

75 % выделяют кратковременность и возможность совмещать досуг с работой по времени, 60 % предпочитают быть вовлечёнными в процесс, а для 55 % важна популярность данного вида времяпрепровождения. В большинстве случаев, всеми данными качествами и обладают «онлайн» развлечения.

Абсолютное большинство киберспортсменов совершают покупки «онлайн» и пользуются «онлайн» физическими тренировками. 60 % опрошенных принимало участие в «онлайн» конференциях.

Также нами была получена информация о характере проводимого в сети и за её пределами досуга киберспортсменов. Было выявлено, что 50% опрошенных не заинтересованы в литературе вообще, 30 % читают книги на нерегулярной основе, и лишь 20 % читают книги регулярно. При этом, если есть потребность в прочтении литературы, то более половины респондентов предпочтёт электронный носитель бумажному. В выборе между интернетом и телевидением 80 % опрошенных сделали выбор в пользу интернета, а 20 % предпочитают совмещать.

Г. У. Солдатова, Т. А. Нестик, Е. И. Рассказова, Е. Ю. Зотова в своей работе «Цифровая компетентность подростков и родителей» выделяют следующие типы пользователей в интернете [5]: ориентированные на обучение, коммуникаторы, сетевые читатели, игроки, универсалы. По нашему мнению, исходя из данной классификации, киберспортсменов можно охарактеризовать как универсальных пользователей сети интернет, ведь интернет является пространством, где они работают, отдыхают, развлекаются и совершают покупки.

Заключение

Цифровая среда стала неотъемлемой частью жизни спортсменов компьютерного спорта. Для киберспортсменов, цифровой образ жизни является

естественным, так как эти технологии сопровождаются их на протяжении всей жизни. По типу интернет пользования киберспортсмены являются универсалами (используют интернет в широком спектре возможностей, для реализации во всех сферах жизни). Основополагающие качества досуга «современного человека»: доступность, зрелищность, кратковременность, вовлечение в процесс — все они находят отклик в сети интернет. Негативными факторами влияния цифровой среды на культуру могут являться: сокращения зрительного и телесного контакта с другими людьми, сидячий образ жизни, выбор пассивных форм досуга, а вследствие этого — снижение физической активности.

Литература

1. **Куприяновский В. П., Намиот Д. Е., Сиягов С. А., Добрынин А. П.** О работах по цифровой экономике // Современные информационные технологии и ИТ-образование. 2016. Т. 12. № 1. С. 243–249.
2. Мы не заметим, как мир захватит искусственный интеллект [Электронный ресурс] // Радио Свобода: [сайт]. [09.12.2016]. URL: <https://www.svoboda.org/a/28166040.html> (дата обращения: 22.09.2018).
3. **Oganyan K.** Characterizing the impact of organizational culture on the manager leadership qualities//Wisdom. — 1(12), 2019. P. 26–38.
4. **Трофимова Е. И.** Влияние цифровизации на развитие личности современных детей / Е. И. Трофимова. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2021. — № 34 (376). — С. 170–172.
5. **Солдатова Г. У., Рассказова Е. И., Нестик Т. А.** Цифровое поколение России: компетентность и безопасность. — Смысл, 2017. — 375с.
6. **Солдатова Г. В., Зотова Е. Ю., Чекалина А. И., Гостимская О. С.** Пойманные одной сетью: социально-психологическое исследование представлений детей и взрослых об интернете / Под ред. Г. В. Солдатовой. — М., 2011. — 176 с.

* * *

УДК 797.2:796.015.682

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-181

ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЕВУШЕК В ПЛАВАНИИ С УЧЕТОМ ИХ БИОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА

Пардонова Ксения Александровна, Башлакова Галина Ивановна

Белорусский государственный университет физической культуры, Минск, Республика Беларусь

Аннотация. В статье представлены результаты анкетирования тренеров; проанализированы мнения тренеров, касающиеся особенностей организации спортивной тренировки девушек в плавании с учетом их биологического возраста.

Ключевые слова: плавание, спортивная тренировка, девушки, биологический возраст, анкетирование, тренеры.

FEATURES OF SPORTS TRAINING OF GIRLS IN SWIMMING, TAKING INTO ACCOUNT THEIR BIOLOGICAL AGE

Pardonova Kseniya Alexandrovna, Bashlakova Galina Ivanovna

Belorussian State University of Physical Culture, Minsk, Republic of Belarus

Abstract. The article presents the results of the questioning of trainers; the opinions of coaches regarding the organization of sports training of girls in swimming, taking into account their biological age, were analyzed.

Keywords: swimming, sports training, girls, biological age, questioning, coaches.

Введение

Многолетняя спортивная подготовка девушек, занимающихся спортивным плаванием, характеризуется конкретным педагогическим содержанием и выраженной воспитательной направленностью, многие компоненты которой имеют биологическую основу. Из биологических закономерностей возрастного развития в спортивной подготовке юных пловчих наибольший интерес представляют годовая динамика физического развития; возрастные периоды наиболее быстрого развития отдельных двигательных способностей и функциональных систем и функций организма девушек; влияние индивидуальных темпов биологического созревания на динамику физического развития, физической подготовленности и спортивных достижений; адаптационные возможности юных спортсменок к тренировочным нагрузкам различной интенсивности и продолжительности [1–5 и др.].

По мнению ведущих специалистов, индивидуализация учебно-тренировочного процесса, применение тренировочных нагрузок различной направленности, построенных на основе унифицированных программ тренировки юных пловчих разного биологического возраста с учетом темпов и типов биологического развития, уровня их физической подготовленности, составляет основной практический путь реализации задач по подготовке спортивного резерва в плавании [1–5 и др.].

С целью выявления мнений тренеров по вопросам оптимальной организации учебно-тренировочного процесса девушек в плавании проведено анкетирование 30 тренеров специализированных учебно-спортивных учреждений по плаванию.

Результаты исследований и их анализ

В анкетировании принимали участие специалисты, имеющие значительный практический опыт и педагогический стаж в подготовке квалифицированных спортсменов, а именно: до 5 лет – 5 человек (16,67 %), от 5 до 10 лет – 10 человек (33,33 %), свыше 10 лет – 15 человек (50 %); при этом 24 опрошенных (80,00 %) являются тренерами высшей и первой квалификационной категории.

С необходимостью учета биологического возраста девушек-пловчих, который объективно отражает уровень физического и функционального развития спортсменок, как при построении многолетней тренировки, так и при организации и комплектовании учебно-тренировочных групп (УТГ) в СДЮСШОР, согласны 90,00 % опрошенных тренеров. Вместе с тем, специалисты отметили, что в существующей практике учреждений отбор и комплектование УТГ осуществляется только по паспортному возрасту и показанным спортивным результатам.

25 (83,33 %) участвующих в анкетировании тренеров указали на ежегодные отчисления спортсменок из своих возрастных групп по результатам невыполнения классификационных нормативов, соответствующих паспортному возрасту, несмотря на то,

что до полного завершения пубертатного периода спортсменки с отстающим биологическим развитием (ретарданты) способны еще повысить свой уровень функциональной, силовой и скоростно-силовой подготовленности [4, 5 и др.].

Опираясь на практический опыт, 96,67 % респондентов согласны с мнением, что наиболее перспективными в плавании являются девочки, имеющие высокие уровни физического и функционального развития при нормальных (нормостеники) и замедленных темпах (редартанты) полового созревания, при этом у спортсменок с акселерированным типом развития к 12–13 возрасту наступает период наиболее интенсивного естественного прироста физических способностей и компонентов специальной работоспособности.

Обладают знаниями и понимают необходимость применения дифференцированного подхода к дозированию нагрузок с учетом биологического возраста девушек-пловчих 100 % тренеров, участвующих в анкетном опросе. При этом 56,66 % респондентов указали на то, что составляют разные тренировочные программы для спортсменок одной УТГ, 26,67 % – составляют общую программу для всех спортсменок в группе и 16,67 % тренеров корректирует общую тренировочную программу по объективной оценке состояния спортсменок в процессе непосредственного выполнения упражнений.

В то же время, 86,66 % опрошенных тренеров считают нецелесообразным использовать индивидуально-дифференцированный подход на этапе начальной подготовки спортсменок по причинам, прежде всего, организационно-методического характера (большой количественный состав учебных групп, разнородный контингент и др.), но согласны с тем, что применение одинаковых тренировочных нагрузок в группах девушек-пловчих 12–15 лет с неоднородным по биологическому возрасту составом на этапе углубленной специализации приводит к различному по величине тренировочному эффекту.

Важный показатель биологического возраста спортсменок в период пубертатного развития – возраст начала первой и учет стабильности наступления менструации [5]. Результаты проведенного опроса свидетельствуют, что лишь 56,66 % тренеров осуществляет контроль за своими спортсменками, отмечают индивидуальное проявление их работоспособности и применяют упражнения, не вызывающие большого напряжения мышц нижней части брюшного пресса и малого таза, и упражнения на расслабление мышц, плавание с помощью одних рук, плавание с полной координацией движений со средней интенсивностью работы. Однако 43,34 % опрошенных – не контролирует своевременность наступления менструальных дней, не меняют тренировочную программу и используют упражнения избирательного характера только при ухудшении самочувствия спортсменок.

Интересная информация получена по весьма важному вопросу, касающегося осуществления

тренерами педагогического и медико-биологического контроля за уровнем биологической зрелости для определения индивидуальных сроков начала интенсивной функциональной и силовой тренировки в средних возрастных группах девушек-пловчих. Так, 73,33 % опрошенных специалистов считают, что высокий уровень физического и функционального развития независимо от темпов полового созревания, а также прогрессирующая динамика спортивных результатов указывает на необходимость наращивания объемов и интенсивности тренировочной работы, выполнения упражнений гликолитической, скоростной и скоростно-силовой направленности и лишь 26,67 % тренеров отмечают, что форсированная спортивная подготовка девушек 12–14 лет, преждевременное применение упражнений различной физиологической направленности, адекватной для возрастных групп с более высоким уровнем биологической зрелости, чревато срывом адаптации, перетренированностью и ухудшению в дальнейшем спортивных результатов.

Заключение

Результаты проведенного анкетирования тренеров подтвердили значимость организации учебно-тренировочного процесса с девушками в плавании с учетом их биологического возраста для дальнейшей успешной соревновательной деятельности; отметили существующую тенденцию отчисления

из УТГ СДЮШОР девушек-редантантов, имеющих низкий уровень физической подготовленности и спортивного результата; указали на необходимость разработки дифференцированных тренировочных программ для девушек с учетом биологического созревания на этапе углубленной специализации; при перспективном планировании многолетней спортивной подготовки предпочтение отдают спортсменкам, имеющим значительный прирост физической подготовленности при невысоком темпе биологического созревания, разносторонней и «щадящей» спортивной тренировке.

Литература

1. Булгакова Н. Ж. Юный пловец: учеб. пособие / Н. Ж. Булгакова, Л. П. Макаренко. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 288 с.
2. Плавание: учебник / Т. М. Абсалямов [и др.] ; под ред. В. Н. Платонова. – Киев: Олимп. лит., 2000. – 495 с.
3. Плавание : учебник / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма ; под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. – М. : ИНФРА-М, 2017. – 288 с.
4. Соломатин В. Р. Учет возрастных особенностей биологического развития как основа индивидуального подхода и повышения эффективности построения многолетней тренировки у девушек-пловчих / В. Р. Соломатин // Вестник спортивной науки. – 2008. – № 3. – С. 26–31.
5. Тимакова Т. С. Подготовка юных пловцов в аспектах онтогенеза (методическое пособие). – М.: «Симилия», 2006. – 132 с.

* * *

УДК 796.034.2

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-182

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ «СПОРТА ДЛЯ ВСЕХ»: СОЦИАЛЬНЫЙ АСПЕКТ

Пащенко Лена Григорьевна

Нижевартовский государственный университет, Нижевартовск, Россия

Аннотация. Проведенный теоретический анализ позволил выявить основные тенденции состояния и потенциал развития движения «Спорт для всех» в современных условиях. Увеличение численности участников массовых физкультурно-спортивных мероприятий «Спорта для всех» возможно при условии свободы выбора состязательных форм физкультурно-спортивной деятельности и ориентированности на индивидуальные особенности и персональные запросы любителей спорта.

Ключевые слова: состязательные отношения, физкультурно-спортивные предпочтения, цифровые технологии, вовлеченность.

MODERN TRENDS IN THE DEVELOPMENT OF “SPORT FOR ALL”: THE SOCIAL ASPECT

Pashchenko Lena Grigorievna

Nizhnevartovsk State University, Nizhnevartovsk, Russia

Abstract. The theoretical analysis carried out made it possible to identify the main trends in the state and development potential of the “Sport for All” movement in modern conditions. An increase in the number of participants in mass physical culture and sports events “Sports for All” is possible subject to the freedom to choose competitive forms of physical culture and sports activities and focus on individual characteristics and personal needs of sports fans.

Keywords: competitive relations, physical culture and sports preferences, digital technologies, engagement.

Введение

Спорт, выступая как социальный институт и социальное движение, приобретает важную роль в формировании образа и стиля жизни людей. Целью «Спорта

для всех», как более совершенного направления массового спорта, является развитие человеческого потенциала [3]. Участие в мероприятиях «Спорта для всех» призвано реализовывать индивидуальные