

12. Ярмоленко А.В. Психолого-педагогические основы формирования мотивации к занятиям физической культурой у сотрудников полиции // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2023. № 6. С. 54–61.

13. Зайцев Д.А., Морозов И.В. Модель интеграции тактических и физических компонентов в подготовке сотрудников полиции // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. 2025. № 1. С. 33–41.

УДК 796

Иващенко Н.Ю.¹

преподаватель кафедры физической подготовки
Ростовского юридического института МВД России,

Филиппович В.А.²

Доцент кафедры физической подготовки
Сибирского юридического института МВД России,
кандидат педагогических наук, доцент

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИННОВАЦИОННЫХ МЕТОДИК ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

В современном мире в связи с очень высокой конкуренцией между спортсменами вопрос эффективности инновационных методик подготовки спортсменов стоит особо остро. Анализ эффективности помогает выявить наиболее целесообразные и эффективные способы подготовки спортсменов в реалиях современного мира. Инновационные методики включают в себя огромное количество различных теоретических и практических приемов и методов, что в достаточной мере позволяет профессорско-преподавательскому составу сочетать в себе использование классических методов, а также прибегать к стремительно развивающимся современным технологиям, направленным на наиболее глубокий анализ показателей спортсменов во время их подготовки. Таким образом, следует понимать, что в эпоху постоянно развивающихся прикладных наук, а также развитием различных способов и методов совершенствования тренировочного процесса, необходимо выявлять векторы направления подготовки спортсмена с учетом его слабых

¹ © Иващенко Н.Ю., 2026

² © Филиппович В.А., 2026

сторон и устранением трудностей при выполнении того или иного комплекса тренировок. В данной статье будут рассмотрены наиболее современные и эффективные методики и техники развития профессиональных качеств спортсменов.

В обществе возникает вопрос об эффективности подготовки спортсменов. Физическое состояние и тактическая подготовка имеют огромное влияние для достижения требуемых результатов, а также предупреждения появления возможных травматических ситуаций, что в свою очередь помогает исключить возможность приостановления тренировочного процесса. Данные вопросы в основном регулируются за счёт высокой компетентности тренеров, наставников. Высокие знания и высокая квалификация тренерского состава оказывают положительное влияние на морально-волевые качества спортсмена, таким образом, формируя предположение о том, что опорный столб любого спортсмена – это высококвалифицированный тренер и правильно выбранная методика подготовки, которые в совокупности доводят тренировочный процесс до автоматизма, а также благоприятно влияют на психологическую среду между тренером и спортсменом.

Для наиболее глубокого понимания рассматриваемой проблемы следует ввести ключевые понятия. Процесс подготовки спортсменов – это многолетний, целенаправленный процесс, направленный на достижение наиболее высоких и благоприятных показателей в том или ином виде спорта. Данный процесс основывается на систематическом проведении тренировок, проведении соревнований, научно-методическом обеспечении, включая в себя такие направления, как физическое, теоретическое, техническое, тактическое, психологическое совершенствование.

Процесс подготовки подразделяется на следующие компоненты:

1. Спортивная тренировка – это основная форма подготовки спортсмена, которая представляет собой специализированный педагогический процесс, построенный на системе упражнений и направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению высших результатов [2].

2. Виды подготовки:

2.1. Физическая – направлена на развитие физических качеств, таких как выносливость, скорость, сила, ловкость, гибкость.

2.2. Техническая – подразумевает под собой изучение основ и классической техники изучаемого вида спорта.

2.3. Тактическая – заключается в процессе разработки определённых стратегических схем и моделей, позволяющих адаптировать свои сильные стороны в преимущество, а также умение выбрать максимально эффективные способы достижения результата.

2.4. Психологическая - процесс выработки у спортсмена морально-волевых качеств, устойчивости к стрессовым ситуациям во время выполнения профессиональной деятельности, воспитание морально-этических принципов, целеустремленности, способности и саморегуляции.

2.5. Теоретическая – процесс ознакомления спортсмена с основами спортивной деятельности, изучение правил, получение знаний о методике проведения тренировок, изучение исторических основ вида спорта.

3. Разделение квалификации на этапы – четкое осознание спортсменом различных уровней спортивного опыта от новичка до спортсмена высокого уровня.

Далее необходимо указать, с какими благоприятными результатами потенциально можно будет взаимодействовать, в случае успешной реализации инновационных технологий в спортивной деятельности.

Во-первых, благодаря использованию инновационных технологий, тренерские штабы получают возможности максимально индивидуализировать подготовку спортсменов, тем самым будет открыт доступ к различным подходам подготовки с учетом индивидуальных качеств спортсменов, таких как генетические особенности, физиологические параметры, текущая форма спортсмена.

Благодаря использованию инновационных технологий можно наиболее точно оптимизировать любые физические нагрузки, позволяя тренировать определенные группы мышц без риска нанести вред здоровью спортсмена, тем самым появится возможность точно контролировать сбалансированность физических нагрузок с учетом специфики физиологических возможностей и исключения риска перетренированности.

Также достаточно важно понимать, что имея обширное количество исходных данных, возможна более качественная оптимизация не только процесса самих тренировок, но также и процесса восстановления, так как в зависимости от типа нагрузки требуются отдельные виды и комплексы восстановительных мер, например, нужный рацион питания, применение расслабляющих ванн различных температур и т.п.

Итак, рассматривая непосредственно новые методы и технологии при процессе подготовки спортсменов, следует сразу выделить огромное количество технических устройств, позволяющих отслеживать физическое состояние спортсмена и индивидуализировать процесс подготовки. К таким устройствам можно отнести технологии мониторинга и анализа данных. Например, GPS-трекеры - устройства, позволяющие отслеживать местоположение спортсмена, его пройденную дистанцию, скорость. Также пользу могут приносить и различные датчики, акселерометры, гироскопы и т. д. – все эти средства помогают отслеживать сердечный ритм, количество кислорода в крови,

вариабельность сердечного ритма, а также уровень усталости [4]. Использование искусственного интеллекта в тренировочном процессе открывает широкий спектр возможностей для повышения эффективности тренировок, снижения и достижения максимальных результатов. Искусственный интеллект позволяет персонализировать тренировочные планы, анализировать технику выполнения упражнений, производить мониторинг и анализ производительности, проводить тактический анализ и моделирование соревнований.

Также немаловажным методом исследования при подготовке спортсменов является анализ биомеханики. Использование специализированного программного обеспечения позволяет тренерскому штабу путём видеозаписи наглядно показывать спортсмену его ошибки при выполнении тех или иных упражнений, тем самым минимизируя затраты времени на проработку слабых мест [1].

Также, на мой взгляд, в любом тренировочном процессе очень важен процесс восстановления спортсмена, а именно поэтому следует сказать об инновационных подходах к восстановлению. Таковыми являются воздействие криотерапией - метод, позволяющий путем воздействия низких температур противостоять воспалительным процессам, мышечным болям, а также способствовать восстановлению; компрессионные терапии - комплекс мер, направленных на использование компрессионной одежды и аппаратов, для уменьшения отёков и ускорения кровообращения; электростимуляция - направлена на использование электрических импульсов для дополнительной стимуляции мышечной массы, а также ускорении восстановления; гипербарическая оксигенация - процесс вдыхания спортсменом чистого кислорода под действием повышенного давления с целью улучшения оксигенации тканей и оптимизацией восстановления [3].

Таким образом, подводя итоги данного исследования, считаю необходимым сделать вывод о том, что использование инновационных технологий благоприятно сказывается не только на тренировочном процессе, но также и на здоровье спортсмена, что впоследствии может дать положительные результаты в спортивной деятельности. Однако стоит понимать, что использование любой инновационной технологии всегда сопряжено с достаточно высокими финансовыми расходами, что становится проблемой общедоступности данных методов.

Литература

1. Акопян А.О., Панков В.А., Тоневикий А.Г. К вопросу организации заключительного этапа подготовки спортсменов-единоборцев к Пекину // Вестник спортивной науки. - 2006. - № 4. - С. 2-4.

2. Кузнецов М.Б., Тациян А.А. Физическая подготовка как ведущий раздел профессиональной подготовки сотрудников ОВД / Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики / Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. Отв. редакторы: А.Т. Биналиев, А.А. Тациян, В.М. Баршай, Ю.В. Иващенко. Ростов-на-Дону, 2023. С. 102-107.

3. Хожемпо С. В., Бродяк О. П. Обзор возможностей программ видеоанализа при оценке кинетических и кинематических параметров старта в спортивном плавании // Вестник. – 2021. – Т. 2, № 56

4. Зеленский А.В., Зеленский А.В. Моделирование тренировочного процесса в биатлоне с помощью искусственного интеллекта / А.В.Зеленский, А.В.Зеленский // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта – 2017. – №2 (144) – С. 66-71.

УДК 378.17:796.562

Клепцова Т.Н.¹

Доцент кафедры физического воспитания
Сибирского государственного университета
науки и технологий им. академика М.Ф. Решетнева, доцент

ОРИЕНТИРОВОЧНЫЙ БЕГ КАК СПОРТИВНАЯ ИГРА ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Актуальность. Актуальность статьи обусловлена необходимостью вовлечения студентов в физическую активность, отличную от традиционных видов спорта. Эта дисциплина требует от студентов хорошей физической подготовки, навыков ориентирования на местности, а также способности к стратегическому мышлению. Ориентирование, сочетающее физическую нагрузку с интеллектуальными задачами и пребыванием на природе, является привлекательной альтернативой для студентов.

Цель исследования. В этой статье рассматривается ориентировочный бег как спортивная игра и способ проведения досуга студентами учебных заведений, а также его влияние на моральный настрой и физическое состояние обучающихся и как он полезен именно для студентов, и какие преимущества он приносит.

Организация и методы исследования. Для достижения обозначенной выше цели были изучены работы отечественных учёных, занимающихся исследованием проблемы физического воспитания и изучения характеристик рассматриваемого вида спортивно-

¹ © Клепцова Т.Н., 2026