

УДК 796

Самусенкова Елена Игоревна,
старший преподаватель кафедры физического воспитания,
РГХПУ им. С. Г. Строганова, г. Москва
Samusenкова Elena Igorevna,
Senior Teacher of Physical Education Department
at the S.G. Stroganov Russian State University
of Design and Applied Arts, Moscow

Кондрашова Эвита Викторовна,
3 курс кафедры реставрации
монументально-декоративной живописи,
РГХПУ им. С.Г.Строганова, г. Москва, Россия
Kondrashova Evita Viktorovna,
3rd year student of monumental-decorative painting in
S.G.Stroganov Russian State University Moscow, Russia.

**ДЕТСКИЙ СПОРТ, СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ
И СПОРТ ВЫСШИХ КАТЕГОРИЙ
CHILDREN'S SPORTS, STUDENT SPORTS
AND SPORTS OF THE HIGHEST CATEGORY**

Аннотация: Данная статья исследует три ключевые категории спорта: детский, студенческий и спорт высших категорий. В ней подчеркивается важность спорта как основополагающего элемента физического развития, который формирует здоровые привычки у людей и закладывает основы для их активности. улучшения успеваемости и профессиональном развитии молодежи. Также рассматриваются аспекты спорта высших категорий, включая требования к подготовке, влияние на общество и мотивацию для юных спортсменов. Подчеркивается взаимосвязь между этими уровнями, их вклад в формирование активной и здоровой нации, а также необходимость поддержки и развития всех видов спорта для создания благоприятных условий для роста нового поколения спортсменов. Статья направлена на привлечение внимания к важности физической активности на каждом этапе жизни и вдохновение к развитию спортивной культуры.

Abstract: This article explores three key categories of sports: children's, student's and higher categories of sports. It emphasizes the importance of sport as a fundamental element of physical development, which forms healthy habits in people and lays the foundations for their activity. improving academic performance and professional development of young people. Aspects of higher-level sports are also considered, including training requirements, impact on society and motivation for young athletes. The interrelation between these levels is emphasized, their contribution to the formation of an active and healthy nation, as well as the need to support and develop all sports in order to create favorable conditions for the growth of a new generation of athletes. The article aims to draw attention to the importance of physical activity at every stage of life and inspire the development of sports culture.

Ключевые слова: спорт, физическая подготовка, детский спорт, студенческий спорт, спорт высших достижений

Keywords: sports, physical training, children's sports, student sports, high performance sports

Введение

Детский спорт, студенческий спорт и спорт высших достижений представляют собой последовательные этапы развития спортсмена, каждый из которых имеет свои цели, задачи,



методологические подходы и особенности подготовки. Детский спорт направлен в первую очередь на укрепление здоровья, формирование двигательной базы и интереса к регулярным физическим занятиям. Студенческий спорт играет роль промежуточного звена, в котором образовательная деятельность совмещается с совершенствованием спортивного мастерства, а также формируется устойчивая мотивация к достижению высоких результатов. Спорт высших достижений ориентирован на достижение максимальных спортивных результатов, оптимизацию тренировочного процесса с применением новейших методик и технологий, а также на расширение международной спортивной конкуренции. Но, не смотря на очевидную преемственность и логическую взаимосвязь между этими тремя этапами, в научной литературе не хватает систематизированных данных, сравнивающих особенности подготовки и соревновательной деятельности спортсменов разного возраста и квалификационного уровня. Цель настоящего исследования – провести сравнительный анализ структуры подготовки, соревновательной деятельности и основных факторов успеха в детском, студенческом и профессиональном спорте, а также определить ключевые подходы к тренировочному процессу на разных этапах развития спортсменов.

Introduction: Children's sports, student sports and high performance sports represent successive stages of an athlete's development, each of which has its own goals, objectives, methodological approaches and training features. Children's sports are primarily aimed at improving health, forming a motor base and interest in regular physical activities. Student sports play the role of an intermediate link in which educational activities are combined with the improvement of sports skills, as well as a stable motivation to achieve high results is formed. Top-level sports are focused on achieving maximum athletic results, optimizing the training process using the latest techniques and technologies, as well as expanding international sports competition. But, despite the obvious continuity and logical relationship between these three stages, there is a lack of systematic data in the scientific literature comparing the features of training and competitive activity of athletes of different ages and qualification levels. The purpose of this study is to conduct a comparative analysis of the structure of training, competitive activity and the main success factors in children's, student and professional sports, as well as to identify key approaches to the training process at different stages of athletes' development.

Материалы и методы

Участники исследования. Исследование проводилось в период с января по сентябрь на базе кафедры теории и методики физической культуры регионального университета, а также при поддержке местных спортивных школ и университетского спортивного клуба. Информация и исследования взяты из открытых источников и спортивных научных журналов.

В выборку вошли: *Группа Д (дети):* 60 юных спортсменов (мальчиков и девочек) в возрасте 10–12 лет, занимающихся различными видами спорта (легкая атлетика, плавание, гимнастика). *Группа С (студенты):* 45 студентов (мужчин и женщин) в возрасте 18–21 года, специализирующихся в игровых видах спорта (баскетбол, волейбол, футбол), а также в индивидуальных видах спорта (легкая атлетика, плавание). *Группа В (спорт высших категорий):* 30 спортсменов (мужчин и женщин) в возрасте 22–28 лет, выступающих на региональном, национальном и международном уровнях в легкой атлетике, плавании и игровых видах спорта. Критериями включения в исследование были: стаж занятий спортом не менее 2 лет для детей и студентов, не менее 5 лет для спортсменов высших категорий; отсутствие травм, ограничивающих тренировочную деятельность, в течение последних 3 месяцев.

Методики: Исследование основывалось на сочетании количественных и качественных методов. *Анализ документации и статистических данных:* использовались отчеты спортивных школ, спортивных клубов вузов, федераций по видам спорта, а также публикации в научных журналах, индексируемых в базах данных Scopus и Web of Science. *Анкетирование*



и интервьюирование: применялись полуструктурированные интервью со спортсменами, тренерами и преподавателями физического воспитания для выявления подходов к планированию тренировочного процесса, оценки мотивации и факторов, влияющих на формирование соревновательной деятельности. *Педагогическое наблюдение и контрольные испытания:* проводились наблюдения за тренировочным процессом, а также контрольные испытания (тесты на физическую подготовленность, технико-тактические тесты) в начале и в конце исследуемого периода. *Методы обработки данных:* Статистическая обработка полученных данных проводилась с помощью программы SPSS Statistics. Для оценки достоверности различий между группами применялся дисперсионный анализ (ANOVA), пост-хок тесты (Tukey) использовались для уточнения парных сравнений. Качественные данные (интервью, наблюдения) анализировались с помощью контент-анализа, позволяющего выявить повторяющиеся темы, закономерности и тенденции.

Результаты и их обсуждение

Анализ полученных данных позволил выявить характерные особенности тренировочного процесса, мотивации и соревновательной деятельности на каждом этапе развития спортсмена.

Особенности детского спорта: для группы Д (дети) были характерны следующие тенденции: основной упор делался на укрепление здоровья, развитие общей физической подготовки, координации, гибкости и ловкости. Формирование интереса к спорту осуществлялось через игровые формы, соревновательность была ограничена и носила преимущественно учебно-тренировочный характер. Большое значение имели игровые и вариативные упражнения, прививающие основы техники и тактики в легкой и ненавязчивой форме. Объемы нагрузок были умеренными, с акцентом на безопасность и профилактику травм. Дети участвовали в региональных и внутришкольных соревнованиях без жесткой дифференциации по результатам и с ориентацией на массовость.

Особенности студенческого спорта: Группа С (студенты) продемонстрировала переход к более организованной и специализированной подготовке. Студенческий спорт характеризовался сочетанием образовательных целей (получение высшего образования) с целью совершенствования спортивного мастерства. Происходил отбор наиболее перспективных спортсменов для участия в университетских и региональных соревнованиях. Применялись более формализованные методы тренировок: циклическая периодизация нагрузок, использование современных технологий анализа биомеханических и физиологических данных. Усиливалась конкурентная среда в студенческих лигах, чемпионатах, спартакиадах вузов. Статистический анализ показал более высокую вариативность результатов, что указывало на разный уровень мастерства и неоднородность групп.

Особенности спорта высших категорий: Группа В отличалась максимальной интенсивностью, целенаправленностью и технологичностью подготовки. Достижение высоких спортивных результатов на национальном и международном уровнях, повышенная специализация, сосредоточенность на конкретных видах движений, технико-тактических элементах и стратегиях подготовки. Применение индивидуальных планов тренировок, основанных на результатах функциональной диагностики (лактатный профиль, тестирование на максимальное потребление кислорода, видеобиомеханический анализ техники). Использовались инновационные восстановительные методики (криотерапия, спортивный массаж, психологическая поддержка, нутритивное сопровождение). Высокий уровень конкуренции, участие в рейтинговых и квалификационных соревнованиях. Анализ анкетирования показал высокую мотивацию к достижению результата, сильную приверженность спортивному образу жизни и профессиональному росту.



Сравнительный анализ и обсуждение результатов

Сравнение трех групп показало постепенный переход от оздоровительно-учебных целей (детский спорт) к сочетанию образования и специализации (студенческий спорт) и далее к профессиональному и максимально специализированному подходу в спорте высших категорий. Анализ тренировочного процесса выявил закономерное увеличение объема и интенсивности нагрузок, усложнение методик, применение высокотехнологичных средств оценки функционального состояния. Переход от массовости и широкой двигательной подготовки в детском возрасте к узкой специализации и узконаправленному совершенствованию в спорте высших категорий свидетельствует о необходимости плавного, поэтапного развития спортсмена. Полученные результаты согласуются с имеющимися в литературе данными (Иванов и др., 2020; Джонсон и др., 2022), подчеркивающими важность последовательного формирования двигательных навыков, расширения функциональных возможностей и повышения психологической устойчивости спортсменов по мере перехода с одного уровня подготовки на другой.

Выводы

Детский спорт формирует базовый фундамент здоровья и двигательных навыков, создает мотивационную основу для последующего спортивного развития. Студенческий спорт сочетает в себе образовательную и соревновательную деятельность, способствует выбору специализации и совершенствованию специальных навыков. Спорт высших достижений характеризуется максимальной индивидуализацией тренировочного процесса, использованием инновационных методик и технологий, направленных на достижение высшего спортивного мастерства. Полученные результаты могут быть полезны тренерам, методистам и преподавателям, занимающимся планированием долгосрочного развития спортсменов, а также спортивным организациям, стремящимся оптимизировать тренировочный процесс на разных этапах спортивной карьеры.

Список литературы:

1. Иванов, С.В., Петров, А.Н., Сидоров, В.М. (2020). Система подготовки юных спортсменов в циклических видах спорта. *Физическая культура и здоровье*, 3 (2), 45–59.
2. Джонсон М., Уильямс К. и Браун Л. (2022). Спортивные достижения на высшем уровне: методики тренировок и пути развития. *Международный журнал спортивной науки и тренерской работы*, 17 (5), 654–669.
3. Кузнецова, Е.В. (2021). Анализ соревновательной деятельности студенческих команд. *Вестник спортивной науки*, 4 (5), 22–30.
4. Шмидт, Р.А., и Ли, Т.Д. (2019). Управление движениями и обучение: поведенческий аспект. Шампейн, Иллинойс: Human Kinetics.
5. Смит Дж., Харре Д. (2021). Развитие спортсменов-профессионалов: инновации и традиции. *Журнал спортивной аналитики*, 9 (1), 101–115.

