы воздействия. Хотя конкретное программирование упражнений будет иметь первостепенное значение.

Первое упражнение дня будет в основном направлено на развитие технических координационных движений. По-прежнему сохраняя объем в диапазоне от четырех до шести повторений, вы будете искать сбои в технике и необходимость компенсировать их подсказками.

Второе упражнение будет направлено на развитие мощности и силы. Здесь необходимо увеличить объем за счет увеличения общего количества сетов и повторений. Так как это все еще будут составные подъемы, то именно здесь можно заметить, что спортсмены начинают испытывать психологическую и физическую нагрузку.

Затем, когда вы переходите к последнему компаунду перед работой с вспомогательными средствами, вы захотите творчески подойти к развитию навыков, специфических для спортивных целей. Это может быть легкоатлетическое или импульсное движение, которое переводит тренировку сопротивления в функциональную плоскость.

Вот как выглядел бы силовой день для верхней части тела в фазе восприятия.

Таблица 3 – Пример тренировочного блока для развития силы верхней части тела в фазе восприятия

Order	Exercise	Sets X Reps	Notes
Exercise 1A	Push Press	4 X 3 2 X 5	Technical Coordination
Exercise 2A	Bench Press	3 X 5 2 X 7	Absolute Strength
Exercise 2B	Band Pull Aparts	5 X 10	
Exercise 3A	Incline Dumbbell Press	3 X 11	
Exercise 3B	Pull Ups	3 X 10	Weighted if you can

Пример работы в фазе восприятия

Примером использования понимания для спортсменов может служить тренировка футболистов перед началом тренировочного лагеря. Требуется укрепить их базовую силу, а также подготовить их к техническим координациям.

Увеличивая объем и сложность упражнений, эти игроки и спортсмены будут подготовлены к тем движениям, которые они будут выполнять в колледже или школе.

Необходимо сформировать эти технические навыки и адаптацию к конкретным видам спорта до того, как объем тренировок будет увеличен до максимального уровня.

Восхождение (Фаза 3)

Цель восхождения

В фазе «восхождение» наступает момент, когда спортсмены начинают понимать, что происходит. Теперь, когда они прошли через всю глубину объемов, неудач и сомнений, настало время втянуться. Фаза подъема - это то место, где атлеты будут блистать.

Объем должен уменьшиться, но интенсивность по-прежнему должна расти. Движения становятся еще более сложными и специализированными в соответствии с потребностями спортсмена. Опять же, нам необходимо сосредоточиться на развитии навыков и настроиться на то, чтобы выполнять упражнения с тяжелыми весами.

По-прежнему будет уделяться много внимания тому же самому, что и в предыдущих программах, но с большей неврологической направленностью, поскольку объем упражнений уменьшился. По-прежнему будет развиваться скорость с помощью импульсной базовой тренировки, и будет происходить наращивание силы с помощью силовых движений.

Распределение тренировочных нагрузок в программе подъема

Общая схема тренировок для любой из этих фаз будет в основном одинаковой. Все дни будут одинаковыми, в зависимости от того, сколько спортсменов сможет провести в зале.

Первый подход также будет технико-координационным упражнением. Нужно помнить, что смысл подъема заключается в повышении интенсивности, поэтому это движение должно быть более сложным, чем любое из начальных движений предыдущих фаз.

Второй подход теперь будет не силовым, а абсолютным силовым движением. Часто мы можем использовать это абсолютное силовое движение в качестве контраста к первому упражнению.

В третьем упражнении все становится интересным. В упражнении 3А мы обычно хотим сосредоточиться на рефлекторной силе или квалифицированной силе. Квалифицированная сила – это зонтичный термин для различных типов рефлекторных упражнений. Это может быть плиометрика, динамические упражнения на управление туловищем и, возможно, работа на гипертрофию.

Вот как выглядит силовой день для ног в фазе подъема.

Таблица 4 – Пример тренировочного блока для развития силы ног в фазе восхождения

Order	Exercise	Sets X Reps	Notes
Exercise 1A	One Box Clean	6 X 2	
Exercise 2A	Front Squat	5/3/2/3/5	
Exercise 3A	Reverse Hyper Extension	3 X 9 1 X 17	
Exercise 3B	Split Jumps	4 X 6/6	Hydro Weight overhead

Пример использования фазы подъема

Хорошим примером использования фазы подъема является реактивная тренировка в волейболе. За шесть-десять недель до начала сезона необходимо отточить движения и комплексы, направленные на развитие баланса, высоты прыжка и скорости.

На этапе подъема начнет проявляться спортивная идентификация и понимание того, где у спортсмена есть слабые места. После ознакомления и понимания того, где находятся базовые уровни, на этапе подъема можно внести больше корректировок в технику.

Поскольку объем уменьшается, а интенсивность возрастает, очень важно выполнять каждое повторение целенаправленно. Это также означает, что в дни тренировок для спортсменов и импульсных тренировок следует выполнять больше движений, специфичных для данного вида спорта. Волейболистам следует продолжать выполнять прыжки, латеральные тренировки и взрывные импульсные упражнения для развития скорости ускорения.

Саммит (Фаза 4)

Цель саммита

Начинается разгрузка. Конечно, не на все время, а только на первую неделю. Это подготавливает атлетов к успеху и к тому, чтобы они продолжали сбивать огромные веса.

Теперь, когда атлет прошел через воздействие, восприятие и подъем, он почти готов к пику. Обычно фазу вершины начинают со снижения объема на 33%.

Фаза вершины – это момент, когда разум и тело объединяются в единое целое и начинают восстанавливаться синхронно. Теперь атлеты должны быть готовы с радостью поднимать тяжести и пытаться достичь максимальных результатов в тренажерном зале.

Независимо от типа спортсменов, которых вы тренируете, все они должны быть под наблюдением, чтобы убедиться, что в этой фазе они не перегорают психически или физически. В этой фазе мы по-прежнему стремимся к развитию навыков, поэтому упражнения будут все еще сложными. На протяжении всей фазы общий объем будет снижен, а интенсивность резко возрастет.

Сплиты тренировок в фазе вершины

Фаза «вершина» по своей структуре будет практически идентична фазе «подъем». Единственное, что действительно меняется, - это сложность подходов и большее снижение объема.

Поскольку вы, как тренер, нацелены на то, чтобы ваши атлеты достигали максимальных результатов, в силовые дни они будут тренироваться на уровне 90% и выше.

Вот пример силовой тренировки для нижней части тела в фазе вершины для футболиста или тяжелоатлета:

Пример фазы вершины

Примером фазы «вершина» может служить ситуация, когда одному из тяжелоатлетов осталось чуть больше месяца до такого важного события, как

Таблица 5 – Пример тренировочного блока для развития нижней части тела в фазе вершины

Order	Exercise	Sets X Reps	Notes
Exercise 1A	Low Hang Clean	7 X 1	OTM!!
Exercise 2A	Power Snatch	4 X 2 1 X 4	Set of 4 FAST AF
Exercise 3A	Single Leg Squat	4 X 5/5	
Exercise 4A	Nordic Curls	3 X 9	

Чемпионат мира по тяжелой атлетике.

Примерно за три-пять недель до соревнований они начнут разгрузку, а затем приступят к оттачиванию своих соревновательных упражнений. Каждый день, кроме дня спортсмена, они будут выполнять разновидности рывка и толчка.

Даже в соревновательный день они могут выполнять легкую вариацию рывка или толчка, чтобы устранить слабые места в своих видах.

Мы начнем настраивать их тело на подъем тяжелых весов и выработку энергии как можно быстрее. Техника должна была укрепляться на протяжении всего тренировочного цикла, поэтому, как только спортсмены превысят 90% в одиночных упражнениях, мозг должен отключиться и сосредоточиться на том, чтобы одолеть стоящий перед ними вес.

Реализация (Фаза 5)

Цель реализации

Ваши атлеты готовы к тренировкам, выступлению и сокрушению соперников. Фаза реализации - это кульминация 4 месяцев тренировок, планирования и составления программ для спортсмена. Они подготовились к соревнованиям на самом высоком уровне, на который только способны, и никогда еще не были так готовы.

Как можно помочь им в этот момент? Довести программу до конца.

Фаза реализации будет сосредоточена на высоком уровне восстановления, простых движениях и увеличении нейронного драйва. Адаптации, на которые мы хотим нацелиться в этой фазе, - это окончательное развитие навыков, восстановление для максимального импульса и восстановление для абсолютной силы.

Эта фаза является самой короткой в тренировочном цикле и часто длится всего 10-15 дней. Большинство спортсменов и тренеров называют эту фазу сужением тренировочного цикла. Вашим спортсменам необходимо сосредоточиться на том, чтобы привести свое тело в форму к соревнованиям, и постоянно поддерживать хорошее самочувствие в тренажерном зале.

В начале фазы реализации можно сделать несколько тяжелых подъемов, но по мере приближения к соревнованиям или игровому дню будут снижаться интенсивность и вес, чтобы способствовать восстановлению. Эта фаза также

должна быть простой. Упражнения должны быть очень простыми, чтобы спортсмен был сосредоточен на своем виде спорта, а не на технических подсказках в тренажерном зале.

Вот пример тренировки для верхней части тела в фазе реализации, которая будет полезна как для метателей, так и для футболистов.

Таблица 6 – Пример тренировочного блока для развития верхней части тела в фазе реализации

Order	Exercise	Sets X Reps	Notes
Exercise 1A	Behind the Neck Jerk	5 X 1	EXPLODE!!
Exercise 2A	Padded Bench Press	3 X 5	FAST!!
Exercise 3A	Banded External Rotations	3 X 8	Easy Peasy
Exercise 4A	Gorilla Push Ups	4 X 6/6	

Заключение

Параболическую периодизацию можно кратко охарактеризовать как долгосрочный план развития адаптации к специфическим навыкам у спортсменов, участвующих в соревнованиях. Конечно, ее можно использовать и для общей массы населения, но главное - иметь в виду долгосрочную цель.

Если цель - похудеть или выглядеть лучше, то эта система может оказаться непродуктивной для достижения целей, требующих времени. Хотя для спортсменов нет ничего лучше. Различные фазы - воздействие, восприятие, подъём, вершина и реализация - призваны подготовить спортсмена как физически, так и психологически к соревнованиям.

Список использованных источников

1. Войтенко, В. П. Системные механизмы развития и старения [Текст] / В.П. Войтенко, А. М. Полухов. - Л: Наука, 2016. - 184 с.
2. <https://sektascience.com/articles/training-process/training-periodization/>
3. https://studbooks.net/718624/turizm/periodizatsiya_sportivnoy_trenirovki
4. <https://sgpi.ru/user/-84/umk/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B8.pdf>
5. <https://thebasefitness.ru/article/periodizaciya-trenirovochnogo-processa/>

*Томилин Михаил Евгеньевич,
Нечувилин Сергей Борисович*

Разработка системы оценки успешности обмена в НБА

Статья посвящена актуальной в настоящее время теме селекции игроков. Профессиональные контракты в спорте заключаются с целью усилить свой состав, достичь определенных спортивных достижений. Но профессиональные контракты – это еще и финансовая и материальная ответственность перед клубом и игроками. Ошибки стоят много денег. В работе акцентируется внимание на истории совершенных обменов в НБА, оценке данных обменов и вероятности команд улучшить свои позиции при проведении таких обменов.

*Tomilin Mihail,
Nechuvilin Sergei*

Development of a system for evaluating the success of exchange in the NBA

The article is devoted to the currently relevant topic of player selection. Professional contracts in sports are concluded in order to strengthen their composition, to achieve certain sports achievements. But professional contracts are also a financial and material responsibility to the club and players. Mistakes cost a lot of money. In the paper we emphasize the history of perfect exchanges in the NBA, the evaluation of these exchanges and the probability of teams to improve their positions when making such exchanges.

Прошедшее межсезонье в НБА было ознаменовано громкими сделками – как состоявшимися, так и несостоявшимися. После распродажи «Юты Джаз» Руди Гоберт стал игроком «Миннесоты Тимбервулвз», а Донован Митчелл – «Кливленд Кавальерс». Между тем, если Кевин Дюрант и Кайри Ирвинг были доступны в торговых переговорах в течение большей части лета, то драма с «Бруклин Нетс» была разыграна несколько раз.

Создание команды НБА в своей основе – это сбор как можно большего количества талантов. Поэтому в элементарном смысле торговля звездами баскетбола – игроками с наибольшим влиянием – должна быть бессмысленной. Но так получается не всегда.

Чтобы изучить этот вопрос, мы воспользовались рейтингом игроков RAPTOR от FiveThirtyEight, который подскажет нам, какие игроки считаются звездами. В частности, мы установили планку на уровне плюс/минус плюс-5,0 очков на 100 владений или выше в течение отдельного регулярного сезона, что сужает список звездных игроков до небольшой и последовательной группы в каждом сезоне. С 2013-14 годов – начала эры отслеживания игроков в НБА – до 2021-22 годов в среднем 14 игроков за сезон будут достигать этого порога, играя не менее 1000 минут.

Хотя с 2013-14 годов игроки НБА провели в общей сложности 126 «звездных сезонов», только 11 игроков, закончивших «звездный сезон», были проданы до дедлайна торгов следующего сезона. Звездные трейды редки – возможно, отчасти потому, что они не всегда срабатывают так, как хотелось бы той или иной команде.

Звездные сделки в НБА редки

Таблица 1 - Игроки с общим рейтингом RAPTOR в регулярном сезоне не менее +5,0, которые были проданы до дедлайна следующего сезона, 2014-2022 гг.*

Игрок	Сезон перед обменом		Предыдущая команда	Новая команда
	Год	RAPTOR		
Джеймс Харден	2020	+10.4	Rockets	Nets
Пол Джордж	2019	+9.1	Thunder	Clippers
Крис Пол	2017	+8.9	Clippers	Rockets
Джимми Батлер	2018	+7.8	Timberwolves	76ers
Энтони Дэвис	2019	+7.4	Pelicans	Lakers
Руди Гоберт	2022	+7.2	Jazz	Timberwoles
Джимми Батлер	2017	+7.1	Bulls	Timerwolves
Кевин Лав	2014	+6.6	Timberwolves	Cavaliers
Майк Конли	2019	+6.3	Grizzlies	Jazz
Блэйк Гриффин	2017	+6.1	Clippers	Pistons
Горан Драгич	2014	+5.0	Suns	Heat

* Среди игроков, сыгравших не менее 1000 минут в течение сезона. Не включает игроков, которые были проданы в рамках сделки «подпиши и продай», а также игроков, которые были проданы в разгар «звездного сезона», но не были зарегистрированы в качестве звезды в предыдущем году.

Большинство ушедших звезд провели в своих командах длительный период времени, прежде чем были проданы. Только три игрока – Пол Джордж в «Оклахома-Сити», Джимми Батлер в «Миннесоте» и Горан Драгич в «Финиксе» - провели в команде два или менее сезона до того, как были проданы, а остальные сыграли не менее шести сезонов до заключения сделок. Другими словами, большинство из этих звезд пытались (и не смогли) выиграть чемпионаты в течение многих лет со своими командами; обмен был просто последней остановкой в конце этой хорошо

проторенной дороги.

Большинство звездных сделок не привели к чемпионству и для команды-покупателя. В период нашего исследования (рассматривались три года после обмена) только две звезды – Кевин Лав и Энтони Дэвис – помогли своим новым командам выиграть титул чемпиона НБА. А через три года все команды, кроме одной, в лучшем случае доходили до того же раунда плей-офф, что и до обмена. Отсюда можно сделать небольшой вывод для всех генеральных менеджеров, рассматривающих следующую звезду, которая попадет в торговый пакет клуба: их окно борьбы после обмена звезды может быть ограниченным.

Титулы НБА редки после того, как команды обменивают звезд.

Таблица 2 - Успех в плей-офф по годам для команд НБА, которые обменили звезд, 2014-2022 гг.**

Игрок	Год до обмена	Команда	Раунд плей-офф, куда добралась команда			
			Год до обмена	Год спустя	2 года спустя	3 года спустя
Руди Гоберт	2022	T-Wolves	Round 1	?	?	?
Джеймс Харден	2020	Nets	Round 1	Round 2	Round 1	?
Пол Джордж	2019	Clippers	Round 1	Round 2	Round 3	—
Энтони Дэвис	2019	Lakers	—	Champs	Round 1	—
Майк Конли	2019	Jazz	Round 1	Round 1	Round 2	Round 1
Джимми Батлер	2018	76ers	Round 2	Round 2	Round 1	Round 2
Крис Пол	2017	Rockets	Round 2	Round 3	Round 2	Round 2

Продолжение таблицы 2

Джимми Батлер	2017	T-Wolves	—	Round 1	—	—
Блэйк Гриффин	2017	Pistons	—	—	Round 1	—
Кевин Лав	2014	Cavaliers	—	Finals	Champs	Finals
Горан Драгич	2014	Heat	Finals	—	Round 2	—

** Среди игроков, сыгравших не менее 1 000 минут в течение сезона и

получивших общий рейтинг RAPTOR не менее +5,0. Не включает игроков, которые были проданы в рамках сделки «подпиши и продай», а также игроков, которые были проданы в разгар «звездного сезона», но не были зарегистрированы в качестве звезды в предыдущем году.

Исторически сложилось так, что единственный способ заполучить звезду и выиграть чемпионат – это подписать Леброна Джеймса (это произошло с «Кливленд Кавальерс» в течение двух сезонов после обмена на Лава в 2014 году и с «Лос-Анджелес Лейкерс» сразу после обмена на Дэвиса в 2019 году).

В остальном, однако, многие команды, обменявшие звезд на звезд, не заметили изменений в своей судьбе. Например, «Детройт Пистонс» в сезоне до обмена Блейка Гриффина имел 37 побед, а в следующем сезоне улучшил свое положение всего на две победы. В 2018-19 годах они снова добились двух побед и вышли в первый раунд плей-офф, но были разбиты и с тех пор не выходили в постсезон. В других командах (таких как «Нетс» с Джеймсом Харденом, «Филадельфия 76ерс» с Батлером, «Джаз» с Майком Конли и «Майами Хит» с Драгичем) после приобретения новой звезды наблюдался спад чистого рейтинга и/или удачи в плей-офф. Приобретение лучших талантов лиги имеет очевидные плюсы, но также, по-видимому, и риск. (Были также примеры выгодных для чемпионата сделок по приобретению отличных игроков, которые по нашим подсчетам не были звездами. Например, «Торонто Рэпторс» добавили Кавая Леонарда в межсезонье перед тем, как выиграть все в 2019 году, а «Милуоки Бакс» обменяли Дрю Холидея в межсезонье перед тем, как выиграть чемпионат в 2021 году. Ни один из них не был признан звездой в сезоне, предшествовавшем сделке, но Леонард за два сезона до этого играл на уровне плюс-8,3 RAPTOR, а Холидей не дотянул до статуса звезды всего несколько десятичных знаков).

За пределами команд, выигравших чемпионат, командами, которые прошли дальше всех в плей-офф после обмена на звезд, были «Хьюстон Рокетс» (после добавления Криса Пола) и «Лос-Анджелес Клипперс» (после добавления Джорджа). Но эти команды также включили в свой состав Хардена и Леонарда соответственно. Похоже, что одной звезды недостаточно для успеха; звездные сделки лучше всего работают, когда в составе уже есть другая звезда.

«Миннесота» может похвастаться таким ядром, как Карл-Энтони Таунс, Энтони Эдвардс и Д'Анджело Рассел, так что команда, в которую перешел Гоберт, вряд ли лишена талантов. Но ни один из вернувшихся игроков не смог преодолеть порог плюс-5,0 в прошлом сезоне, а Таунс был ближе всех – плюс-2,0. И даже рядом с этой основой Гоберт вполне может быть самым влиятельным игроком «Тимбервулвз». Хотя это еще не проявилось в показателях игры на площадке и вне ее, он теоретически подходит под нынешнюю структуру состава, несмотря на то, что его второй игрок – еще один центровой. Но в командах, которые добивались наибольшего успеха в плей-офф после приобретения звезды, в составе уже были игроки с более высоким рейтингом RAPTOR, чем у новичка. Действительно, в начале сезона «Тимбервулвз» выступают со счетом 5-7 против относительно слабого графика, и хотя у них есть время для улучшения, в настоящее время у них нет профиля претендента на чемпионство.

С другой стороны, у «Кавальерс» есть лучшая база для строительства: с двумя почти звездами в лице Дариуса Гарланда и Джарретта Аллена. В прошлом сезоне Гарланд и Аллен показали рейтинги RAPTOR плюс-4,5 и плюс-4,3, соответственно, и каждый из них впервые попал в число «всех звезд». Если верить историческим прецедентам, то «Кливленд», похоже, больше выиграет от появления Митчелла. И, как бы подчеркивая это, «Кавальерс» имеют второй по величине чистый рейтинг в лиге до сих пор в этом сезоне.

Но пока такие команды, как «Кавс», не докажут обратное, общее правило заключается в том, что звездные сделки, как правило, дают смешанные результаты для команды, приобретающей известного игрока. Значит ли это, что команда, отдающая звезду, играет лучше?

Не совсем. На самом деле ни одна команда, отдавшая звезду, по крайней мере, с 2013-14 годов не выиграла чемпионат. И все команды, кроме одной – «Пеликанс» после обмена Дэвиса – столкнулись с падением своего чистого рейтинга как минимум на 1 очко и/или пропустили плей-офф в сезоне после сделки. Конечно, такой исход более ожидаем; команды часто продают своих лучших игроков, чтобы ухудшить свое положение в краткосрочной перспективе и улучшить свою судьбу в будущем. Но, как мы видим на примере клубов из нашей выборки, последний компонент тоже не всегда имеет место.

У команд, которые обменяли звезд, дела пошли хуже

Таблица 3 - Успех в плей-офф по годам для команд НБА до и после обмена звезд, 2014-2022 гг.***

			Раунд плей-офф, куда добралась команда			
Игрок	Год до обмена	Команда	Год до обмена	Г о д спустя	2 года спустя	3 года спустя
Руди Гоберт	2022	Jazz	Round 1	?	?	?
Д ж е й м с Харден	2020	Rockets	Round 2	—	—	?

*** Среди игроков, сыгравших не менее 1000 минут в течение сезона и получивших общий рейтинг RAPTOR не менее +5,0. Не включает игроков, которые были проданы в рамках сделки «подпиши и продай», а также игроков, которые были проданы в разгар «звездного сезона», но не были зарегистрированы в качестве звезды в предыдущем году.

Через три сезона после обмена своих звезд пять из девяти команд, по которым у нас есть данные, не попали в плей-офф. Другие команды из этого списка улучшили свое положение в течение нескольких сезонов, но даже в этих случаях можно сомневаться, было ли это вызвано самими сделками.

«Клипперс» воспользовались уходом Пола и Гриффина, чтобы перестроиться, а не опуститься на дно, пропустив плей-офф только в первый год после сделок. С тех пор они проложили себе путь вверх, обменяв Гриффина, среди прочего,

на драфт-пик, который затем обменяли на Шая Гилджоуса-Александра в ночь драфта. Позже они обменяли Гилджоуса-Александра на Джорджа. Однако ни один из игроков, обмененных в «Клипперс» (или выбранных ими) в обмен на Пола, не остался в составе команды.

В обмен на Конли «Мемфис Гриззлис» получили ряд игроков и пиков на драфте, но только Брэндон Кларк остается в ротации. Более того, потери после прощания с Конли привели к появлению большего количества пиков на драфте 2019 года, что помогло приземлить суперзвезду Джа Моранта в «Мемфисе».

А «Финикс Санз» пережили столько лет регресса после сделки с Драгичем, что сравнялись по количеству побед в сезоне 2013-14 гг. только в сезоне 2020-21 гг., через шесть лет после сделки. Ни один из игроков, обмененных в «Санз» или выбранных ими в обмен на Драгича, не остался в составе команды.

С результатом 10-3 после обмена Гоберта и Митчелла «Джаз» являются одним из сюрпризов сезона 2022-23, и прогноз FiveThirtyEight дает «Юте» 87-процентную вероятность мгновенной перезагрузки и еще одного выхода в плей-офф. Возможно, они переломят тенденцию средних результатов после трейда команд, которые продали своих лучших талантов. Но история не на стороне «Юты».

В целом, сделки по продаже звезд рискованны с обеих точек зрения. Продающие команды, как правило, не улучшают свои результаты по сравнению с тем, что было со звездой. Команды-покупатели не всегда использовали свой новый звездный талант для достижения успеха в плей-офф (и даже если это происходило, то зачастую на короткий период времени перед спадом). Если какой-либо фактор и предсказывает успех команд, торгующих звездами, то это существующий талант в этих командах. Но для этого нужно для начала заполучить звезду... в чем, собственно, и заключается весь смысл этого начинания (а если думать о том, чтобы просто удерживать своих звезд после естественной точки ухода, как это сделали «Нетс», это уже совсем другой круг баскетбольного ада).

В конечном итоге, чтобы заставить рынок работать в свою пользу, команде нужно, чтобы все встало на свои места с точки зрения таланта, времени, соответствия и удачи. На каждую «Юту» и «Кливленд», у которых, похоже, пока все получается, приходится бесчисленное множество других команд, чьи неудачи служат предупреждением об опасностях торговли за баскетбольную звезду.

Список использованных источников:

1. РАСШИРЕННАЯ СТАТИСТИКА НБА, BASKETBALL-REFERENCE.COM
2. <https://www.espn.com/nba/transactions>
3. <https://basketball.realmgm.com/news/wiretap/tags/18/NBA-Trade-Rumor>
4. <https://bleacherreport.com/articles/618137-nba-trade-news-top-20-players-ever-dealt-within-an-nba-season>
5. <https://hoopshype.com/lists/best-nba-players-traded-at-trade-deadline-history/>
6. <https://franchisesports.co.uk/nba-trade-candidates-2023-deadline/>

*Федотова Мария Вячеславовна,
Нечувилин Сергей Борисович*

Исследование схем игры в прессинг в баскетболе

Статья посвящена актуальной в настоящее время теме оборонительных действий в баскетболе. Современный баскетбол, что видно на примере НБА, – вечно эволюционирующая игра, полная тактических схем и инноваций. Современные игроки могут забросить трехочковый бросок, если им не мешать в 8 случаях из 10. В работе уделяется внимание различным видам прессинга в НБА и тому, как он взаимосвязан со временем, выделяемым на бросок.

*Fedotova Mariya,
Nechuvilin Sergei*

Research of schemes of pressing game in basketball

The article is devoted to the current relevance of defensive actions in basketball. Modern basketball, as seen in the NBA, is an ever-evolving game full of tactical schemes and innovations. Modern players can hit a three-point shot if they are not interfered with 8 times out of 10. The paper will emphasize the different types of press in the NBA and how it relates to the time allocated to the shot.

В современной НБА нет более ценного ресурса, чем время, отведенное на бросок. Фактически это единственное, без чего команды не могут забить. Хотя забрасывать мяч в корзину сложно, но если у вас есть высококлассный снайпер, способный выполнять броски, или специалист, который создает пространство на паркете, это не невозможно. Но как только таймер над щитком достигнет нулевой отметки, ваша возможность набирать очки закончится. И в этом сезоне (2022/23), который снова стал самым результативным в истории лиги, каждая секунда имеет ценность – возможно, даже большую, чем когда-либо прежде.

Как тренеры, так и игроки часто повторяют, что команде необходимо быстро начать атаку или не дать сопернику сделать то же самое. Броски, сделанные в начале отсчета времени – особенно как только ваша команда завладела мячом, пока защита не успела подготовиться – имеют более высокую ожидаемую ценность, чем броски, сделанные позже, как правило. Но даже начало атаки на хафкорт с учетом оперативности имеет свои преимущества. Выполнение начальных действий на секунду или две раньше может означать разницу между вынужденным розыгрышем оспариваемого броска только для того, чтобы успеть до финального свистка, и возможностью сделать pump-fake, обход и бросок без защитника, который дышит вам в затылок.

Сегодня НБА отслеживает каждое движение каждого игрока, а также мяч 25 раз в секунду благодаря камерам Second Spectrum, установленным на подиумах всех 29 арен. Благодаря данным, полученным с помощью этих камер, мы точно

знаем, сколько времени требуется каждой команде, чтобы перевести мяч за линию хафкорта, и сколько времени требуется команде, чтобы начать первое действие – будь то установка первого экрана, первая разрезающая передача или первый дриблинг к корзине – в нападении. Мы также знаем, что корреляция между «быстрым началом атаки» и эффективностью набора очков в данном владении очень высока.

Однако эта взаимосвязь не совсем линейна. В среднем за последние 10 сезонов первые четыре секунды отсчета времени для броска в пределах хафкорта приносили больше очков на 100 владений (9,68), чем следующие 11 секунд вместе взятые (7,70). Это означает, что чем раньше в течение времени, отведенного на бросок, вы доставите мяч на половину площадки соперника, а затем совершите атакующее действие, тем лучше.

Все это подводит нас к фаворитам прошедшего сезона – к «Сакраменто Кингз». В этом сезоне ни у одной команды не было лучшего нападения, чем у «Сакраменто», которая лидировала в лиге по рейтингу нападения более чем на очко на 100 владений и находилась на пути к установлению нового рекорда лиги по эффективности набора очков. Возможно, не случайно «Кингз» также является одной из самых быстрых команд лиги по скорости выхода на хафкорт. По данным Second Spectrum, только «Индиана Пэйсерс» в среднем выполняла свои начальные атакующие действия быстрее «Кингз», но даже они делали это с перевесом всего в 0,007 секунды.

Это не должно удивлять. Несколько лет назад тренер «Кингз» Майк Браун принял участие в тренинге по основам баскетбола, где объяснил три основных принципа игры в нападении. Самым первым из них был темп: «Начинать атаку, когда до конца броска остается 21 или 20 секунд», – сказал Браун, отметив, что именно в этом промежутке времени происходит самый резкий спад. «К этому времени вы должны начать атаку, чтобы успеть использовать третий и четвертый варианты, если понадобится». В то время Браун еще был ассистентом «Голден Стэйт Уорриорз», но его команда «Кингз» приняла урок близко к сердцу.

Если начинать нападение как можно быстрее желательно, то логически следует, что позволять сопернику делать то же самое не следует. Но если для того, чтобы быстро начать атаку, требуется лишь желание и целеустремленность, то в защите это не всегда так. По большей части вы должны заставить противника тратить время, если хотите, чтобы он тратил время. Именно здесь на помощь приходит прессинг на задней линии.

Длина площадки НБА составляет 94 фута (28,7 м), и мы (что неудивительно) обнаружили, что чем дальше от собственных ворот защита начинает охранять подающего мяч соперника, тем больше времени требуется сопернику, чтобы начать атаку с хафкорта.

Чтобы измерить этот эффект давления, мы сначала разделили площадку на зоны по расстоянию от корзины. Когда команда забирает соперника на расстоянии от 94 (28,7 м) до 79 (24,1 м) футов от корзины (т.е. на самом дальнем 15-футовом участке площадки от кольца), мы считали такое использование давлением «глубокого бэккорта». То же самое на расстоянии от 79 до 64 (19,5 м) футов –

это давление «среднего бэккорта», а на расстоянии 64 футов до средней линии площадки (14,3 м) – обычное давление «бэккорта».

Для прессинга игрока с мячом не обязательно выходить на заднюю линию. Большинство команд, как правило, начинают нападение из-за 3-очковой линии, поэтому мы также разделили зону между средней линией площадки и верхней частью дуги на три зоны.

Подбор мяча на расстоянии от 47 (14,3 м) до 38 (11,6 м) футов - это «высокий фронткорт», от 38 до 30 (9,1 м) футов – «средний фронткорт», а от 30 до 23 (7 м) футов – «низкий фронткорт». Не брать игрока с мячом вообще, пока он не достигнет 3-очковой линии – это то, что мы называем «отсутствие сопротивления».

Взаимосвязь между расстоянием до прессинга игрока и временем до начала атакующих действий даже сильнее, чем между началом атаки и эффективностью подсчета очков. Другими словами, чем больше времени вы хотите, чтобы нападение теряло, тем дальше вверх по площадке вы должны оказывать давление на игрока с мячом.

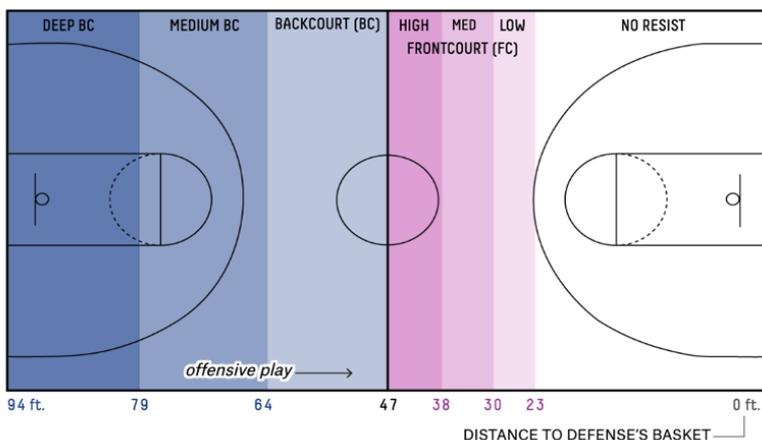
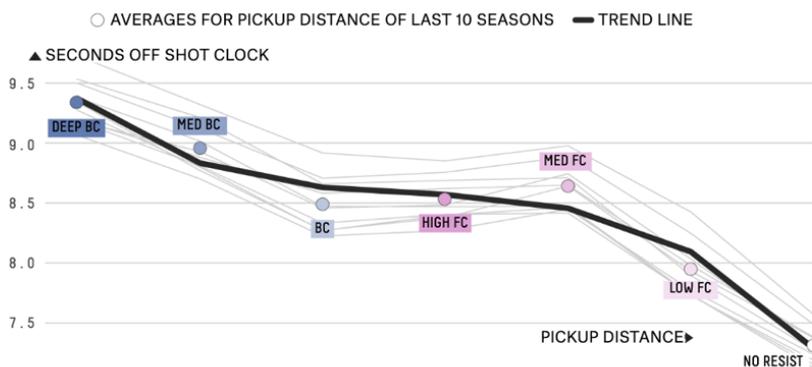


Рисунок 1 - Среднее значение для дистанции подборов за последние 10 сезонов

Это может показаться очевидным в теории, но впечатляет то, насколько хорошо это работает на практике. И хотя многие команды по всей лиге пробуют эту тактику, ни один игрок не использует ее чаще, чем защитник «Милуоки Бакс» Джейвон Картер. По данным Second Spectrum, Картер подбирает игрока, передающего мяч на задней линии, более чем в 62 процентах случаев, когда он защищает того, кто ведет мяч по площадке. Это самый высокий показатель в лиге, только у защитника «Атланты Хокс» Аарона Холидея он выше 60 процентов.

Когда «Милуоки» подписали Картера всего через два дня после того, как он был отзаявлен из «Бруклин Нетс» в прошлом сезоне, это не было подписанием, которое вызвало много волнений. Но оно имело большой смысл, учитывая, что годом ранее «Бакс» использовали большую дозу давления на бэккорт, чтобы переломить ход финала НБА в свою пользу. Тогда прессингом занимался Джрю Холидей; привлечение Картера избавило Холидея от тяжелой работы, позволив «Бакс» просить его делать это более стратегически, а не постоянно.

Поскольку Картер так часто прессингует, он один из всего 11 игроков, которые в среднем забирают своего человека на задней линии (т.е. на расстоянии не менее 47 футов от обода). Остальная группа - это, по сути, «кто есть кто» из назойливых запасных защитников, во главе с королем перехватов на задней линии Хосе «Grand Theft» Альварадо.

Самые агрессивные защитники бэкворта НБА

Таблица 1 - Защитники НБА по наибольшей средней дистанции прессинга игрока (в футах), плюс доля владений, в которых они прессингуют игрока с мячом, сезон 2022-23 гг.

			Защита начального игрока с мячом		
Игрок	Команда	Расстояние прессинга	Владения	Кол-во попыток прессинга	Доля прессинга, %
Хосе Альварадо	Pelicans	58.8 ft.	645	381	59.1%
Аарон Холидей	Hawks	57.4	516	313	60.7
Джевон Картер	Bucks	57.3	975	608	62.4
Майлз Макбрайд	Knicks	49.5	439	166	37.8
Т.Дж. McConnell	Pacers	49.3	725	258	35.6
Т.Дж. Макконнелл	Magic	49.1	832	316	38.0
Дэвион Митчелл	Kings	49.0	943	417	44.2
Деннис Шродер	Lakers	47.9	1015	341	33.6

Тайрис Макси	76ers	47.8	941	281	29.9
Никейл Александр-Уокер	Jazz/ Wolves	47.2	452	136	30.1
Джош Окоги	Suns	47.2	671	216	32.2

К этой группе относится и защитник «Никс» Майлз Макбрайд. Макбрайд был введен в ротацию «Нью-Йорка» в декабре как часть усилий, направленных на помощь отстающей защите, и был ласково назван партнером по команде Оби Топпином «раздражающим в защите для других команд» после пары игр, в которых его давление помогло «Нью-Йорку» одержать две победы подряд и восстановиться после трехматчевой серии поражений.

Для Макбрайда быть назойливым - это часть успеха. «Нет ничего лучше, чем видеть парня, которого ты можешь сломить психологически, а затем измотать физически», - сказал Макбрайд со смехом.

А звезды - это класс игроков, которые все чаще сталкиваются с сильным давлением на бэккорт. В список игроков нападения, которых защитники подбирают дальше всех от бортика, входят почти исключительно такие парни, как Лука Дончич и Стефен Карри, которые вместе составляют всю семерку лучших по средней дистанции подбора в эпоху отслеживания игроков. Фактически, никто, кроме Дончича, Карри, Джеймса Хардена, Криса Пола или Трэя Янга, не появляется в этом списке до 18-го места.

Таблица 2 - Игроки с мячом НБА по наибольшей средней дистанции защитного подбора (в футах)*, начиная с сезона 2013-14 гг.

Игрок	Сезон	Игрок с мячом	
		Количество владений	Дальность прессинга в футах
Лука Дончич	2022-23	2,047	46.4 ft.
Стивен Карри	2020-21	2,091	44.3
Лука Дончич	2019-20	2,507	44.2
Стивен Карри	2022-23	1,348	43.7
Лука Дончич	2020-21	2,800	43.7
Стивен Карри	2021-22	1,984	43.6
Лука Дончич	2021-22	2,461	43.3

*Включает только владение мячом на половине поля (т.е. без перехода).

Логично, что именно этих парней будут атаковать дальше всех на паркете. Они являются самыми эффективными драйверами результативного нападения в лиге, поэтому попытка заставить их тратить как можно больше времени, прежде чем они начнут организовывать, несет в себе огромные преимущества. Также как и сам факт того, что им приходится прилагать максимум усилий, чтобы доставить мяч во фронткорт, что мы видели, когда Холидей преследовал Пола во время вышеупомянутого финала НБА 2021 года.

Хотя это может показаться банальным, раздражение на самом деле было одной из самых распространенных причин, названных как тренерами, так и игроками, почему они применяют давление на задней линии. По словам Майка Брауна, совершенно очевидно, что данное давление может немного нарушить ритм, это немного отнимает время, а также может быть небольшой помехой или раздражителем на протяжении всей игры. Особенно, когда это делает такой парень, как Дэвион Митчелл.

Митчелл, как и Макбрайд, назвал Картера, пожалуй, самым эффективным игроком, прессингующим таким образом. И хотя он согласился с тем, что быть назойливым имеет свою ценность, он отметил, что наибольшую пользу это приносит товарищам по команде, которые делят с ним паркет. Он имел в виду, что для них это лучше, так как им не нужно защищать несколько заслонов с мячом, они должны охранять только одну заслонку, а затем быстро бросать, потому что время броска сокращается.

Только один игрок, по словам защитник «Чикаго Буллз» Патрика Беверли, с которым он разговаривал, был совершенно не озабочен тем, чтобы выиграть время для броска, нарушить ритм соперника или найти другие причины для прессинга игроков с мячом на задней линии, кроме одной. Беверли, безусловно, преуспел именно в этом: в эпоху отслеживания игроков только два игрока своим давлением на задней линии совершили больше перехватов, чем Беверли, чьи непрекращающиеся действия привели к 47 перехватам.

Независимо от конкретного обоснования использования этой тактики, прессинг игрока, ведущего мяч по площадке, имеет огромное количество преимуществ. Так почему же этот защитный инструмент до сих пор не получил широкого распространения? Чтобы объяснить почему, я обратился к, возможно, самому большому стороннику прессинга в лиге: помощнику тренера «Бакс» Майку Данлэпу, который, как известно, использовал прессинг по всей площадке чаще, чем кто-либо другой в истории лиги, когда был главным тренером команды, известной тогда как «Шарлотт Бобкэте».

И в основном он сказал: «Когда дело доходит до прессинга на весь корт, нужно быть рассудительным в том, как его использовать».

Но даже если его приходится использовать экономно, не стоит сомневаться в том, насколько эффективным может быть давление на мяч со стороны задней линии, чтобы сорвать те драгоценные секунды в начале игры, когда нападение наиболее эффективно.

Список использованных источников

1. <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/sviridov/2238523.html>
2. https://books.google.ru/books?id=Dwx2DwAAQBAJ&pg=PA15-IA6&lpg=PA15-IA6&dq=%D0%BF%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%BD%D0%B3+%D0%B2+%D0%BD%D0%B1%D0%B0&source=bl&ots=77vLh5jowV&sig=ACfU3U2hi2rLNxC3jUNMRD7AsHfses_HTA&hl=ru&sa=X&ved=2ahUKEwjiu4em9ouAAxVTFhAIHZ5wAlUQ6AF6BAg2EAM#v=onepage&q=%D0%BF%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%BD%D0%B3%20%D0%B2%20%D0%BD%D0%B1%D0%B0&f=false
3. <http://pro-basketball.ru/taktika-v-basketbole/pressing-v-basketbole.html>
4. <https://apnews.com/article/nuggets-heat-nba-finals-jokic-99c0f25e6e468a97f8c86330f988933d>
5. <https://www.quora.com/Why-dont-NBA-teams-full-court-press-more-often>

*Черепанова Мария Александровна,
Назаркина Наталья Ивановна*

Самарский государственный университет путей сообщения, г. Самара

Игровой метод в технической подготовке юных футболисток

В настоящее время в России наблюдается интенсивное развитие детского и юношеского женского футбола. В тоже время имеется ряд сдерживающих факторов, одним из которых является недостаточная разработанность дидактических средств и методов тренировочного процесса, направленных на комплексное решение проблем двигательной активности, технической подготовленности и формирование устойчивого положительного интереса, деятельного мотива к занятиям футболом девочек (7 – 9 лет). Одной из мер по повышению подготовленности юных футболисток представляется объединение и использование различных по характеру видов игровой деятельности, специфических игровых ситуаций применительно к задачам их технической подготовки.

*Cherepanova Maria,
Nazarkina Nataliya*

Samara State Transport University, Samara

Game method in technical training of young football players

Currently in Russia there is an intensive development of children's and youth women's football. But there are a number of limiting factors, one of which is the insufficient development of didactic tools and methods of the training process aimed at comprehensively solving the problems of motor activity, technical readiness and the formation of a stable positive interest, an active motive for girls (7-9 years old) to play football. One of the measures to improve the preparedness of young female football players is the combination and use of different types of gaming activities, specific gaming situations in relation to the tasks of their technical training.

Введение

В настоящее время женский футбол, получив статус олимпийского вида спорта приобретает все большую популярность в мире. Вместе с тем, необходимо отметить, что бурно развивающийся в восьмидесятые годы прошлого столетия, после распада СССР женский футбол стремительно сдал свои позиции. Недостаточная целевая поддержка на государственном уровне и незаинтересованность региональных федераций в развитии данного направления привели к резкому сокращению количества отделений женского футбола в спортивных школах и группах подготовки в футбольных клубах [6]. Уровень развития материально-технической базы, недостаток специализированной методической литературы по женскому футболу, неотлаженность системы детских и юношеских соревнований

и их малое количество тормозят превращение женского футбола в массовый вид спорта в России.

Обобщение опыта подготовки юных футболисток на начальном этапе позволило выявить противоречие между ориентацией спортивных футбольных сообществ на подъем массовости в женском футболе, формирование устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к занятиям футболом девочек подросткового возраста и преимущественно репродуктивным характером тренировочного процесса, отсутствием методик, учитывающих эмоциональный, мотивационно-ценностный, развивающий потенциал игры как дидактического средства и метода.

Методика организации исследования

Анализ научной и методической литературы позволил выделить обобщенные смысловые аспекты понятия «игровой метод» и конкретизировать его основные характеристики:

- совокупность элементов, моделирующих практическое поведение человека в границах выделенных условий [Ашмарин 2008: 84];

- способ организации и использования двигательных действий, когда целевая функция реализуется на основе определенной сюжетной линии и предполагает свободу выбора в решении двигательной задачи, ограниченного рамками установленных правил [Максименко 2005: 134];

- способ развития сюжетно-игрового замысла посредством постановки игровых задач, реализуемых через компоненты игровой деятельности [Галкина 2022: 5];

- косвенный метод воздействия, когда в процессе решения двигательной задачи обучающийся осознает себя полноценным объектом деятельности [Вершинин М.А., Финогенова Н.В., Сабуркина О.А. 2015: 120].

В качестве основных характеристик игрового метода авторы отмечают:

- комплексность, позволяющую в процессе игры развивать физические качества в совокупности с двигательными умениями и навыками;

- элемент соперничества (состязательности) способствует формированию волевой сферы и усиливает эффект приложения физических усилий для достижения поставленной цели;

- импровизационный характер действий стимулирует развитие оперативного мышления, творческих способностей, самостоятельности и других личностных качеств;

- соблюдение сценарного плана и правил игры в условиях противоборства регламентирует взаимоотношения между участниками, позволяет проигрывать различные социальные роли (лидер, ведомый, организатор, исполнитель), укрепляет дисциплину, развивает чувство коллективизма, взаимопомощи, сотрудничества, уважения к сопернику;

- эмоциональная насыщенность формирует положительную мотивацию и осознанную личностную позицию к занятиям различными видами двигательной активности.

Доказано что выявленные характеристики взаимодополняют друг друга

и в соответствии с эффектом мультипликативности многократно усиливают развивающие и воспитательные воздействия.

Полагаем, что применение игрового метода (подвижных игр) на начальном этапе подготовки футболисток (7 – 9 лет) позволит в подготовительном периоде подготовки целенаправленно развивать специализированные физические качества (быстрота, ловкость, силовые и скоростно-силовые способности), эффективно освоить технику перемещений, обеспечит разностороннее владение техникой и умений сочетать в разной последовательности приемы, способы и разновидности обработки мяча. В соревновательном периоде объем игрового материала снижается и рациональность включения игрового метода обуславливается необходимостью «отключения» занимающихся от стереотипности действий. Использование игр-тестов, в которых многократно воспроизводится ключевая ситуация на этапах педагогического контроля позволит интегрально оценивать уровень сформированности технических умений отдельных игроков, что позволит оптимизировать процесс руководства командой в различных периодах тренировочного цикла.

результаты и их обсуждение

Для подтверждения выдвинутой гипотетической позиции была разработана авторская методика, которая была внедрена в обычную структуру тренировочного занятия. Вводились элементы подвижных игр (10 - 20 мин.) направленные на развитие физических качеств (координационные способности, скоростные, силовые, общая и силовая выносливость) и на совершенствование технических элементов в футболе.

Исследование проводилось в течении восьми месяцев на базе академии «Крылья Советов». Выборочную совокупность составили 20 девочек (7 – 9 лет), занимающихся футболом.

До начала эксперимента были проведены контрольные испытания. Использовались тесты для оценки технической подготовленности по футболу по С.В. Голомазову (2012), представленные в специальной литературе [Голомазов 2012: 315]. По результатам тестирования футболистки были однородно распределены по двум группам: контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) по 10 человек в каждой. Динамика показателей уровня технической подготовленности девочек футболисток (7 – 9 лет) контрольной и экспериментальной групп в контрольном (К.э.) и формирующем (Ф.э.) эксперименте представлена в таблице 1.

Таблица 1

Показатели технической подготовленности девочек футболисток (7 – 9 лет)

Показатели	Период	Контр.	Эксп.
		$X \pm m$	$X \pm m$
		m	

Вбрасывание аута (м)	К.э.	8,8±1,1	8,5±0,9
	Ф.э.	14,1±1,4	15,3±1,2
Ведение мяча, обводка 4-х стоек, удар по воротам (сек)	К.э.	10,5 ± 0,07	10,12 ± 0,09
	Ф.э.	10,34 ± 0,4	8,9 ± 0,06
Удары по мячу на точность (кол-во)	К.э.	4,1 ± 0,2	5,1 ± 0,6
	Ф.э.	4,3 ± 0,7	6,3 ± 0,9
Удар по мячу на дальность (сумма ударов) правой и левой ногой (м)	К.э.	40,5 ± 1,7	41,3 ± 1,2
	Ф.э.	44,9 ± 1,4	48,7 ± 1

Анализ полученных в ходе исследования данных свидетельствует, что исходный уровень технической подготовленности футболисток (7 – 9 лет) контрольной и экспериментальной групп в констатирующем эксперименте оказался практически идентичным. В результате проведения формирующего эксперимента отмечен прирост показателей и в контрольной и в экспериментальной группах. Но в экспериментальной группе прирост показателей с низкого до высокого, в соответствии с уровнем сформированности (низкий, средний, высокий), отмечен в тесте «удар по мячу на дальность» (прирост 17,3 %) и в тесте «вбрасывание аута» (прирост 22,4 %). С низкого уровня до среднего изменились показатели «удары по мячу на точность» (прирост 53,6 %) и «ведение мяча, обводка 4-х стоек, удар по воротам» (прирост 4,47 %). В контрольной группе с низкого до среднего уровня сформированности изменился показатель «ведение мяча, обводка 4-х стоек, удар по воротам» (прирост 1,7 %). Остальные показатели остались в границах низкой сформированности. Наблюдались незначительные внутригрупповые изменения как в сторону увеличения, так и в сторону уменьшения.

Таким образом, полученные экспериментальные материалы позволяют констатировать, что применение игрового метода (подвижных игр) на занятиях с футболистками (7 – 9 лет) в сравнении с традиционными методами тренировки в данной возрастной группе обеспечивает положительную динамику повышения уровня технической подготовленности занимающихся.

Список использованных источников

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М., 2008. – 223 с.
2. Вершинин М.А., Финогорова Н.В., Сабуркина О.А. Эффективность включения элементов спортивных игр в содержание занятий по физической культуре в дошкольном возрасте // Фундаментальные исследования. – 2015. – № 2-1. – С. 120-124.

3. Галкина Е.М., Кирпичева Л.А., Кочешкова Г.Н. Использование игровых методов и приемов в ДОО // образование и воспитание. – 2022. - № 1. С. 5 – 8.
4. Голомазов С.В. Теория и методика футбола. Техника игры / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: СпортАкадемПресс, 2012. – 472 с.
5. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник А.М. Максименко. М.: Физическая культура. 2005. – 544 с.
6. URL:<http://www.womenfootball.ru/index.html> (дата обращения: 03.10.2023).

*Шустов Андрей Эдуардович,
Нечувилин Сергей Борисович*

Создание понятия «философия футбольного тренера»

Статья посвящена актуальной в настоящее время теме осознания правильного подхода при тренировках как в детско-юношеском футболе (спорте), так и в профессиональном. Философия тренера нужна для того, чтобы создать шорт-лист быстрых ответов на самые часто встречающиеся вопросы: как восстанавливать игрока после травмы, как балансировать получение игрового времени игрокам на высококонкурентных позициях, какие применять санкции за опоздания, каким образом общаться с командой после выигрышей/проигрышей?

В работе внимание сосредоточено на отличии понятия «философия тренера» и «философия футбольного тренера», на оценке примеров видоизменений тактических схем в футболе.

*Shustov Andrei,
Nechuvilin Sergei*

Creation of the concept of «philosophy of a soccer coach»

The article is devoted to the currently relevant topic of realizing the right approach in training both in youth soccer (sport) and professional soccer. The philosophy of a coach is needed to create a short list of quick answers to the most common questions: how to recover a player after injury, how to balance getting playing time to players in highly competitive positions, what sanctions to apply for tardiness, how to communicate with the team after wins/losses?

The paper focuses on the difference between the concept of coaching philosophy and the philosophy of “soccer” coach, evaluates examples of modifications of tactical schemes in soccer.

В этой статье мною решено рассмотреть термин «философия футбольного тренера» - тему, которая меня заинтересовала и была главной в моей магистерской диссертации по спортивной работе.

В части А будет рассмотрена разница между общей тренерской философией и философией футбольного тренера. В части В будут рассмотрены конкретные ценности и убеждения футбольной тренерской философии, включая примеры на профессиональном уровне и то, как тренеры более низкого уровня могут создать свою собственную.

Часть А – «Философия тренера» или «философия футбольного тренера»?

В последнее время в сфере обучения тренеров, в основном со стороны Футбольной ассоциации (ФА), наблюдается тенденция к тому, что футбольные тренеры должны разработать рамки или философию тренера, чтобы направлять свою работу и впоследствии добиться более эффективного результата в ней.

Но что такое философия тренера? Многие ведущие ученые (Nash et al. 2008; Carless & Douglas 2009; Cushion & Partington 2014) утверждают, что философия тренера - это набор «ценностей и убеждений», которые считаются важными для тренера.

Эти ценности и убеждения затем определяют его поведение и, впоследствии, его практику физической тренировки. Другими словами, наличие тренерской философии важно, поскольку она обеспечивает последовательность в практике, способствуя более эффективному подходу.

Это создает более оптимальную тренировочную среду благодаря лучшему языку, организации и меньшим противоречиям с точки зрения тренера.

Однако в своем личном исследовании я хотел сделать еще один шаг вперед. Терминология философии тренерства кажется достаточно ясной, но я считаю, что ей не хватает конкретики.

Другими словами, является ли философия тренера набором ценностей и убеждений, важных для него независимо от вида спорта? Или же эффективная философия тренерства должна содержать набор ценностей и убеждений, характерных для данного вида спорта? Если мы анализируем первый вариант, то более или менее продвигаем набор ценностей и убеждений, игнорируя требования спорта.

Мы не рассмотрели фундаментальные аспекты футбола. Если выберем второе, то наличие набора ценностей и убеждений, характерных для футбола, может способствовать повышению эффективности для создания лучшей тренировочной среды. Другими словами, мое магистерское исследование «Ценности и убеждения философии футбольных тренеров» получило определенный импульс, а мои выводы гласят, что у футбольных тренеров не должно быть тренерской философии.

Им нужен набор ценностей и убеждений, специфичных для спортивного контекста футбола. Именно тогда был предложен термин «философия футбольного тренера». Это то, чем должны обладать футбольные тренеры.

Часть В - Ценности и убеждения футбольных тренеров

Теперь, мы надеемся, произошло некоторое прояснение общей конструкции философии футбольного тренера, набора специфических для футбола ценностей и убеждений, важных для тренера, которыми он руководствуется в своей практике. Но что это за ценности и убеждения? Каковы примеры?

- Профессиональный уровень

В более профессиональной среде Феликс Магат, бывший менеджер «Фулхэма» и «Баварии», придавал большое значение и верил в сильную дисциплину и тщательную подготовку.

Это привело к довольно транзакционному поведению из-за его структурных убеждений и акцента на установлении основных правил. Можно утверждать, что бывший менеджер «Сандерленда» Паоло Ди Канио был немного похож на него, поскольку, по слухам, он запретил кетчуп в столовой на тренировочной базе клуба.

Оглядываясь назад, легендарный менеджер Брайан Клаф также придавал большое значение и верил в сильную дисциплину, даже заходя достаточно далеко, чтобы бросить вызов директорам клуба, если его не удовлетворяли его требования.

Крайний пример того, как не отступать от своих ценностей и убеждений на профессиональном уровне.

Если посмотреть, с другой стороны, на почитаемый голландский дуэт Ринуса Михелса и Йохана Кройфа, то их ценности и убеждения или «философия футбольного тренера» были направлены на то, чтобы игроки использовали свой мозг для улучшения принятия решений.

Они обосновывали это тем, что более быстрый мозг лучше, чем более быстрый игрок. В то время как «тотальный футбол» был разработан бывшим менеджером «Аякса» Джеком Рейнольдсом в 1940-х годах, эта философия футбольного тренера была усилена в 1970-х годах Михелсом и Кройфом.

В соответствии с ней игроки должны постоянно менять позицию и делать упор на пространственное понимание. Хотя их конкретные ценности и убеждения относительно того, как реализовать эту философию, остаются довольно сложными, это пример того, как следование тому, что мы ценим и во что верим, как тренеры, может привести к результату игры наших подопечных.

Ответственность тренера/менеджера заключается в том, чтобы создать для игроков соответствующую руководящую основу. Мы не можем обучить каждой детали игры, но мы можем научить игроков лучше справляться с проблемами и находить решение. Это было центральным компонентом философии футбольного тренера Total Football.

Total Football фактически считался новаторской философией, которая взяла верх над другой известной философией футбольного тренера, Catenaccio. Это был новаторский набор ценностей и убеждений футбольной тренерской философии австрийского тренера Карла Раппана.

Нерео Рокко принял эти ценности и убеждения, чтобы адаптировать «катеначчо» для создания оборонительного подхода в своей тактике. Впоследствии Эленио Эррера перенял известный стиль «катеначчо», который создал почти непробиваемую оборону «Интерационале» в 1960-х годах.

Тактика включала защиту в пять человек с системой маркировки в четыре человека и защитным свипером для прикрытия обороны. Таким образом, его ценности и убеждения, вероятно, способствовали тому, что на тренировках большое внимание уделялось этой тактике, обеспечивая последовательность, важную для тренера.

Еще одним аргументом в пользу его успеха (это можно сказать о многих успешных тренерах) было то, что постоянная преданность этой философии футбольного тренера создавала общий язык между тренером и игроком.

Это закладывает фундамент для лучшего понимания с точки зрения игроков, позволяя им более эффективно переживать ситуации и решать проблемы.

- Ниже профессионального уровня

Какова структура философии футбольного тренера?

Тренеры более низкого уровня не освобождены от создания собственной «философии футбольного тренера». В любом случае, набор ценностей и убеждений на более низких уровнях является идеальным, поскольку он дает ориентир, от которого можно отталкиваться в работе, если только этот ориентир

является разумным и не ориентирован на собственное эго.

Другими словами, философия футбольного тренера должна содержать ценности и убеждения, которые ориентированы на игрока, а не на то, чтобы играть в хороший футбол ради хорошего футбола.

Примеры ценностей и убеждений на более низком уровне из личного общения с тренерами с разных континентов удивительно разнообразны.

Некоторые из них придают большое значение игровой практике, другие – работе в тренировочных блоках (для физической подготовки и определенных футбольных принципов) и установлению индивидуальных отношений между тренером и игроком.

С тактической точки зрения, на этом действительно нужно делать акцент, потому что мы хотим побеждать в играх (в зависимости от уровня и возрастной группы), но философия футбольного тренера – это не только тактика.

Это то, как вы работаете с игроками, как вы организуете и структурируете свои занятия, как вы справляетесь с ситуациями на тренировках и как вы мотивированы продолжать совершенствоваться. Это фундаментальные аспекты построения философии футбольного тренера.

Другими словами, я бы всегда рекомендовал тренерам более низкого уровня (начального или молодежного) рассматривать в первую очередь эти аспекты, а не тактические термины.

Список использованных источников

1. Старостин, А.П. Большой футбол / А.П. Старостин. - Москва: Высшая школа, 2008. - 340 с.
2. Педро, Д. Дзюдо. Техника и тактика / Д. Педро, У. Дарбин. - М.: Эксмо, 2005. - 192 с.
3. Бенгсбо, Йенс Наступательная тактика в футболе / Йенс Бенгсбо, Биргер Пейтерсон. - М.: Олимпийская литература, 2012. - 176 с.
4. Бенгсбо, Йенс Оборонительная тактика в футболе / Йенс Бенгсбо, Биргер Пейтерсон. - М.: Олимпийская литература, 2012. - 164 с.
5. Вайн, Хорст Как научиться играть в футбол. Школа технического мастерства для молодых / Хорст Вайн. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2004. - 244 с.

