

научно-практическая конференция «Современные тенденции и актуальные вопросы развития стрелковых видов спорта» – Воронеж: Изд. «Элист», 2018. – С. 310-314.

10. Шуманский И.И. Психолого-педагогические аспекты совершенствования огневой подготовки слушателей профессионального обучения ФСИН России на основе использования дидактических теорий и концепций обучения: Учебное пособие / И.И. Шуманский. – СПб: ФКУ ДПО Санкт-Петербургский ИПКР ФСИН России. – 69 с.

## ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ЗИМНЕГО ПОЛИАТЛОНА В РОССИИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

**Ирхин В.Н., Харитонов А.Н.**

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет*

Белгород, Россия

v\_irkhin@list.ru, haritonoff.sanya2017@yandex.ru

**Аннотация:** статья посвящена выявлению ведущих тенденций развития зимнего полиатлоне в России. Определены ведущие тенденции развития зимнего полиатлона в России на современном этапе: ужесточение спортивных нормативов; активное внедрение достижений научно-технического прогресса; рост спортивных достижений российских полиатлонистов; возрастание финансовых затрат на проведение спортивных соревнований.

**Ключевые слова:** тенденции развития зимнего полиатлона, современный этап, Россия.

Бурное распространение зимнего полиатлона в постсоветской России в 90-х гг. прошлого века, когда его включили в программу развития физической культуры субъектов Российской Федерации, в государственную программу физического воспитания, в Единую Всероссийскую спортивную классификацию, в календарные планы регионов России и др., – предопределило повышенный интерес к данному виду спорта со стороны исследователей, актуализировало проблему выявления ведущих тенденций развития зимнего полиатлона в нашей стране на современном этапе. В этой связи целью исследования является определение тенденций развития зимнего полиатлона в России на современном этапе.

В ходе анализа научной литературы, статистического и фактологического материала мы выделили следующие ведущие тенденции развития зимнего полиатлона в России на современном этапе: ужесточение спортивных нормативов; активное внедрение достижений научно-технического прогресса; заметный рост спортивных достижений российских полиатлонистов; возрастание финансовых затрат на проведение спортивных соревнований.

Чтобы достичь спортивного звания или спортивного разряда в полиатлоне требуется выполнение условий разрядных норм и разрядных требований. Анализ их динамики с 1973 г. по настоящее время свидетельствует об ужесточении оценки

спортивных результатов: с 1973 года по 1976 год существовали 100-балльные таблицы; с 1977 по 1988 год действовали 45-балльные таблицы; с 1989 по 2000 год оценка проходила по 60-балльным таблицам; в 2001 году стали применять 100-балльные таблицы, а в 2018 году были утверждены 116-балльные таблицы [3,4,5,6,7,8,9,10,15]. Одновременно с этим происходило ужесточение спортивных нормативов, за исключением стрельбы. Так, в основной группе мужчин (16 – 39 лет) норматив в лыжных гонках на 10 км. составлял: в 1973-1976 гг. – 47 мин.30с; в 1977-1980 гг. – 35 мин.00с; в 1981-1984 гг. – 32 мин.00с.; в 1985 -1988 гг. – 32 мин. 00с.; в 1989-1992 гг. –27 мин.00с.; в 1994-1996 гг. –27 мин.00с.; в 1997-2000 гг. –27 мин.00с.; с 2001 года – 25 мин.00с; с 2018 года в 116-балльных таблицах – 21 мин.48с.[3,4,5,6,7,8,9,10,15].

В этой же группе мужчин в силовой гимнастике максимальный результат подтягивания на высокой перекладине за 4 минуты для наивысшей оценки составлял: в 1973-1976 гг. – 18 раз; в 1977 - 1988 гг. – 30 раз; с 1989 по 2000 год – 44 раза; с 2001 год – 60 раз; с 2018 года в 116-балльных таблицах – 92 раза[3,4,5,6,7,8,9,10,15].

Такая же тенденция прослеживается и в других возрастных группах. Например, в основной группе женщин (16 – 39 лет) результат для максимальной оценки в лыжных гонках на 5 км. составлял: с 1973 по 1988 год – 18 мин. 00с.; 1989-1992 гг. –15 мин.10с.; в 1994-1996 гг. –15 мин.10с.; в 1997-2000 гг. –15 мин.10с.; с 2001 года – 14 мин.00с; с 2018 года в 116-балльных таблицах – 11 мин.52с. [3,4,5,6,7,8,9; 10,15].

В этой же группе женщин в силовой гимнастике максимальный результат в упражнении на сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 4 минуты для наивысшей оценки составлял: в 1973-1976 гг. – 25 раз; с 1977 по 1988 год – 65 раз; с 1989 по 2000 год – 80 раз; с 2001 года –130 раз; с 2018 года в 116-балльных таблицах – 178 раз[3,4,5,6,7,8,9;10,15]. Данная тенденция, как и у мужчин, прослеживается и по другим возрастным группам женщин. Исключение составили нормативы в стрельбе для групп мужчин и женщин, где наибольший результат для максимальной оценки при 10 выстрелах с 1973 по 2000 год уменьшился от 100 очков до 98 очков и с 2001 года сократился до 94 очка. Причиной этого изменения стало вытеснение из практического применения огнестрельного оружия, замена его на пневматическое, поскольку мелкокалиберная винтовка стреляет точнее, чем пневматическая. Отметим, что с 2000 года в полиатлоне в основном применяется пневматическое оружие.

Другая тенденция, характеризующая существенные изменения в зимнем полиатлоне, – это рост разрядных норм. Так, в основной группе мужчин по 60-балльным таблицам в период с 1989 по 2000 год норматив мастера спорта СССР (в дальнейшем – мастера спорта России) вырос от 150 очков (ЕВСК 1989 -1992 гг.) до 157 очков (ЕВСК

1997 – 2000 гг.); с 2001 года по 100 – балльным таблицам норматив мастера спорта России возростал 4 раза: 235 очков (ЕВСК 2001 -2005 гг.); 240 очков (ЕВСК 2006 – 2009 гг.); 265 очков (ЕВСК 2013 – 2017 гг.); 288 очков (ЕВСК 2018 – 2021 гг.), соответственно рост разрядных норм произошел по другим возрастным группам и по разрядам [7,8,9,10,15].

В основной группе женщин по 60- балльным таблицам в период с 1989 года по 2000 год норматив мастера спорта СССР (в дальнейшем – мастера спорта России) вырос от 150 очков (ЕВСК 1989 – 1992 гг.) до 157 очков (ЕВСК 1997 – 2000 гг.); с 2001 года по 100 – балльным таблицам норматив мастера спорта России возростал 4 раза: 235 очков (2001 – 2005 гг.); 240 очков (ЕВСК 2006 – 2009 гг.); 275 очков (ЕВСК 2013 – 2017 гг.); 294 очков (ЕВСК 2018 – 2021 гг.), соответственно рост разрядных норм произошел по другим возрастным группам и по разрядам [7,8,9,10,15].

Что же явилось причиной многократного роста разрядных норм в зимнем полиатлоне? Как известно, в спорте технологии не стоят на месте. Так, в зимнем полиатлоне происходит изменение структуры тренировочного процесса, применяются нано-технологии в экипировке спортсмена, совершенствуется система подготовки инвентаря, а также внедряются информационные технологии. Установлено, что в соревнованиях по зимнему полиатлону нельзя побеждать только за счет преимущества какого-либо одного, двух видов, так как начисление очков производится за все три вида, составляющих многоборье. По вкладу результатов в общую сумму очков полиатлона на этапе начальной спортивной специализации в беге на лыжах процентный показатель составил 19,3%, на этапе углубленной тренировки – 21,1% и на этапе спортивного совершенствования – 28,6%. В стрельбе – соответственно 51,6%, 49,9% и 38,5% и силовой гимнастике – 28,8%, 28,9% и 32,7% соответственно [1, 13]. Инновационные методики позволяют изучить структуру подготовленности различных возрастно-квалификационных групп, выявить доминантные факторы, определяющие ее уровень на разных этапах многолетней тренировки. Используя исследования в сфере спортивного совершенствования и ретроспективный анализ спортивного уровня на различных этапах многолетней спортивной тренировки, ученые разработали систему модельных характеристик, определяющих критерии физического развития, функциональной, общей и специальной подготовленности. На основании модельных характеристик совершенствуют спортивное мастерство и обеспечивают дальнейшую оптимизация учебно-тренировочного процесса на основе установления соответствия тренировочных нагрузок с биоритмическими особенностями развития организма [1,13]. Этому помогает внедрение информационных технологий в зимнем полиатлоне, заключающихся в применении

пульсометров, приемников геопозиционирования GPS, системы промежуточных отсечек «ALT-timing» и др.

Инновационная методика многолетней спортивной подготовки на основе целевого распределения специализированных тренировочных средств зимнего полиатлона и их реализации на этапах многолетнего периода подготовки с учетом особенностей соревновательной деятельности и общих закономерностей роста и развития организма спортсменов, существенно улучшает уровень физической, общей и специальной подготовленности, и как следствие, повышает рост их спортивного мастерства [1, 13]. Это доказывает, что инновации в спортивной подготовке не только существенно расширяют теоретическую и методическую базу их дальнейшего развития и внедрения в спортивную практику зимнего полиатлона, но и вносят весомый вклад в тенденцию роста спортивных результатов и, соответственно, в тенденцию роста разрядных норм.

Заметную роль в динамике роста спортивных результатов и роста разрядных нормативов сыграли нано- технологии совершенствования экипировки и инвентаря полиатлонистов, что повлияло на результативность выступления спортсменов.

Больше всего это касается лыжных гонок. Появление с каждым годом новых и новых лыж стало неизбежным. Изобретаются новые материалы, более легкие, крепкие, скользкие. За счет пластичных и легко изменяемых по форме материалов создается много разновидностей лыж. С эволюцией в лыжном производстве (лыжи торговых марок «FISCHER», «ATOMIC», «ROSSIGNOL», «MADSHUS» в представлении не нуждаются), развитие получил и лыжный спорт. Лыжи подвергаются жесткому отбору. Существует широкий диапазон разных покрытий, начиная от разной температурной погоды, заканчивая разной структурой снега, в то или иное время сезона, или географического положения трассы. Конечно, есть выбор в жесткости. Спортсмену под свой вес не составит труда выбрать лыжи, так же как и под рост. Создано большое количество виброгасителей, «наворотов» для понижения веса за счет супер новых материалов и т. д. У спортсменов высшего уровня имеется, как правило, по 7-15 пар профессиональных лыж. Связано это с тем, что для каждой погоды и каждого вида трассы (обледеневшая, только выпавший снег и т.д.) предусмотрена своя пара. Кроме того, существует огромный выбор парафинов, которые позволяют более точно подготовить лыжи к той или иной трассе или дистанции. К настоящему времени разработчики лыжной смазки, используя достижения современной химии и инновационные технологии (в том числе и нано - технологии), достигли совершенства в производстве своей продукции, так что дальнейшее улучшение качества скольжения за счет усовершенствования мазей скольжения на молекулярном уровне (прежде всего, речь идет о фторуглеродной смазке), становится все

более проблематичным. Зато все большее значение придается теперь гораздо менее изученным с научной точки зрения факторам, и, в первую очередь, так называемой структуре скользящей поверхности. Лыжные крепления торговых марок «FISCHER», «Salomon» всё больше гарантируют безопасную гонку. Лыжные палки, благодаря внедрению углепластика, в 1,5 раза стали легче и практичнее. Лыжные ботинки торговых марок «Alpina», «ROSSIGNOL», «FISCHER», «MADSHUS», «SALOMON» обеспечивают комфорт лыжника. Гоночные костюмы из нано материалов удерживают тепло тела, не мокнут от пота и атмосферных осадков, помогают лыжнику в борьбе с холодом.

Немало положительных новшеств появилось в экипировке для стрельбы. Новейшие технологии коснулись пневматического оружия, пуль, стрелковых курток, брюк, перчаток, обуви. Применение электронных мишеней позволяет определять более точный результат, избегая судебных ошибок. Очень востребована для тренировки система СКАТ, которая стала гарантом повышения стрелкового мастерства.

Новейшие технологии в пропаганде и рекламе полиатлона вносят свой весомый вклад в его развитие. Благодаря интернет-ресурсам создана возможность разностороннего исследования развития полиатлона, для практического применения в спортивной подготовке.

Анализ протоколов чемпионатов России по зимнему полиатлону за последние 10 лет показывает, что происходит рост численности спортсменов, спортивные результаты которых превышают максимальные нормы Мастера спорта России, предусмотренные ЕВСК. Так, в лыжных гонках на 10 км. многие спортсмены пробегают от 22 до 25 минут, вместо 25 минут; подтягиваются от 61 до 68 раз вместо 60; отжимаются от 131 до 164 раза вместо 130, стреляют от 95 до 100 вместо 94.

Итак, анализируя вышесказанное, можно сделать вывод, что в зимнем полиатлоне на протяжении его существования, четко просматривается устойчивая тенденция роста спортивных достижений полиатлонистов за счет роста спортивных результатов. В свою очередь, рост спортивных результатов в зимнем полиатлоне произошел за счет внедрения новых технологий благодаря научным достижениям, требующих весомых денежных затрат, что породило и тенденцию удорожания организации спортивных соревнований.

#### Литература

1. Библиотека авторефератов и диссертаций по педагогике <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-08/dissertaciya-innovatsionnaya-metodika-podgotovki-sportsmenov-v-zimnem-poliatlone#ixzz5z6p0IDQd>.
2. Большой толковый словарь русского языка./ Сост. и гл. ред. С.А. Кузнецов.-СПб.: «Норинт», 2000.- 1536 с.
3. Единая всесоюзная спортивная классификация 1973-1976 гг. М., Физкультура и спорт»,1973. 383с.).

4. Единая всесоюзная спортивная классификация 1977-1980 гг. М., «Физкультура и спорт», 1978 г. 384 с.
5. Единая всесоюзная спортивная классификация 1981-1984 гг.: Справочник/ Сост. М. В. Стародубцев и др.; Под ред. А. В. Черняка. – М.: Физкультура и спорт, 1981 – 312с. .
6. Единая всесоюзная спортивная классификация 1985-1988: Справочник/ Сост. Котов М. П. и др.-М.: Физкультура и спорт, 1985.-284 с.-(Ком. По физ. культ. и спорту при Сов. Мин. СССР).
7. Единая всесоюзная спортивная классификация 1989- 1992 гг. Сборник информационных материалов выпуск № 55/ Государственный комитет СССР по физической культуре и спорту. Москва, 1989г. 104 с.
8. Единая всероссийская спортивная классификация 1994-1996 гг.: - Москва Издательство «Тривант» 1994 г.
9. Единая всероссийская спортивная классификация 1997 – 2000 гг.: Часть 1. - Москва Издательство «Тривант» 1997 г.
10. Единая всероссийская спортивная классификация 2001-2005 гг.: Часть 1.- М.: Советский спорт, 2002. – 376 с.
11. Лопатин В.В., Лопатина Л.Е. Иллюстрированный толковый словарь современного русского языка /В.В. Лопатин, Л.Е. Лопатина. - М.: Эксмо, 2007. – 928 с.:ил.
12. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы: Учебное пособие.-Киев: Олимпийская литература, 1999. -320 с.
13. Старовойт Р.В. Определение межквалификационных различий в выступлении юношей, специализирующихся в зимнем полиатлоне //Старовойт Р.В.// Вестник спортивной науки. 2012 г., № 3 с. 71-74.
14. Официальный сайт Российской Федерации полиатлона -[www.polyathlon.ru](http://www.polyathlon.ru). Протоколы соревнований чемпионатов России по зимнему полиатлону с 2010 года по 2019 год.
15. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации - <https://www.minsport.gov.ru/sport/> ЕВСК 2006 – 2009 гг., ЕВСК 2010 -2012гг., ЕВСК 2013-2017 гг., ЕВСК 2018 – 2021 гг.

## **ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Кокоева Ю.В.**

*Белгородский государственный технологический  
университет имени Владимира Григорьевича Шухова,  
Россия, г. Белгород*

**Аннотация.** Материал статьи посвящен основам теории и практики физкультурно-оздоровительной деятельности. Раскрываются факторы решения отрицательного влияния физического здоровья студентов, так же раскрываются факторы противоречия, которые оказывают влияние на низкий уровень физического развития и состояния студентов.

**Ключевые слова:** спортивный образ жизни студента, физическое состояние, повышение физической активности, увеличение уровня физической подготовки.

Историческое развитие всех стран доказывает, что существует прямая связь между новой демографической ситуацией в стране, ставшей одной из актуальных социально-экономических проблем в современном обществе России, и историей определенного периода времени. Всем известно, что будущее каждой страны - молодое поколение. Физическое и интеллектуальное развитие во многом определяется состоянием здоровья и уровнем культуры. Анализ позволяет четко определить факторы риска, которые могут негативно повлиять на рост, развитие и здоровье студентов. Это сначала включает в себя