

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

РОЛЬ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ
И ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
В РАЗВИТИИ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ
СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Материалы Всероссийской
научно-практической конференции

г. Омск, 14–15 ноября 2019 года

Омск 2019

Роль экспериментальной и инновационной деятельности в развитии системы подготовки спортивного резерва : материалы Всероссийской научно-практической конференции / Сибирский государственный университет физической культуры и спорта (г. Омск, 14–15 ноября 2019 года) – Омск : Изд-во СибГУФК, 2019. – 422 с.

ISBN 978-5-91930-136-3

Дорогие друзья!

Экспериментальная и инновационная деятельность в области физической культуры и спорта является одной из приоритетных задач Министерства спорта Российской Федерации. Учитывая, что совершенствование системы подготовки спортивного резерва требует комплексных решений, включая научное, нормативное, правовое, финансовое и кадровое обеспечение, то объединение ресурсных возможностей заинтересованных ведомств, субъектов Российской Федерации, муниципальных образований, отраслевых организаций и спортивных федераций является определяющим.



Всероссийская научно-практическая конференция «Роль экспериментальной и инновационной деятельности в развитии системы подготовки спортивного резерва», проведенная на базе Сибирского государственного университета физической культуры и спорта и Омского велотрека, подтвердила необходимость профессионального обмена по вопросам подготовки спортивного резерва. Формат федеральных экспериментальных (инновационных) площадок зарекомендовал себя эффективным инструментом в решении сложившихся проблем и реальной перспективой инновационного внедрения лучших результатов в практику спортивной подготовки.

Выражаю благодарность Министерству по делам молодежи, физической культуры и спорта Омской области, Сибирскому государственному университету физической культуры и спорта за высокую организацию масштабного мероприятия, а также всему профессиональному сообществу за участие в работе конференции и труды, опубликованные в данном сборнике.

Желаю всем дальнейшей продуктивной работы, новых успехов и побед!

Директор Федерального государственного
бюджетного учреждения «Федеральный
центр подготовки спортивного резерва»

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'В.А. Павлов'.

В. А. Павлов

ВОЗМОЖНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО РАЗВИТИЯ ИННОВАЦИОННОЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА РЕГИОНАЛЬНОМ УРОВНЕ

Э. Н. Абрамов

*Институт развития образования
и социальных технологий, г. Курган*

Аннотация. Основная категория статьи – «Экспериментальная и инновационная деятельность в области физической культуры и спорта» – видится автору важнейшим индикатором и атрибутом самостоятельности и целостности отрасли физической культуры и спорта, и главным источником ее поступательного развития. В статье, носящей информационно-методический характер, показаны существующие инструменты координации экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта, а также сформулированы предложения по их совершенствованию. Дальнейшее развитие этих инструментов видится в уточнении действующих нормативных правовых актов и ряда организационных шагов, представленных в статье.

Ключевые слова: инновационная и экспериментальная деятельность, проект, физическая культура и спорт, региональный уровень.

Курс сферы физической культуры и спорта на укрепление своей самостоятельности (и в целом ее законные претензии на это) сопряжен с созданием неотъемлемых атрибутов такой самостоятельности. В частности, речь идет об отраслевых праве, экономике и инфраструктуре, а также системе управления, подразумевающей наличие собственной отраслевой методической службы и т. д.

На наш взгляд, включение в 2015 году в законодательство полномочий по созданию условий для осуществления инновационной и экспериментальной деятельности в области физической культуры и спорта внесло свой заметный вклад в утверждение целостности и самодостаточности отрасли.

Все дальнейшие действия также свидетельствуют о последовательности и системности работы по созданию отраслевой инновационной инфраструктуры. В частности, приказом

Минспорта России от 30 сентября 2015 года № 914 был принят порядок осуществления экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта с последующими изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 23 ноября 2017 года № 1017.

В феврале 2016 года при Министерстве спорта Российской Федерации создана Координационная группа по экспериментальной и инновационной деятельности, первый состав которой был утвержден министром спорта России В. Л. Мутко. Обновленный состав Координационной группы в последствии утвержден приказом Минспорта России от 7 июня 2017 года № 494 и в дальнейшем уточнялся.

В период 2015–2017 годов был подготовлен ряд документов и методических материалов по вопросам организации инновационной деятельности, в частности: методические рекомендации по созданию субъектами Российской Федерации условий для осуществления экспериментальной и инновационной деятельности, и внедрения достигнутых результатов в практику (письмо Минспорта России от 2 февраля 2016 года № ВМ-ДК-30/559), перечень приоритетных направлений государственной политики в области физической культуры и спорта, для дальнейшего развития которых требуется осуществление экспериментальной (инновационной) деятельности (письмо Минспорта России от 14 марта 2016 года № ЮН-00-10/1471), письма Минспорта России по частным вопросам организации и осуществления инновационной деятельности (от 10 марта 2016 года № ЮН-ОО-10/1393 и др.).

В этот же период была создана и в последующем пополнялась рубрика «Экспериментальная и инновационная деятельность в области физической культуры и спорта» на сайте Минспорта России.

В течение 2015–2017 годов также были разработаны: алгоритм мониторинга реализации субъектами Российской Федерации полномочий по созданию условий для осуществления экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта и внедрения ее результатов в практику, примерный приказ органа исполнительной власти субъекта Российской Федерации «Об утверждении Порядка

реализации государственной работы «Организация и обеспечение экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта», принципиальная схема актуализации в субъектах Российской Федерации полномочий по созданию условий для осуществления экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта, и внедрения достигнутых результатов в практику, проект плана действий по координации и методическому обеспечению экспериментальной (инновационной) деятельности в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, критерии эффективности экспериментальной (инновационной) деятельности в области физической культуры и спорта и т. д.

Исполнению полномочий по организации экспериментальной и инновационной деятельности способствует включение в базовый (отраслевой) перечень услуг и работ в сфере «Физическая культура и спорт» работы по организации и обеспечению экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта.

Таким образом, на федеральном уровне были предприняты и реализованы меры по созданию и функционированию отраслевой инновационной инфраструктуры. Несмотря на это на уровне субъектов Российской Федерации процесс создания такой инфраструктуры протекает неравномерно, что побуждает к глубокому анализу причин и выработке решений.

В ходе проведенного нами анализа, опирающегося на опыт участия в координации и информационно-методическом обеспечении инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта на федеральном уровне в течение ряда лет, мы вышли на следующие рекомендации.

Первое: на наш взгляд, существует потребность в повсеместном введении линейки мотиваторов (стимулов) для руководителей и участников инновационных проектов, а также научных руководителей (консультантов) таких проектов, задействуя для этих целей финансовые ресурсы государственных программ субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта (гранты, субсидии и т. д.). При этом было бы весьма своевременно разработать и направить в

регионы примерный порядок поощрения (стимулирования, мотивирования) участников инновационных проектов в области физической культуры и спорта.

Второе: целесообразно в действующем порядке осуществления экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта «развести» понятия «экспериментальная площадка» и «инновационная площадка» (в настоящее время используется интегрированное понятие «экспериментальная (инновационная) площадка в области физической культуры и спорта»).

Третье: присваивать статус «Региональная экспериментальная или инновационная площадка в области физической культуры и спорта» по итогам регионального конкурса творческих инициатив, инновационных проектов и рационализаторских решений/предложений.

Четвертое: систематически на уровне субъектов Российской Федерации проводить тематические курсы повышения квалификации, методические семинары, стажировки, конференции, выставки, форумы, инновационные салоны и иные мероприятия по вопросам инновационного проектирования и организации инновационной деятельности в области физической культуры и спорта, включая подготовку пула экспертов по инновационной деятельности; содействовать созданию и деятельности объединений специалистов, осуществляющих инновационную деятельность в области физической культуры и спорта (отраслевого инновационно-методического актива).

Пятое: ввести в региональные рейтинги, смотрят конкурсы и/или перечень показателей эффективности деятельности органов местного самоуправления в области физической культуры и спорта показатель, отражающий вовлеченность субъектов отрасли в инновационные процессы, а также предусмотреть возможность создания муниципальных экспериментальных и инновационных площадок в области физической культуры и спорта (что особенно актуально для крупных мегаполисов).

Шестое: повсеместно в субъектах Российской Федерации утвердить общие критерии, контрольные (целевые) индикаторы

эффективности реализации инновационных проектов в области физической культуры и спорта.

Седьмое: обеспечить повышение роли региональных спортивных федераций в организации и осуществлении инновационных проектов в области физической культуры и спорта, в том числе посредством включения мер поддержки инновационной деятельности в региональные программы развития видов спорта.

Таким образом, считаем реализацию масштабных и множества локальных инновационных проектов, творческих идей и инициатив важнейшим источником поступательного развития сферы физической культуры и спорта в субъектах Российской Федерации.

Список литературы

1. Абрамов Э. Н. Координация и методическое обеспечение прикладной экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта / Э. Н. Абрамов, К. В. Вырупаев, Д. П. Антонов / Вестник спортивной науки. – 2016. – №3. – С. 3–6.
2. Абрамов Э. Н. Региональная инновационная инфраструктура в сфере физической культуры и спорта : монография / Э. Н. Абрамов, Д. П. Антонов, В. Л. Рахманский. – Курган : Изд-во Курганского госуниверситета, 2016. – 112 с.
3. Абрамов Э. Н. Об итогах работы субъектов Российской Федерации по созданию условий для осуществления экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта в 2016 году // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2017. – № 3(15) – С. 3–13.
4. Лапин А. Ю. О реализации субъектами Российской Федерации полномочий по созданию условий для осуществления экспериментальной и инновационной деятельности / А. Ю. Лапин, Б. Н. Найданов, Э. Н. Абрамов, К. В. Вырупаев // Вестник спортивного резерва. – 2017. – № 2. – С. 150–158.

Абрамов Эдуард Николаевич – главный научный сотрудник Центра развития социальной сферы Государственного автономного образовательного учреждения дополнительного профессионального образования «Институт развития образования и социальных технологий», г. Курган, канд. биол. наук, доцент, почетный работник образования Российской Федерации. E-mail: abram-sport@mail.ru

ГЕНЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТРЕНИРУЕМОСТИ СПОРТСМЕНОВ В ТЯЖЕЛОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА

М. О. Аксенов

*Бурятский государственный университет, г. Улан-Удэ,
Российский экономический университет
им. Г. В. Плеханова, г. Москва*

А. А. Капустин

Бурятский государственный университет, г. Улан-Удэ

Б. Н. Найданов

*Центр подготовки спортивного резерва
Министерства спорта Российской Федерации, г. Москва*

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы влияния полиморфизмов гена миостатина на количество и качество мышечной массы спортсменов силовых видов спорта.

Ключевые слова: миостатин, секвенирование, спортивная одаренность, ген, геном, полиморфизмы, спорт, тренировка, эффективность, силовые способности человека, мышцы.

*Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ
и Республики Бурятия в рамках научного проекта № 18-413-030001*

Введение. Мышечная масса составляет примерно 40–50 % массы тела человека и имеет важное значение не только в спорте, но и в медицине, поскольку имеются убедительные доказательства положительного влияния мышечной массы на продолжительность и качество жизни людей. Ген миостатина (MSTN) кодирует одноименный белок, который относится к отрицательным регуляторам мышечной массы. Его высокая экспрессия, вызванная отсутствием физической активности, приводит к снижению мышечной массы и силы у позвоночных. Весь ген миостатина состоит из трех экзонов. Общий размер гена 3,1 kb, белок состоит из 375 аминокислотных остатков. Редкие мутации в гене миостатина человека способны либо выключать экспрессию этого гена, приводя к выраженной мышечной гипертрофии и силе, либо повышать его активность и, тем самым, способствовать мышечной атрофии и снижению силовых показателей.

В практике подготовки спортсменов встречаются случаи использования препаратов генной инженерии, которые искусственно блокируют естественный синтез миостатина и таким образом искусственно увеличивают количество скелетной мышечной массы и собственные силовые способности. Это позволяет им повысить свою спортивную квалификацию, но поскольку данные методы и препараты относятся к классу модуляторов генной активности, их использование относится к запрещенным методам в спорте (допингу). Наши предварительные исследования на спортсменах высокой квалификации в силовых и скоростно-силовых видах спорта (тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, толкания, метания, прыжковые виды) показывают, что редкий полиморфизм K153R (rs1805086) MSTN ассоциируется с предрасположенностью к занятиям данными видами спорта. В других исследованиях данный полиморфизм также связывают с силовыми показателями и мышечной гипертрофией у лиц, не занимающихся спортом. Таким образом, полиморфизм гена MSTN можно расценивать как генетический маркер спортивной одаренности в силовых и скоростно-силовых видах спорта.

Наши предварительные исследования на небольших выборках показали, что помимо мутации K153R, во втором экзоне гена миостатина мутация c.373+90delA (rs11333758) также связана с силовыми способностями у спортсменов в силовых видах спорта. Таким образом, сформировалась гипотеза, что в гене миостатина могут находиться полиморфизмы или редкие мутации, которые имеют большой вклад в развитие силы скелетных мышц человека и влияют на массу скелетных мышц.

Актуальность исследуемой темы заключается в том, что секвенирование гена миостатина у профессиональных спортсменов позволит нам выявить мутации, которые имеют большой вклад в проявлении силовых способностей человека. Выявленные мутации позволят повысить эффективность системы спортивного отбора в силовых видах спорта. С помощью генетического анализа появится возможность выявлять генетически одаренных детей в силовых видах спорта. В перспективе регулирование экспрессии миостатина может привести к тому, что люди смогут сохранять свои силовые способности и мышечную массу до пожилого возраста.

У любого человека можно выделить пять основных физических качеств, к которым относятся сила, выносливость, гибкость, быстрота и ловкость. В каждом виде спорта одно из перечисленных качеств является генеральным и от его развития зависит соревновательный результат и уровень тренированности спортсмена. Каждое из физических качеств имеет огромное прикладное значение в повседневной жизни людей. Пожалуй, главным и наиболее значимым физическим качеством из всех перечисленных безусловно является сила. В повседневной жизни обычные люди, у которых низкий уровень развития силы мышц, испытывают затруднения: им сложно поднимать тяжести, например пакет с продуктами из магазина, или подниматься по лестнице, передвигать тяжелые предметы. Потому что одной из самых больших проблем в обществе, в котором люди живут до 80–90 лет, остается тот факт, что со временем их мышцы становятся очень слабыми, им трудно даже передвигаться. Например, для того чтобы подняться в автобус, нужно поднять свой собственный вес на одной ноге, для этого нужна сила мышц. С низким уровнем развития силовых способностей качество жизни становится также низким. Если человек с возрастом будет оставаться все таким же сильным, то это намного улучшит качество его жизни. Данная идея побудила у нас интерес к разработке методов повышения и сохранения силовых возможностей у различных категорий населения.

В спорте, практически во всех видах, в последнее время наблюдается так называемая «силовая модель» чемпионов, то есть выигрывают спортсмены, которые отличаются высокими силовыми способностями и ведут силовой стиль ведения борьбы. Это также могло бы иметь огромное преимущество для тех, кто занимается такими видами спорта, в которых требуется сила и скорость. Сегодня молодые спортсмены в силовых видах спорта, в спринте заканчивают свою карьеру к 30 годам, так как их силовые способности начинают снижаться, и они не могут конкурировать с более сильными спортсменами. Решение этой проблемы позволит сохранить не только силу мышц, но и их скорость. В силовых видах спорта, например, это позволит продлить спортивный стаж и повысить конкурентоспособность спортсменов. В данном случае речь идет не

о борьбе с болезнями, а о повышении качества жизни людей и спортивных достижений.

Изучение генетических основ силовых способностей человека уже более столетия привлекает внимание многих исследователей. В результате были существенно расширены представления о механизмах молекулярного контроля за процессами развития силовых способностей человека, открыты многие гормоны и их рецепторы, выявлены специальные факторы, влияющие на проявление максимальной силы скелетных мышц. Более того, эти достижения фундаментальной науки стали основой для ряда прикладных разработок, активно использующихся современной медициной (например, для диагностики и лечения гипотрофии и миопатии). Даже на таком фоне обнаружение в 1997 г. нового регуляторного фактора – миостатина (MSTN) вызвало значительный всплеск интереса к изучаемой нами проблеме. Уже в первых работах было установлено, что миостатин обладает рядом необычных свойств и ингибирует развитие мышечных тканей у высших позвоночных. При этом особенно важным представляется то, что блокирование пути от гена миостатина к его продукту и далее к мышечным клеткам-мишеням, имеющим соответствующий трансмембранный рецептор, сопровождается выраженными позитивными эффектами на метаболизм этих клеток скелетной мускулатуры. Например, мутации в миостатиновом гене могут приводить к двукратному увеличению массы мышц у особей, относящихся к разным видам. С другой стороны, некоторые исследования выявили вовлеченность MSTN в процессы старения, а также в возникновение кахексии, развивающейся при СПИДе и других патологических состояниях.

За прошедшие 10 лет появилось более тысячи публикаций, в которых проведено детальное изучение как самого миостатина, его гена и механизмов, обеспечивающих биологическую активность этого фактора, так и возможностей использования обнаруженного феномена в различных биомедицинских целях, включая космическую биологию и спортивную медицину. Это подчеркивает высокую актуальность проблемы изучения полиморфизмов миостатина как на примере человека, так и у некоторых животных.

Хорошо известно, что мышечные ткани – одна из основных составляющих тела человека (и других высших позвоночных). По существующим оценкам на эти ткани приходится до 40 % веса тела и в них происходит весьма значительный обмен белков – около 25 % общего белкового обмена. Мышечные ткани обладают рядом биохимических особенностей, настолько существенных, что их изучение стало предметом специальной дисциплины – биохимии мышц. Разнообразные мышечные ткани человека формируют скелетные мышцы, которые обеспечивают работу опорно-двигательного аппарата, составляют основу ряда органов (сердце, мочевой пузырь, матка), образуют оболочки крупных сосудов, входят в стенки кишечника, бронхов и др. Обладая принципиально важным общим свойством – сократимостью, которое обеспечивается специальными сократительными белками, мышечные ткани имеют значительные морфологические и биохимические различия, проявляющиеся, например, характерным спектром экспрессирующихся генов, что отражается в виде набора специфических изоформ белков.

Установлено, что и само возникновение поперечнополосатых мышц на ранних стадиях онтогенеза, и их дальнейшее развитие являются следствием многих молекулярных процессов, протекающих не только в самих мышечных клетках, но и в других тканях и органах организма. Эти процессы обеспечиваются рядом особых гормонов и ростовых факторов, в число которых входит и миостатин. По имеющимся данным, у человека и высших позвоночных MSTN является тканеспецифичным белком, который синтезируется в скелетных мышцах и именно на этих мышцах проявляются его биологические эффекты.

Исследование направлено на выявление полиморфизмов и мутаций гена миостатина у сильнейших спортсменов мира, специализирующихся в силовых видах спорта. Актуальность темы обоснована необходимостью изучения полиморфизмов и мутаций, имеющих большой вклад в развитие мышечной массы и силы человека. Это позволит изучить роль миостатина в регуляции роста скелетных мышц человека, а также изучить сложные процессы развития и функционирования скелетной мускулатуры человека.

Цель работы – выявить полиморфизмы и редкие мутации гена миостатина с наибольшим вкладом, которые преобладают у сильнейших спортсменов России в силовых видах спорта по сравнению с популяцией.

Задачи:

1) провести секвенирование гена миостатина у сильнейших спортсменов России в силовых видах спорта, а также в контрольной группе;

2) сравнить частоты встречаемости аллелей полиморфизмов и мутаций гена миостатина между спортсменами и лицами контрольной группы;

3) определить ассоциацию полиморфизмов и мутаций гена миостатина с показателями мышечной массы и силы у испытуемых, а также спортивной успешностью;

4) внедрить в практику спортивного отбора полученные результаты исследований.

Организация работы и методы. Целью работы стало выявление полиморфизмов и мутаций гена миостатина с наибольшим вкладом, которые преобладают у сильнейших спортсменов России в силовых видах спорта по сравнению с контрольной группой, а также ассоциируются с мышечной массой и силой. Для достижения поставленной цели использован метод секвенирования по Сенгеру. Весь ген миостатина состоит из трех экзонов. Общий размер гена 3,1 kb (2823 нуклеотида). Нами собрана ДНК сильнейших спортсменов России в силовых видах спорта. Уровень спортивной квалификации испытуемых – мастера спорта и мастера спорта международного класса, чемпионы крупнейших мировых соревнований. После получения последовательности нуклеотидов проведена проверка выдвинутой нами гипотезы. В частности, в исследованиях (Corsi A.M., Ferrucci L., Gozzini A., Tanini A., Brandi M.L. (2002) J. Am. Geriatr Soc. 50. 1463.), охватывающих от нескольких десятков до нескольких сотен индивидуумов, был обнаружен ряд миссенс замен в экзонах 1 и 2 гена миостатина (A55T, K153R, E164K, P198A и I225T). Хотя эти замены и не затрагивали участка, кодирующего зрелый миостатин (т. е. экзон 3), имеются косвенные основания для предположения, что данные полиморфизмы в гене MSTN могут отражаться на

состоянии мышечной системы, в частности аллель R153 оказался ассоциированным с изменением мышечной силы у людей.

С помощью метода секвенирования исследованы полиморфизмы и мутации гена MSTN, которые, по нашим предположениям, должны вносить весомый вклад в биохимическую и морфологическую изменчивость скелетных мышц человека и определять их связь с показателями силы мышц. В 2019 году на чемпионате России по пауэрлифтингу нами были собраны 200 образцов ДНК сильнейших спортсменов России. Параметры скелетной мускулатуры испытуемых замерены с помощью метода биоимпедансометрии. Это метод позволил нам определить количество скелетной мышечной массы испытуемых, относительный показатель работоспособности мышечной системы по показателю фазового угла.

Силовые показатели взяты из протоколов соревнований по силовым видам спорта и на основе личных рекордов испытуемых.

Безусловно, при расшифровке результатов секвенирования использованы методы биоинформатики и математической статистики. Все полученные данные проверены на нормальность распределения по формуле Харди-Вайнберга. Ассоциации полиморфизмов и мутаций с предрасположенностью к силовым видам спорта, а также с параметрами мышечной системы испытуемых и их силовыми показателями установлены методами частотного анализа, частотного анализа по показателям сопряженности и корреляционного анализа.

Соблюдены все юридические, этические и гигиенические процедуры при проведении исследований.

Результаты исследований. В результате проведенных исследований определена роль гена миостатина в регуляции мышечной массы и силы на примере сильнейших спортсменов мира. Результаты фундаментальных исследований роли миостатина и его свойств позволили выявить полиморфизмы в экзонах и интронах гена, контролирующие гипертрофию мышц и силовые показатели на примере сильнейших спортсменов.

Реализация проекта по расшифровке гена миостатина человека расширяет наши представления о генетических

механизмах, обеспечивающих функционирование и потенциал мышечной системы человека.

Результаты исследований могут быть связаны с прикладными разработками, направленными на средства, поддерживающие тонус мышц у лиц пожилого возраста. На основе многочисленных данных о том, что с наступлением старости постепенно снижается количество мышечной массы, сложилось представление о важной роли миостатина в процессах старения и гипотрофии. Соответственно выявленные полиморфизмы гена миостатина могут быть использованы для прогноза в профилактике гипотрофии в пожилом возрасте.

Результаты исследований могут быть основой для прикладных разработок в космической биологии, в спортивной медицине и для создания новых методов лечения заболеваний, сопровождающихся мышечными атрофиями, включая наследственные миодистрофии.

Результаты исследований можно рассматривать как фундаментальное исследование, которое может быть применено в разработке методов целенаправленного воздействия на регуляторную миостатиновую систему, что является перспективным направлением в области спортивной медицины, геронтологии, а также современных биомедицинских исследований.

Полученные результаты позволят влиять на физическую работоспособность спортсменов. У спортсменов силовых видов спорта и лиц, проходящих программы силовых тренировок, можно будет ожидать позитивного эффекта на скелетную мускулатуру. Эффекты, основанные на подавлении эффектов МСТН, будут оказывать стимулирующее влияние на рост, развитие, регенерацию и функционирование мышечных тканей.

Результаты могут быть проведены в следующих областях:

- повышение мышечной работоспособности у лиц, работающих в условиях повышенных нагрузок, в частности в спортивной медицине;

- реабилитация лиц, подвергавшихся экстремальным воздействиям на опорно-двигательный аппарат (в частности в условиях длительного космического полета);

- повышение мышечной работоспособности у лиц пожилого возраста;

- для лечения пациентов с мышечными гипотрофиями и атрофиями, включая больных наследственными миопатиями;
- для выведения новых пород животных с повышенной мышечной массой в интересах животноводства.

Установленные полиморфизмы миостатина позволяют установить молекулярные генетические маркеры, служащие критериями спортивного отбора в виды спорта силовой направленности, что позволит существенно повысить эффективность подготовки спортсменов при развитии силы мышц. Практическое использование полученных результатов может быть подтверждено их включением в генетические панели при генотипировании детей в диагностике генетической предрасположенности к занятиям спортом.

Список литературы

1. Аксенов М. О. Генетические факторы адаптации к тренировочным нагрузкам в тяжелоатлетических видах спорта / М. О. Аксенов // Вестник Бурятского государственного университета. – 2017. – Вып. 1. – С. 126–136.
2. Аксенов М. О. Основы построения тренировочного процесса в тяжелоатлетических видах спорта с учетом генетических особенностей. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – Улан-Удэ : Изд-во Бурятского госуниверситета, 2018. – 300 с.
3. Yvert T., Zempo H., Gabdrakhmanova L. J., Kikuchi N., Miyamoto-Mikami E., Murakami H., Naito H., Cieszczyk P., Leznicka K., Kostyukova E. S., Alexeev D. G., Egorova E. S., Maciejewska-Skrendo A., Larin A. K., Generozov E. V., Kulemin N. A., Ospanova E. A., Pavlenko A. V., Sawczuk M., Żmijewski P., Lulinska-Kuklik E., Govorun V. M., Miyachi M., Ahmetov I. I., Fuku N. AGTR2 and sprint/power performance: A case-control replication study for rs11091046 polymorphism in two ethnicities // *Biology of Sport*. – 2018. – V. 35(2). – P. 105–109. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30455538>
4. Zarebska A., Jastrzebski Z., Ahmetov I. I., Żmijewski P., Cieszczyk P., Leonska-Duniec A., Sawczuk M., Leznicka K., Trybek G., Semenova E. A., Maciejewska-Skrendo A. The GSTP1 c.313A>G polymorphism in Russian and Polish athletes // *Physiological Genomics*. – 2017. – V.49(3):127–131. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28062686>

Аксенов Максим Олегович – д-р пед. наук, доцент, заведующий лабораторией спортивной генетики Бурятского государственного университета, профессор кафедры физического воспитания РЭУ им. Г. В. Плеханова. Тел. 8-916-701-98-98

А. А. Капустин – магистрант, Бурятский государственный университет.

Б. Н. Найданов — канд. пед. наук, доцент, начальник отдела реализации концепции федеральных и ведомственных программ федерального Центра подготовки спортивного резерва Министерства спорта Российской Федерации.

ПОКАЗАТЕЛИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПО ТЕСТАМ ПРОГРАММНО-АППАРАТНОГО КОМПЛЕКСА «ОМЕГА-С» ДЕТЕЙ-ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АКРОБАТИКОЙ

Э. В. Аммосов

*Чурапчинская республиканская спортивная
средняя школа-интернат олимпийского резерва
имени Д. П. Коркина, Республика Саха (Якутия)*

Аннотация. В условиях модернизации подготовки спортсменов высокой квалификации в качестве одного из перспективных направлений совершенствования учебно-тренировочного процесса рассматривается его информатизация, при которой у тренеров появляются совершенно иные возможности управления физическим состоянием, чем при традиционных моделях тренировочных занятий.

Ключевые слова: акробатика, подготовка, реализация, аппаратный комплекс.

В условиях модернизации подготовки спортсменов олимпийского резерва в качестве одного из перспективных направлений совершенствования учебно-тренировочного процесса рассматривается его информатизация. При информатизации учебно-тренировочного процесса у тренеров появляются совершенно иные возможности управления физическим состоянием, чем при традиционных моделях тренировочных занятий.

В связи с этим возникает необходимость решать по-новому вопросы об объёме, качестве, количестве, способах получения и представления информации о физическом состоянии, характеризующим готовность организма к соревнованиям. Поэтому требует переосмыслить существующие подходы к

проектированию, конструированию и реализации информационных технологий при подготовке спортсменов высокой квалификации.

Такой информационной технологией является специализированный программно-аппаратный комплекс «Омега-С», предназначенный для объективной оценки физического состояния спортсменов. При создании системы использованы новейшие достижения в области физиологии и спортивной медицины.

Для оценки функционального и физического состояния профессиональных спортсменов предложены новые высокоинформативные показатели. В основу метода положена новая информационная технология анализа биологических ритмов организма человека, выделяемых из электрокардиосигнала в широкой полосе частот («фрактальная нейродинамика») без дополнительного введения электроэнцефалограммы. «Омега-С» позволяет в режиме экспресс-контроля определить:

- уровень адаптации спортсмена к физическим нагрузкам;
- степень тренированности спортсмена;
- уровень энергетического обеспечения физических нагрузок;
- текущее психоэмоциональное состояние спортсмена;
- интегральный показатель «спортивной формы».

Цель исследования: информация о текущем состоянии спортивной формы у спортсменов 12–16 для дальнейшего планирования тренировочного процесса с помощью ПАК «ОМЕГА С».

Материалы и методы исследования: в исследовании приняли участие школьники Чурапчинской республиканской средней спортивной школы-интерната олимпийского резерва, имеющие физическую нагрузку более 15 часов в неделю, спортивная квалификация мастера и кандидаты в мастера спорта и первый взрослый разряд.

Исследования проводилось на базе научно-исследовательской лаборатории Чурапчинского государственного института физической культуры и спорта. Спортсмены обследовались при помощи ПАК «Омега-М». Обследования проходили во время УТС. Каждому спортсмену перед тренировкой,

исходя из данных ПАК «Омега-С», мы давали определенные нагрузки.

Для получения информации в течение 5 минут обследуемым проводили регистрацию ЧСС в положении сидя (до 300 ударов). Электроды накладывались на область запястий. При оценке состояния спортсменов определяли:

- индекс напряжения;
- индекс вегетативного равновесия;
- уровень адаптации спортсмена к физическим нагрузкам;
- степень тренированности сердца спортсмена;
- уровень энергетического обеспечения физических нагрузок;
- текущее психоэмоциональное состояние спортсмена;
- интегральный показатель «индекс спортивной формы».

Уровень адаптации к физическим нагрузкам только у одного из спортсменов не пониженный. По степени тренированности в основном параметры максимальные у двоих (90 %) и высокие у троих (74 %), а у спортсмена П. Л. нагрузка понижена (40 %), у 49 % спортсменов нагрузки недостаточные, у спортсмена В. определена перегрузка (30 %). Физическое состояние отличное, хорошее, но У.В., А.Э., Л. оно удовлетворительное. Спортивная форма в основном максимальная (0,86) и высокая (0,79), и только у трёх спортсменов она средняя (0,58). Ресурсы организма высокие (65 %) у двоих и недостаточные (55 %) у троих, а у П. Л. низкие (11 %).

Психоэмоциональное состояние, активность максимальная (90 %) у троих, высокое у двоих (64 %) и нормальная (57 %) у четырех. Следует отметить, что у нескольких спортсменов параметры в целом неудовлетворительные, поэтому были приняты меры к снижению нагрузки. Данная информация рассматривалась тренерским составом как объективная и соответствовала их оценкам.

Выводы. Таким образом, анализ результатов обследования юных акробатов, учащихся спортивной школы-интерната олимпийского резерва им. Д. П. Коркина, имеющих физическую нагрузку более 15 часов в неделю, на современном ПАК «Омега-С» объективно показал необходимость снижения или увеличения нагрузки.

Аммосов Эрэл Васильевич – тренер по спортивной акробатике, мастер спорта РФ, ГБОУ РС (Я) «Чурапчинская республиканская спортивная средняя школа-интернат олимпийского резерва им. Д. П. Коркина».
Тел.: 8(41151) 43 206. E-mail: ammosov-e@mail.ru

ОТБОР И СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ

Ю. В. Афанасьев

*Чурапчинская республиканская спортивная
средняя школа-интернат олимпийского резерва
имени Д. П. Коркина, Республика Саха (Якутия)*

Аннотация. Статья посвящена проблемам отбора и системы подготовки юных борцов вольного стиля.

Ключевые слова: вольный стиль, спортивная подготовка, борьба

Секция вольной борьбы в ГБОУ РС(Я) «ЧРССШИОР им. Д. П. Коркина» имеет исторические корни с 1961 года, когда тренер-энтузиаст Дмитрий Коркин на общественных началах стал проводить тренировки для воспитанников школы-интерната. За этот период секция вольной борьбы непрерывно функционирует в нашей школе, после Д. П. Коркина тренерскую работу ведут вот уже три поколения воспитанников великого предшественника.

Проблема отбора и спортивной специализации была актуальной во все времена. Сегодня наиболее остро стоит вопрос ранней специализации юных борцов, чему мы уделяем особое внимание. Во-первых, избранная узкая специализация в 6–9 лет вступает в противоречие с необходимостью расширения индивидуального фонда двигательных умений и навыков, формирующегося при занятиях многими видами спорта и способствующего адекватному повышению общего уровня функциональных возможностей организма занимающихся в соответствии с этапами его созревания.

Во-вторых, существенным недостатком в процессе ранней специализации юных борцов можно считать несоответствие особенностей этого вида спорта установленным в теории спортивной тренировки сенситивным (благоприятным) фазам развития отдельных физических качеств. Исходя из того, что сенситивная фаза развития скоростно-силовых качеств, крайне необходимых для успешного освоения техники борьбы, наступает с 10-летнего возраста, наиболее оптимальным, по мнению многих авторов (Воробьев В. А., Тараканов Б. И. и др.), для начала целенаправленной тренировки является возраст 10 лет.

Таким образом, можно выделить 3 основных этапа в структуре подготовки юных борцов:

1. Этап предварительной спортивной подготовки – от 7–8 до 9–10 лет.
2. Этап начальной спортивной специализации – от 10–11 до 12–13 лет.
3. Этап углубленной тренировки в избранном виде спорта – от 13–14 до 17–18 лет.

Мы понимаем, что методика отбора юных борцов, являясь одним из важнейших условий их успешной подготовки, включает в себя комплекс различных методов для выявления и оценки тех качеств занимающихся, от которых зависит успех в избранном виде спорта.

Наша школа является школой олимпийского резерва, и в год набор составляет примерно 20 мест. В данном случае к нам поступают уже мотивированные, заинтересованные в занятии конкретным видом спорта дети. Основным критерием для отбора в школу являются показатели учащегося по общефизической подготовке, а также результаты участия в соревнованиях. Каждый поступающий в школу олимпийского резерва проходит тестирование по общей физической подготовке. Ученики с наилучшими результатами получают от тренеров рекомендации на зачисление.

Особенностью Чурапчинской школы-интерната имени Д. П. Коркина является непрерывная система образования, которая включает в себя три ступени: детский сад – школа – вуз. Таким образом, уже с начальных классов начинается ранняя специализация детей по видам спорта, проводятся тренировочные

занятия. Постепенно в зависимости от класса обучения количество тренировочных занятий увеличивается до двух раз в день.

Основной организационной формой проведения тренировки юных борцов является тренировочное занятие. Оно проводится в соответствии с общепринятыми закономерностями построения занятий по физической культуре, включая в себя три части: подготовительную, основную и заключительную

В процессе спортивной подготовки юные борцы должны преодолеть не только тренировочные физические нагрузки, но и трудности «школы жизни». Пройти адаптацию к условиям жизни в интернате, рационально сочетать учебу, тренировки и отдых, тщательно соблюдать режим питания и сна, быть адаптированными и стрессоустойчивыми к постоянным выездам, соревнованиям, учебно-тренировочным сборам и при этом не отставать от школьной программы. Все это закаляет волю юных борцов, дисциплинирует их, укрепляет здоровье и учит преодолевать трудности.

Важным аспектом всей системы спортивной подготовки начинающих борцов является их подведение к базовому уровню подготовки. Участие юных борцов в ответственных соревнованиях можно рассматривать как основную форму всей системы их подготовки. Учебно-тренировочный процесс в промежутках между соревнованиями необходимо строить волнообразным методом, подвести к минимуму высокоинтенсивной нагрузки. Эти нагрузки препятствуют протеканию процесса восстановления функций и систем организма спортсмена после соревнований.

Вывод. В любом случае подготовка начинающего борца должна носить всесторонний характер и исключать форсирование узкой спортивной специализации, которая на первом этапе учебно-тренировочного процесса предусматривает постепенное сосредоточение усилий борца на содержании техники и тактики вольной борьбы.

Ю. В. Афанасьев – тренер по вольной борьбе, Чурапчинская республиканская спортивная средняя школа-интернат олимпийского резерва имени Д. П. Коркина

ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ – ВЫСШИЙ ПРИОРИТЕТ ГОСУДАРСТВА

Х. М. Ахмадуллин, У. З. Ахмадуллин

*Восточная экономико-юридическая
гуманитарная академия, г. Уфа*

А. И. Иванюта

*Государственное Собрание – Курултай
Республики Башкортостан, г. Уфа*

Аннотация. Проблема сохранения и укрепления здоровья детей является значимой в масштабах государства. Фундамент здоровья учащихся закладывается в школьном периоде. Цель стратегии охраны и укрепления здоровья детей и подростков состоит в формировании отношения к здоровью как ценностной категории. Статья раскрывает эффективность реализации спортивно-оздоровительного проекта «Здоровое поколение – сильный регион» в Республике Башкортостан на основании повышения роли двигательной активности младших школьников. Представлены результаты морфофункциональных исследований учащихся четвертых классов, включенных в экспериментальную группу.

Ключевые слова: здоровье детей; национальная идея; двигательная активность; физическое развитие; морфофункциональные исследования; младший школьный возраст.

На каждом новом витке развития общества человеческое сознание осуществляет поиск главного смысла своего бытия; масштабно эта задача называется национальной идеей. «Национальная идея – это систематизированное, устойчивое ко времени обобщение национального самосознания, представленное чаще всего в форме социально-философских или общественно-политических, художественных произведений, т. е. могущее иметь как рациональный, так и образный вид», – такова энциклопедическая трактовка данного понятия [1].

Всемирной организацией здравоохранения провозглашен принцип: «...здоровое развитие ребенка является фактором первостепенной важности; способность жить гармонично в меняющихся условиях среды является основным условием такого развития» [2].

В настоящее время низкий уровень здоровья населения, в первую очередь детей и подростков, осознается как прямая угроза национальной безопасности любого государства. Именно поэтому здоровье детского населения должно быть признано высшим приоритетом государства.

По утверждению специалистов ВОЗ, здоровье на 50 % зависит от образа жизни человека, на 18–22 % – от наследственности, на 20 % – от состояния окружающей среды и на 8–12 % – от работы национальной системы здравоохранения.

В майском указе Президента РФ поставлены серьезные задачи по сохранению и укреплению здоровья населения, в частности, должна быть увеличена до 55 % доля граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом.

Индикатором здоровья, обусловленным внутренними факторами и условиями жизни, является физическое развитие школьников [3].

Между уровнем сформированности физических качеств и антропометрическими показателями существует тесная связь, которая отражается на уровне физической и умственной работоспособности школьников [4].

Исследованиями гигиенистов доказано, что до 82–85 % дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении (сидя); в связи с началом учебной деятельности их двигательная активность сокращается вдвое. В младших классах учащиеся проводят за партой от 4 до 6 часов в день [5].

В настоящее время предусмотрено обучение по программе физического воспитания с трехчасовой недельной нагрузкой. Однако многочисленные исследования убедительно показывают, что этого недостаточно, поскольку в силу своих возрастных особенностей младшие школьники испытывают большую потребность в двигательной активности.

В Республике Башкортостан с 2015 года реализуется спортивно-оздоровительный проект «Здоровое поколение – сильный регион», в котором принимают участие более 200 классов образовательных организаций республики, включившихся в эксперимент. Инициатором и координатором проекта выступили Министерство молодежной политики и спорта Республики

Башкортостан при участии Министерства образования и Министерства здравоохранения Республики Башкортостан.

В спортивно-оздоровительный проект «Здоровое поколение – сильный регион» вовлечены общеобразовательные организации муниципальных районов и городских округов региона, что дает возможность школьникам независимо от места проживания и социального статуса семьи принять в нем участие.

Особенностью проекта является включение для экспериментальных классов дополнительных 6 часов общефизических занятий в неделю, то есть суммарное количество составляет 9 часов в неделю (вместо нормативных 3 часов в неделю).

В данной статье приведены результаты исследования 268 учащихся четырех классов, в том числе 138 человек – экспериментальной группы, 130 человек – контрольной группы. Антропометрические измерения и функциональные исследования включали в себя определение длины тела, массы тела, объема грудной клетки, окружности талии, жизненной емкости легких, пробу Штанге, пробу Генчи, силу кистей рук, прыжок в длину с места.

Выбор учащихся четвертых классов обусловлен тем, что именно эти школьники впервые в 2015 году были включены в экспериментальную группу проекта «Здоровое поколение – сильный регион», что позволило в сравнительном аспекте проследить эффективность проводимых мероприятий.

Полученные результаты антропометрических измерений свидетельствуют о том, что мальчики и девочки экспериментальной группы имеют достоверно ($p < 0,05$) более высокие значения признаков по показателям длины и массы тела, чем их сверстники контрольной группы (см. табл. 1).

Длина тела отражает характер становления и формирования организма, особенно в детском возрасте. Так, например, средние показатели длины тела у мальчиков экспериментальной группы составили 139,6 см; у контрольной группы – 137,7 см. Средние показатели длины тела у девочек экспериментальной группы – 141,1 см, а контрольной группы – 137,1 см.

Сравнительная характеристика средних показателей массы тела показала, что у мальчиков экспериментальной группы эти данные составили 35,6 кг; у контрольной группы –

34,7 кг. Средние показатели массы тела у девочек экспериментальной группы составили 36,9 кг, контрольной группы – 33,6 см.

Таблица 1. Средние показатели антропометрических измерений и морфофункциональных проб в экспериментальной и контрольной группах учащихся 4 классов

Показатели	Мальчики		Девочки	
	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Длина тела, см	139,6	137,7	141,1	137,1
Масса тела, кг	35,2	34,7	36,9	33,6
Объем грудной клетки, см	66,2	68,2	65,4	66,0
Окружность талии, см	62,6	69,2	59,8	60,7
Жизненная емкость легких, мл	1808	1750	1745	1590
Сила кистей рук, кг	16,4	15,6	15,8	14,2
Прыжок в длину с места	151	132,5	144	130
Зрительно-двигательная реакция, см)	16,4	18,0	20,6	20,1

Важным факторами, отражающими состояние кардиореспираторной системы, считаются показатели окружности грудной клетки и жизненной емкости легких.

В нашем исследовании при сравнении показателей объема грудной клетки и окружности талии среди мальчиков и девочек экспериментальной и контрольной групп выявлены более низкие показатели в экспериментальной группе ($p < 0,05$).

При сравнении жизненной емкости легких и силы кистей рук, пробы Штанге, пробы Генчи отмечается заметное улучшение данных показателей в экспериментальной группе ($p < 0,05$). Физические нагрузки увеличивают число альвеол в легких, совершенствуя тем самым дыхательный аппарат и

увеличивая его резервы. Индексы физического развития учащихся четвертых классов в экспериментальной и контрольной группах представлены в таблице 2 и свидетельствуют о том, что мальчики и девочки экспериментальной группы имеют достоверно ($p < 0,05$) более высокие значения признаков по всем показателям.

Таблица 2. Индексы физического развития
в экспериментальной и контрольной группах
учащихся 4 классов

Показатели	Мальчики		Девочки	
	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Индекс Кетле (ИМТ = кг/м ²)	12,6	12,4	13,0	14,9
Проба Штанге (секунд)	30	27	28	26
Проба Генчи (секунд)	17	16	17	14
Частота сердечных сокращений	89	99	82	88
Проба Руфье	12,3	10,09	14,27	12,98
Адаптационный показатель	1,970	1,928	2,272	2,059

Полученные нами данные являются этапными и позволяют проводить динамическое слежение за основными параметрами физического развития с определенной периодичностью.

Мониторинг физического здоровья школьников дает возможность положительно оценить эффективность реализуемого спортивно-оздоровительного проекта «Здоровое поколение – сильный регион».

Работа в рамках данного проекта показала, что систематические занятия физическими упражнениями повышают качество жизни, оказывая положительное воздействие на психические функции, формируя умственную и эмоциональную

устойчивость к выполнению напряженной учебной деятельности, способствуя оздоровлению мозга. Следовательно, важны подобные масштабные проекты на государственном и региональном уровнях, направленные на укрепление здоровья детей и подростков, так как ребенок и его здоровье являются критерием, которым измеряется благополучие общества в целом.

Список литературы

1. Большая актуальная политическая энциклопедия / под общ. ред. А. Белякова и О. Матвейчева. – М. : Эксмо, 2009. – 202 с.
2. Устав ВОЗ: принципы [Электронный ресурс]. URL: <https://www.who.int/about/mision/ru/> (дата обращения: 12.01.2019).
3. Ченегин В. М. Физиология мышечной деятельности, труда и спорта / В. М. Ченегин. – СПб.: Феникс, 2009. – 206 с.
4. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников/ А. А. Гужаловский. – Мн. : Народная асвета, 2011. – 88 с.
5. Кузнецова З. И. Критические периоды развития двигательных качеств школьников/ З. И. Кузнецова // Физическая культура в школе. – 2011. – № 1. – С. 7–9.
6. Петухов С. И. Формирование здоровья и развитие младших школьников в системе физического воспитания: теория и практика : монография / С. И. Петухов. – Новокузнецк, 2000. – 107 с.

СООТНОШЕНИЕ СРЕДСТВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК 8–9 ЛЕТ В ПЕРЕХОДНОМ ПЕРИОДЕ

О. С. Бабенко, О. Г. Сыромятникова
*Сибирский государственный университет
физической культуры и спорта, г. Омск*

Аннотация. Цель работы – определить сочетание средств двигательной подготовки в переходном периоде гимнасток 8–9 лет. В статье рассматривается период спортивной подготовки гимнасток при переходе с этапа начальной подготовки на тренировочный этап. Определяется процентное соотношение средств двигательной подготовки в этом периоде.

Ключевые слова: гимнастика, подготовка, этапы, средства.

Введение. Современные достижения в спортивной гимнастике – результат непрерывного совершенствования системы спортивной подготовки. С каждым годом усложняются производственные программы гимнасток на всех этапах спортивной подготовки, тем самым предъявляя повышенные требования к содержанию тренировочного процесса [3]. Одним из этапов спортивной подготовки является переходный период. Переходный период служит связующим звеном между соревновательным периодом предыдущего года и подготовительным последующего. Он является не столько завершающим этапом одного годовичного цикла, сколько начальным периодом следующего [1].

В переходном периоде стоит задача обеспечения полноценного отдыха гимнасткам после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года, а также поддержание тренированности на определенном уровне для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного подготовительного и соревновательного циклов. Осложняет задачу тренеров недостаточное количество сведений в научно-методической литературе о содержании спортивной подготовки в переходном периоде на границе начального и тренировочного этапов [1].

Проблема исследования заключается в недостатке научно обоснованных данных о содержании средств двигательной подготовки гимнасток 8–9 лет в переходном периоде в момент перехода с этапа начальной подготовки на тренировочный этап.

Объект исследования – переходный период в тренировочном процессе гимнасток 8–9 лет.

Предмет исследования – средства двигательной подготовки гимнасток 8–9 лет в переходном периоде годовичного тренировочного цикла.

Цель исследования – определить средства двигательной подготовки гимнасток 8–9 лет в переходном периоде.

Гипотеза исследования. Предполагается, что анализ и определение соотношения видов спортивной подготовки гимнасток 8–9 лет в переходном периоде позволят разработать комплексы упражнений для совершенствования соревновательного результата.

Научная новизна исследования заключается в дополнении содержания средств двигательной подготовки гимнасток в переходном периоде с этапа начальной подготовки на тренировочный этап в годичном тренировочном цикле.

Практическая значимость. Результаты исследований могут быть использованы в переходном периоде гимнасток 8–9 лет в годичном тренировочном цикле в момент перехода с этапа начальной подготовки на тренировочный этап в детско-юношеских спортивных школах.

Задачи исследования:

1. Анализ видов спортивной подготовки гимнасток на начальном и тренировочном этапах.
2. Определение соотношения средств двигательной подготовки гимнасток 8–9 лет в переходном периоде.

Методы исследования:

1. Анализ научной и методической литературы.
2. Анализ нормативных документов.
3. Анкетирование.
4. Методы математической статистики.

Исследование проводилось с мая 2018 года по октябрь 2019 года на кафедре теории и методики гимнастики и режиссуры ФГБОУ ВО СибГУФК, а также базах БУ ДО города Омска «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 25» и МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа № 2» г. Юрги.

Результаты исследования. Согласно требованиям федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» гимнастки 8–9 лет прошли этап начальной подготовки и готовы для зачисления на тренировочный этап [6]. На начальном этапе (НП) спортивной подготовки согласно федеральному стандарту общей физической подготовки (ОФП) рекомендуется уделять 25–37 % от общего времени на все виды подготовки. На тренировочном этапе (ТЭ) эта доля снижается до 9–11 % (табл. 1).

Таблица 1. Виды спортивной подготовки
на начальном и тренировочном этапах гимнасток
в годичном тренировочном цикле

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Общая физическая подготовка, %	25–37	25–37	9–11	9–11
Специальная физическая подготовка, %	13–17	13–17	18–24	18–24
Техническая подготовка, %	42–54	42–54	42–54	42–54
Теоретическая и тактическая подготовка, %	1–2	1–2	4–6	4–6
Участие в соревнованиях, %	2–4	2–4	8–12	8–12
Восстановительные мероприятия, %	1–2	1–2	1–2	1–2

Если сравнить данные по специальной физической подготовке (СФП), то на этапе начальной подготовки доля СФП составляет 13–17 %, на тренировочном этапе – 18–24 % от общего количества времени на все виды подготовки. На техническую подготовку на начальном и тренировочном этапах подготовки рекомендуется уделять одинаковое количество времени – по 42–54 % [6]. Однако в федеральном стандарте отсутствуют рекомендации по распределению объема тренировочной нагрузки по периодам подготовки (подготовительный, соревновательный, переходный).

Переходный период является составной частью годичного цикла на всех этапах спортивной подготовки. И включает обычно не более 2–3 мезоциклов. Переходный период предполагает активное восстановление организма гимнасток для перехода на новый этап подготовки. Основными задачами переходного периода в спортивной гимнастике являются обеспечение полноценного отдыха, а также сохранение определенного уровня тренированности, устранение ошибок и недостатков

в подготовке гимнасток, выявленных в соревновательном периоде [2].

Типы занятий, которые преимущественно преобладают в переходном периоде на границе начального этапа подготовки и тренировочного: занятия по ОФП и СФП, восстановительные, учебно-тренировочные, учебные [5].

Если на начальном этапе подготовки основной программы гимнасток являются упражнения ОФП и СФП, специально-двигательная подготовка (СДП), за счет чего формируются базовые двигательные навыки, то на тренировочном этапе, который очень важен в становлении гимнастов, осваивается очень большой объем двигательных специфических для данного вида спорта навыков. Данный этап характеризуется углубленным освоением гимнастической школы движений.

Вопрос о наиболее рациональном использовании переходного периода к настоящему времени мало изучен. Как показывают наблюдения, многие тренеры резко изменяют характер деятельности и применяют в переходном периоде средства других видов спорта, снижая при этом нагрузку по гимнастике. Однако Л. Я. Аркаев [1] утверждает, что физические качества, развитые с использованием средств из других видов спорта, кардинально отличаются по структуре движений от гимнастических и поэтому плохо переносятся на технику гимнастических упражнений. В современном спорте наблюдается тенденция к резкому снижению доли средств ОФП и повышению объема средств СФП на всех этапах подготовки.

Для определения соотношения средств двигательной подготовки гимнасток 8-9 лет в переходном периоде мы провели анкетирование тренеров по спортивной гимнастике БУ ДО города Омска «СДЮСШОР №25» и МБУ ДО «ДЮСШ № 2» г. Юрги. В анкетировании приняли участие 18 тренеров, средний стаж работы 23, 6 года.

По результатам анкетирования определилась продолжительность переходного периода 1,5 месяца (ориентировочно с 10 июня по 31 июля). К двигательной подготовке в переходном периоде тренеры отнесли следующие виды: ОФП; СФП; специально-двигательную подготовку (СДП); хореографическую; техническую. В технической подготовке выделили

вращательную, прыжковую, акробатическую и видовую подготовку (на гимнастических снарядах: бревне, брусьях, вольных упражнениях) (рис. 1).

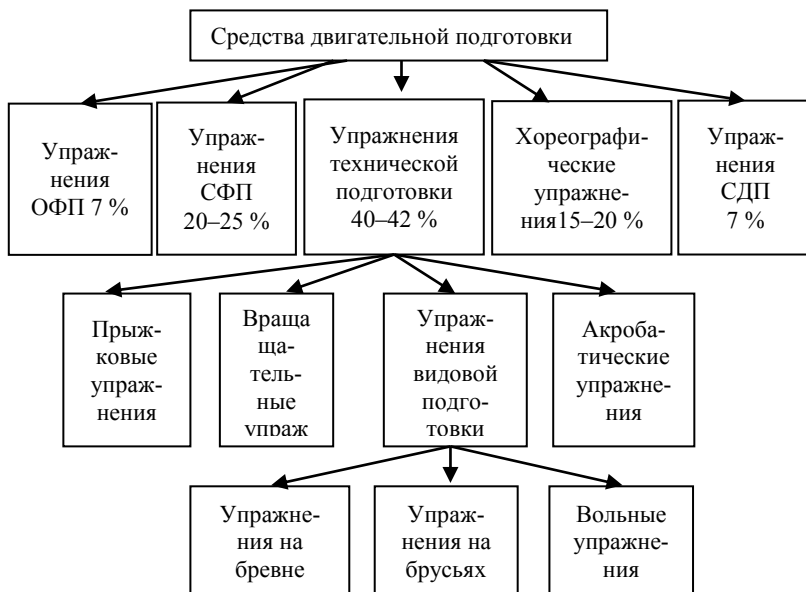


Рисунок 1. Соотношение средств двигательной подготовки гимнасток 8–9 лет в переходном периоде

На техническую подготовку тренеры выделили 40–42 % времени всей спортивной подготовки гимнасток, на вращательную 6 %, на прыжковую 8–10 %, на акробатическую – 10–12 % и на видовую 18–20 %. На ОФП – 7 % (где рекомендуют применять в основном подвижные игры), СФП – 22–25 %, специально-двигательную подготовку – 6–7 %, на хореографическую – 15–20 %.

В технической подготовке на снарядах тренеры определили, что 20–25 % времени будут отдавать обучению новым элементам, остальную часть времени 70–75 % на совершенствование элементов, которыми гимнастки владеют не совершенно, и 5 % времени на выполнение модельных комбинаций как средство совершенствования специальной выносливости.

В дальнейшем планируется разработать комплексы упражнений на все виды двигательной подготовки для гимнасток 8–9 лет в переходном периоде.

Выводы:

1. Анализируя федеральный стандарт по спортивной подготовке по виду спорта «спортивная гимнастика», можно заметить, что у гимнасток начального и тренировочного этапов по всем видам подготовки показатели сильно отличаются процентным содержанием.

2. Определено соотношение средств двигательной подготовки гимнасток 8–9 лет в переходном периоде. На ОФП отведено 7 % общего времени, на СФП – 22–25 %, на специально двигательную подготовку 6–7 %, на хореографическую 15–20 %, на техническую 40–42 % общего времени от всех видов подготовки. В технической подготовке выделили вращательную – 6 %, прыжковую – 8–10 %, акробатическую – 10–12 % и видовую подготовку – 18–20 % (бревно, вольные упражнения и брус).

3. В технической подготовке на снарядах (видовой) тренеры определили, что 20–25 % времени будет занимать овладение новым элементом, остальная часть времени 70–75 % приходится на совершенствование техники выполнения «знаковых» элементов и 5 % времени на выполнение модельных комбинаций как средство совершенствования специальной выносливости.

Список литературы

1. Аркаев Л. Я. Как готовить чемпионов: теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации / Л. Я. Аркаев, Н. Г. Сучилин. – М. : Физкультура и спорт, 2004. – 326 с.
2. Загrevский, В. О. Модельные характеристики физической подготовленности как фактор управления тренировочным процессом юных гимнастов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. О. Загrevский. – Омск, 1999. – 25 с.
3. Зинченко И. А. Особенности построения тренировочного процесса спортсменов в черлидинге на этапе специализированной базовой подготовки / И. А. Зинченко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – Харьков : ХДАДМ (XXIII), 2009. – № 3. – С. 52–55.

4. Терехина Р. Н. Теория и методика художественной гимнастики: подготовка спортивного резерва / Р. Н. Терехина, И. А. Винер-Усманова, Е. Н. Медведева. – М. : Спорт, 2018. – 360 с.

5. Трещева, О. Л. Управление подготовкой гимнастов : учебное пособие. / О. Л. Трещева. – Омск : ОГИФК, 1987. – 53 с.

6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта: «спортивная гимнастика» [Электронный ресурс]
<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc>

О. С. Бабенко, СибГУФК. E-mail: babenkoolya@icloud.com

О. Г. Сыромятникова – старший преподаватель кафедры теории и методики гимнастики и режиссуры СибГУФК.

E-mail: ostep45@yandex.ru

СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Г. Д. Бабушкин

*Сибирский государственный университет
физической культуры и спорта, г. Омск*

Аннотация. Наши многолетние исследования психологической подготовленности спортсменов и результативности соревновательной деятельности позволили обосновать содержание психологического обеспечения подготовки спортивного резерва (ПОПСР) в системе СДЮСШОР. Разработка содержания психологического обеспечения подготовки спортивного резерва основана на следующем положении: психологический фактор во многом определяет успешность спортсмена в овладении избранным видом спорта. На этапе начальной подготовки его значимость невелика, но по мере спортивного совершенствования спортсмена возрастает и во многих случаях сдерживает рост спортивных результатов. Содержание ПОПСР включает две части: диагностирующую и формирующую.

Ключевые слова: психологическое обеспечение, подготовка, спортивный резерв, успешность.

Введение. Современная система подготовки спортивного резерва должна строиться с учетом требований к личности спортсмена, соревновательной деятельности, этапа подготовки, вида спорта [1; 2; 4; 5; 6; 7 и др.].

Основной задачей СДЮСШОР является подготовка спортивного резерва – будущих членов сборной страны. Проведенный анализ учебных программ СДЮСШОР по некоторым видам спорта позволяет заключить о недостаточном внимании разработчиков программ к психологическому обеспечению подготовки юных спортсменов. Так, для групп начальной подготовки психологическая подготовка не представлена отдельным видом подготовки, что является существенным упущением в системе спортивной подготовки. Психологическая подготовка, как правило, планируется для групп спортивного совершенствования. Однако ее содержание не отвечает современным требованиям к подготовке спортивного резерва. Психологические аспекты тренировочной и соревновательной деятельности находятся под постоянным вниманием исследователей [1; 2; 6; 7; 11; 12 и др.]. Однако по различным причинам они зачастую остаются за пределами внимания руководителей СДЮСШОР и тренеров, о чем свидетельствует анализ программ и опросы тренеров. Попадают они в поле зрения тренеров тогда, когда их воспитанники становятся взрослыми и дальнейшее продвижение в спортивном совершенствовании затруднительно в силу недостаточного внимания к психологической подготовке юных спортсменов [1; 3; 10; 12 и др.]. Устранить на этом этапе пробелы, допущенные на начальных этапах подготовки спортсменов, проблематично ввиду прочно сформировавшихся психологических стереотипов поведения и реагирования спортсменов на различные соревновательные ситуации.

Успешное решение задач при подготовке спортивного резерва невозможно без планомерного и своевременного психологического обеспечения тренировочно-соревновательного процесса [6; 7; 11 и др.]. Подготовка спортсменов в системе СДЮСШОР предусматривает подготовку спортивного резерва для спорта высших достижений. При сегодняшних учебных программах, являющихся основным документом, решение этой задачи весьма проблематично в силу их содержания, в котором на психологическое обеспечение подготовки спортсменов отводится очень мало времени, и не предлагается конкретное содержание ПОПСР для спорта высших достижений.

Результаты наших многолетних исследований, проведенных с участием спортсменов различной квалификации и видов спорта, показали положительное влияние высокого уровня психологической подготовленности на характер предстартового состояния и результативность соревновательной деятельности и высокую значимость в этом ряда психологических качеств [3; 4; 5, 12 и др.]. Теоретическое обобщение полученных результатов позволило сформулировать цели, задачи, ожидаемые результаты психологического обеспечения подготовки спортивного резерва в системе СДЮСШОР для каждого этапа подготовки.

Для групп начальной подготовки 1–2 годов обучения целью ПОПСР является создание психологических предпосылок для формирования устойчивой спортивной мотивации к занятиям спортом.

Задачи диагностирующей части заключаются в выявлении:

– индивидуально-психологических особенностей с целью рекомендации к занятию конкретным видом спортивной деятельности;

– спортивных способностей;

– мотивов занятий спортом.

Задачи формирующей части:

– формирование процессуальной мотивации к занятиям спортом;

– формирование благоприятных межличностных отношений в группе.

Ожидаемые результаты ПОПСР на этом этапе: выбранный вид спорта должен соответствовать индивидуально-психологическим особенностям занимающихся: сформирована устойчивая мотивация к занятиям избранным видом спорта у занимающихся; благоприятные межличностные отношения в группе. Эти результаты будут являться предпосылкой для успешного овладения избранным видом спорта на следующем этапе обучения в СДЮСШОР.

Для учебно-тренировочных групп 3–6 годов обучения целью ПОПСР является создание психологических предпосылок для успешного выступления спортсменов на соревнованиях.

Группы 3–4 годов обучения.

Задачи диагностирующей части заключаются в выявлении:

- содержания предсоревновательной мыслительной деятельности спортсмена;
- актуальных потребностей юных спортсменов;
- доминирующих и актуальных предстартовых состояний спортсменов;
- результативности соревновательной деятельности с поиском причин успешных и неуспешных выступлений спортсменов;
- сформированности навыков психической саморегуляции;
- соревновательной мотивации;
- индивидуально-психологических особенностей личности.

Задачи формирующей части:

- формирование психологической структуры соревновательной деятельности;
- удовлетворение актуальных потребностей юных спортсменов;
- обучение спортсменов навыкам психорегуляции с использованием психотехнических игр и психорегулирующей тренировки;
- формирование у юных спортсменов когнитивного ресурса для успешного выступления на соревнованиях;
- формирование результативной мотивации занятий спортом;
- формирование позитивной направленности предсоревновательной мыслительной деятельности спортсменов;
- формирование благоприятного психологического климата в группе.

Группы 5–6 годов обучения:

Задачи диагностирующей части заключаются в выявлении:

- психологических качеств, определяющих успешность соревновательной деятельности;
- характера поведения спортсмена на соревнованиях и факторов, его обуславливающих;
- индивидуального стиля соревновательной деятельности спортсменов;
- направленности предсоревновательной мыслительной деятельности спортсмена;

- степени переносимости спортсменом психических нагрузок;

- эмоционального интеллекта спортсмена.

Задачи формирующей части:

- развитие и совершенствование психологической структуры соревновательной деятельности;

- совершенствование умений психорегуляции с использованием психорегулирующей тренировки;

- разработка индивидуализированных программ психологической подготовки спортсменов к соревнованиям с учетом характера поведения спортсмена на соревнованиях;

- коррекция направленности тренировочных нагрузок спортсмена на основе анализа его психического состояния;

- обеспечение восстановления работоспособности спортсменов после тренировок и соревнований с использованием психорегулирующей тренировки и массажа;

- формирование индивидуального стиля деятельности спортсмена с учетом индивидуально-психологических особенностей, физической и технической подготовленности и результативности соревновательной деятельности;

- повышение степени переносимости спортсменом психической нагрузки;

- формирование эмоционального интеллекта у спортсменов;

- активизация реализации когнитивного ресурса спортсмена с использованием методики процессуальных вопросов.

Ожидаемые результаты ПОПСР на данном этапе: сформированные знания о спортивной тренировке и соревновательной деятельности; знания своего типа темперамента, средств и методов управления своим психическим состоянием; умения использовать полученные знания на практике; сформированный индивидуальный стиль соревновательной деятельности; позитивная направленность предсоревновательной мыслительной деятельности; мотивация достижения успеха; повышение уровня сформированности эмоционального интеллекта; успешные выступления спортсменов на соревнованиях.

Для групп спортивного совершенствования 7–8 годов обучения целью ПОПСР является создание психологических

предпосылок для демонстрации высоких спортивных результатов.

Задачи диагностирующей части предполагают выявление:

- предсоревновательной психологической подготовленности спортсменов;
- направленности предсоревновательной мыслительной деятельности спортсменов;
- переносимости спортсменом психической нагрузки;
- эмоционального выгорания спортсмена.

Задачи формирующей части:

- коррекция предсоревновательной психологической подготовленности спортсмена;
- обеспечение восстановления спортсменов после тренировок и соревнований;
- коррекция направленности тренировочных нагрузок на основе диагностики состояния спортсмена;
- совершенствование индивидуального стиля соревновательной деятельности;
- сохранение мотивации результативности соревновательной деятельности;
- повышение степени переносимости спортсменом психических нагрузок;
- формирование эмоционального интеллекта;
- формирование позитивного мышления у спортсменов.

Ожидаемые результаты ПОПСР на данном этапе: высокий уровень предсоревновательной психологической подготовленности; устойчивая мотивация к соревновательной деятельности; высокий уровень (100 %) позитивной составляющей предсоревновательной мыслительной деятельности; высокий уровень сформированности эмоционального интеллекта; демонстрация спортсменом на соревнованиях высоких спортивных результатов.

Для решения задач ПОПСР в психологической литературе достаточно полно представлены средства и методы. Уровень психологической подготовленности тренеров вполне достаточен для решения обозначенных задач.

Выводы. Основные положения представленного содержания психологического обеспечения подготовки спортивного

резерва в системе СДЮСШОР сформулированы на основе результатов наших многолетних исследований психологической подготовленности спортсменов и её значимости в результативности соревновательной деятельности, а также на основе содержания психологической подготовки, представленного в специальной литературе.

Представленное содержание психологического обеспечения подготовки спортсменов в системе СДЮСШОР должно стать обязательной частью подготовки спортивного резерва и может быть реализовано как штатным психологом, так и тренерами. Для этого в специальной литературе накоплено достаточно большое количество средств, методов, зарекомендовавших себя на практике. Отдельные элементы представленного содержания ПОПСР проверены при подготовке спортсменов различных видов спорта, зафиксированы положительные результаты. Важность и возможность своевременного развития психических функций и качеств у спортсменов показана в ряде психологических исследований [3; 4; 5; 10; 12 и др.] и принимается спортсменами даже высокой квалификации как должное и способствующее их спортивному совершенствованию.

Список литературы

1. Алексеев, А. В. Преодолей себя: психологическая подготовка в спорте / А. В. Алексеев. – Ростов на Дону : Феникс, 2005. – 120 с.
2. Андрущишин, И. Ф. Комплексная система психолого-педагогической подготовки спортсменов / И. Ф. Андрущишин. – Алматы : КазАСТ, 2012. – 332 с.
3. Бабушкин, Г. Д. Интеллектуально-психологическая подготовка спортсмена / Г. Д. Бабушкин, К. В. Диких. – Омск : СибГУФК, 2013. – 240 с.
4. Бабушкин, Г. Д. Психологическое обеспечение спортивной деятельности : учебное пособие / Г. Д. Бабушкин. – Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 304 с.
5. Бабушкин, Г. Д. Психологические тренинги в структуре предсоревновательной подготовки пловцов высокой квалификации / Г. Д. Бабушкин, Р. Е. Рыбин. // Спортивный психолог. – 2016. – № 3. – С. 29–32.
6. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта : учебное пособие / Г. Д. Горбунов. – М. : Советский спорт, 2014. – 328 с.
7. Горская, Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов : учебное пособие / Г. Б. Горская. – Краснодар : КГУФКСТ, 2008. – 220 с.

8. Еганов, А. В. Обоснование модели тренировки дзюдоистов на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей: монография / А.В. Еганов. – Челябинск : УралГУФК, 2009. – 164 с.

9. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практическое приложение / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – 680 с.

10. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте самореализации личности: монография / под ред. Л. Г. Уляевой. – М. : ОНТО ПРИНТ, 2014. – 236 с.

11. Психология физической культуры: учебник для студентов физкультурных вузов / под ред. Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина. – М. : Спорт, 2016. – 624 с.

12. Яковлев, Б. П. Предсоревновательная подготовка высококвалифицированных пловцов-спринтеров: содержание и методика / Б. П. Яковлев, Г. Д. Бабушкин, Р. Е. Рыбин // Теория и практика физической культуры. 2018. № 6. – С. 78–81.

Бабушкин Геннадий Дмитриевич – д-р пед. наук, профессор кафедры ТиМ ФКиС СибГУФК. Тел. 89039818865. E-mail. Gena41@mail.ru

ОТБОР ДЕТЕЙ 6–12 ЛЕТ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ С УЧЁТОМ ВОЗРАСТНОЙ ДИНАМИКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ

А. Р. Бадерттинова, В. Н. Коновалов, В. В. Данилов
*Сибирский государственный университет
физической культуры и спорта, г. Омск*

Актуальность. Отбор и прогнозирование в спорте является предметом постоянного научного поиска (Р. Е. Мотылянская, 1979; В. К. Бальсевич, 1980; В. М. Волков, В. П. Филин, 1983).

В настоящее время стало очевидно, что отбор, основанный только на субъективных суждениях тренеров, является неэффективным и приводит к существенным ошибкам в оценке перспективности спортсменов на различных этапах многолетнего тренировочного процесса (А. В. Мотыль, 1998; В. Н. Селуянов, Шестаков, 2003; В. А. Сальников, 2007).

Чтобы минимизировать потери, связанные с неэффективным процессом отбора спортсменов на ранних этапах подготовки, возникает необходимость в совершенствовании существующих подходов системы мониторинга физического развития и физических способностей детей.

Предполагаем, что если тренировочный процесс юных спортсменов будет опираться на комплексную и систематическую информацию о параметрах физического развития и физической подготовленности, то такой подход позволит с помощью ЭВМ разработать автоматизированную информационно-справочную систему двигательно одарённых юных спортсменов на различных этапах онтогенеза.

Цель исследования: изучить особенности физического развития и физических способностей детей 6–12 лет и разработать нормы для первичного отбора талантливых мальчиков и девочек к целенаправленным занятиям спортом.

Задачи исследования:

1. Изучить динамику показателей физического развития и физических способностей у детей 6–12 лет.
2. Изучить темпы прироста физического развития и физических способностей детей 6–12 лет.
3. Разработать нормы показателей физического развития и физических способностей мальчиков и девочек 6–12 лет.

Методы и организация исследования. На базе АНО «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» с 10 апреля по 31 августа 2019 года проводились исследования, в которых приняли участие дети от 6 до 12 лет ($n = 458$ девочек, $n = 859$ мальчиков). Были сформированы независимые выборки по возрасту и полу. Оценка физического развития детей проводилась по следующим антропометрическим методикам: соматометрические – длина тела (рост), масса тела (вес), окружность и экскурсия грудной клетки; физиометрические – жизненная емкость легких, мышечная сила кистей рук; соматоскопические – форма грудной клетки, (телосложение) вид осанки, форма стоп.

В данной статье мы ограничились лишь изучением динамики роста, веса, динамометрии. Для оценки физических способностей использовались следующие тесты: проба Уемуры («стойка на одной ноге»), челночный бег 3×10 м (координационные способности); сгибание и разгибание рук в упоре

лёжа (силовые способности); прыжок в длину с места, прыжок в высоту (скоростно-силовые способности); бег с высокого старта 15 м (скоростные способности); наклон туловища из положения сидя, выкрут прямых рук вперёд-назад (гибкость).

Анализ полученного материала осуществлялся на базе программ SPSS Statistics 17.0 и Microsoft Excel. Рассчитывались среднее значение, стандартное отклонение. Оценка темпов прироста результатов в педагогических тестах и параметров физического развития в возрастных группах 6–12 лет мальчиков и девочек проводилась по формуле С. Броуди. Для определения норм физического развития и физических способностей детей использовали стандартный вид пропорциональных шкал оценок – Z-шкалу.

Результаты исследования. Анализ параметров физического развития и физических способностей девочек и мальчиков показал, что абсолютные значения роста и веса тела до 10 лет достоверно не отличаются. Исключением у мальчиков является возраст 9 лет, где выявлены более высокие результаты в тестах: прыжок в длину с места, челночный бег. В то же время в возрасте 11 лет у девочек в тесте, отражающем скоростные способности, выявлены более высокие значения по следующим параметрам: росту, массе тела (таблицы 1, 2). В возрасте 12 лет в тесте бег 15 метров с высокого старта преимущество девочек над мальчиками становится более очевидным.

Таблица 1. Показатели физического развития и физических способностей мальчиков 6–12 лет

Возраст, лет	Рост, см	Вес, кг	Прыжок в длину с места, см	Бег 15 метров с высокого старта, м/с	Челночный бег 3×10 метров, м/с
6	121±5,4	23,5±4	119±16,6	3,9±0,4	3±0,3
7	127,6±5,2	27,3±4,8	127,4±21,2	4,1±0,4	3,1±0,3
8	132,8±6,2	30,4±6,	138,7±18,6	4,2±0,4	3,2±0,3
9	138,4±6,5	33±7	149,1±18	4,4±0,4	3,3±0,3
10	143,7±7	39,2±8,6	157±17,2	4,5±0,4	3,4±0,3
11	146,8±7	39±9,3	165,5±20,8	4,4±0,4	3,4±0,3
12	154±7,8	44,4±8,6	173,2±23,6	4,6±0,5	3,5±0,3

Таблица 2. Показатели физического развития
и физических способностей девочек 6–12 лет

Возраст, лет	Рост, см	Вес, кг	Прыжок в длину с места, см	Бег 15 метров с высокого старта, м/с	Челночный бег 3×10 мет- ров, м/с
6	119,6±5,6	22,3±3,7	121,2±17,2	3,9±0,4	2,9±0,3
7	125,3±4,7	25,1±4,4	129±20,8	4,1±0,4	3±0,3
8	131,6±6,1	28,4±5,0	135,2±18,4	4,2±0,4	3,1±0,2
9	136±6,7	31,3±7,1	142,3±25,4	4,4±0,4	3,2±0,3
10	143±6,7	35,4±7,4	156±20,4	4,4±0,5	3,3±0,3
11	151,3±7,3	42,1±7,3	160,3±22,5	4,5±0,4	3,4±0,3
12	154,2±7,6	44,6±9	169,7±17,3	4,8±0,4	3,5±0,3

Анализ темпов прироста показателей физического развития и физических способностей у девочек позволил выявить волнообразную динамику показателей: роста, веса, динамометрии ведущей и не ведущей руки, сгибаний-разгибаний рук в упоре лежа (отжиманий от пола), с наибольшими темпами прироста в возрасте 6–8 лет и 10 и 12 лет. Следует заметить, что волнообразное повышение веса и роста у девочек приводит к снижению темпов прироста в тестах: прыжок вверх, прыжок в длину, отражающих скоростно-силовые способности, пробы Уемуры (равновесие), в то же время скоростные способности (бег 15 метров со старта) имеют тенденцию к увеличению. Необходимо подчеркнуть, что в возрастном периоде 8–9 лет отмечается снижение темпов прироста большинства показателей, отражающих физическое развитие и физические способности, кроме скоростно-силовых (прыжок в длину с места) и гибкости (выкрут прямых рук вперед-назад). Таким образом, данный период совпадает с этапом предварительной подготовки (8–10 лет) детей, занимающихся футболом, баскетболом, плаванием.

Вторая волна значительных темпов прироста выявлена у девочек в возрасте 9–10 лет в тестах, отражающих физическое развитие и физические способности (скоростно-силовые).

У девочек в возрасте 10–11 лет на фоне снижения большей части изучаемых показателей выявлены высокие темпы прироста результатов в тестах: бег со старта 15 метров, выкрут прямых рук вперед-назад (гибкость) и физического развития – веса, роста. Следующим значимым периодом является возраст девочек 12 лет, характеризующийся повышением показателей скоростных, скоростно-силовых способностей, координации на фоне снижения темпов прироста веса и роста. Данный возраст в многолетнем тренировочном процессе совпадает с началом специализации, и приросты показателей физического развития и физических способностей обусловлены физиологическими процессами, происходящими в организме у девочек в период полового созревания.

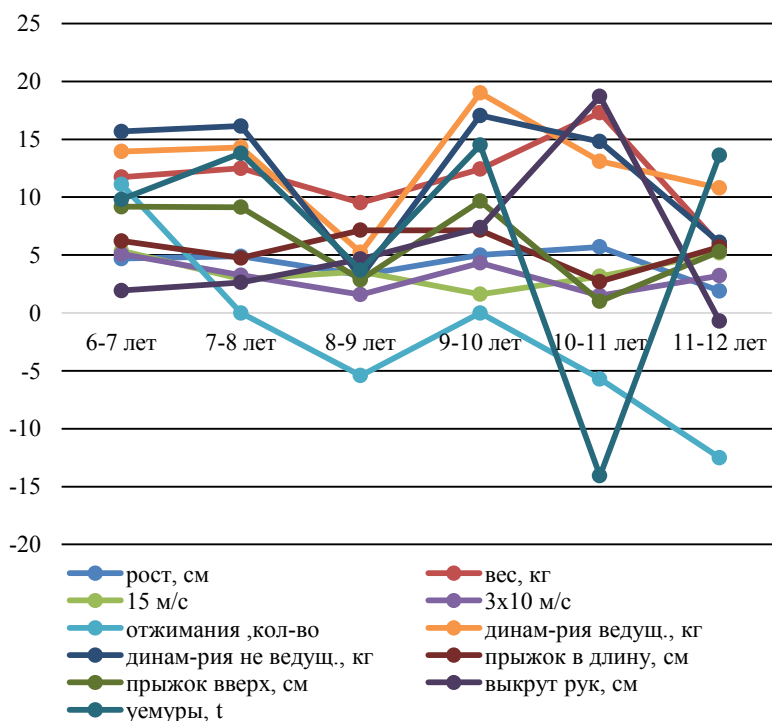


Рисунок 1. Темпы прироста показателей физического развития и физических способностей у девочек 6–12 лет

Анализ темпов прироста показателей физического развития и физических способностей у мальчиков позволил выявить волнообразную динамику показателей роста, веса, динамометрии, прыжка вверх, прыжка в длину, равновесия (проба Уемуры). Первая волна охватывает период с 6 до 8 лет, вторая волна – с 9 до 12 лет.

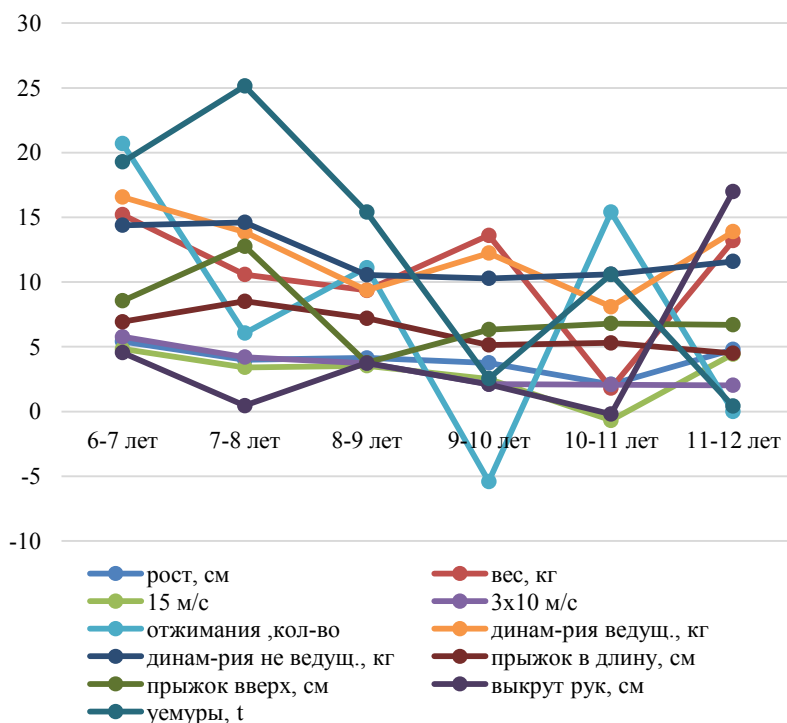


Рисунок 2. Темпы прироста показателей физического развития и физических способностей у мальчиков 6–12 лет

Как видно из рисунка 2, у мальчиков с 8 до 9 лет отмечается снижение темпов прироста показателей физического развития и физических способностей, кроме силовых способностей (отжимания от пола) и гибкости (выкрут прямых рук вперед-назад). Значительные приросты наблюдаются с 9 до 10 лет таких показателей, как рост, вес, динамометрия, прыжки

вверх, в то же время отмечается однонаправленное снижение темпов прироста в тестах: прыжок в длину, бег с высокого старта 15 метров, челночный бег 3×10 метров, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, пробе Уемуры. Следующим значимым периодом в развитии мальчиков является возраст 12 лет. В этот период выявлено снижение темпов прироста только двух показателей тестов: на равновесие (проба Уемуры) и силовых способностей (сгибание и разгибание рук в упоре лежа).

На начальном этапе отбора при оценке перспективности детей следует опираться на определенные качества и способности, которые обуславливают успех в спорте высших достижений. (А. А. Гужаловский, 1978). Признаки, имеющие временный характер и проявляющиеся при обучении, не могут быть использованы в качестве критериев отбора (В. Б. Зеличенко, В. Г. Никитушкин, В. П. Губа, 2000).

В таблицах 3, 4 в качестве примера представлены шкалы оценок скоростно-силовых способностей (прыжков в длину с места) девочек и мальчиков от 6 до 12 лет, которые могут быть использованы для отбора перспективных детей.

Таблица 3. Шкалы оценок скоростно-силовых способностей (прыжок в длину с места) у мальчиков 6–12 лет

Уровни Возраст	Низкий, см	Ниже, среднего см	Средний, см	Выше среднего, см	Высокий, см
6 лет	77–93	94–110	111–127	128–143	144–160
7 лет	74–95	96–116	117–137	138–159	160–180
8 лет	92–110	111–129	130–148	149–166	167–185
9 лет	103–121	122–140	141–158	159–176	177–194
10 лет	114–131	132–148	149–165	166–182	183–199
11 лет	113–134	135–155	156–175	176–196	197–217
12 лет	114–137	138–161	162–185	186–208	209–232

Таблица 4. Шкалы оценок скоростно-силовых способностей
(прыжок в длину с места) девочек 6–12 лет

Уровни Возраст	Низкий, см	Ниже среднего, см	Средний, см	Выше среднего, см	Высокий, см
6 лет	78–95	96–112	113–129	130–146	147–164
7 лет	77–97	98–118	119–139	140–160	161–180
8 лет	89–107	108–126	127–144	145–162	163–181
9 лет	81–107	108–132	133–157	158–183	184–208
10 лет	104–125	126–145	146–166	167–186	187–207
11 лет	104–126	127–149	150–171	172–193	194–216
12 лет	126–143	144–161	162–178	179–195	196–212

Как считают специалисты (В. Б. Зеличенко, В. Г. Никитушкин, В. П. Губа, 2000), для отбора в циклические виды спорта нельзя ориентироваться только на быстроту овладения техникой вида спорта. Опыт показывает, что при начальном обучении дети небольшого роста и крепкого сложения лучше осваивают спортивную технику, быстрее прогрессируют. Однако именно они «отсеиваются» как малоперспективные уже на первых этапах многолетней подготовки. Использование разработанных норм показателей физического развития и физических способностей детей дает возможность специалистам оценить их перспективность в различных видах спорта. Особый интерес на этапе предварительной подготовки для тренеров по видам спорта представляют мальчики и девочки (табл. 5, 6), относящиеся к высокому уровню развития. При рационально организованном тренировочном процессе темпы прироста показателей физического развития физических способностей у талантливых детей будут значительно выше к этапу спортивной специализации.

Таблица 5. Количество перспективных мальчиков, рекомендованных для целенаправленных занятий спортом, %

Возраст	6 лет		7 лет		8 лет		9 лет		10 лет		11 лет		12 лет	
Уровни Тесты	Выше среднего	Высокий	Выше среднего	Высокий	Выше среднего	Высокий	Выше среднего	Высокий	Выше среднего	Высокий	Выше среднего	Высокий	Выше среднего	Высокий
Бег 15 м	19	3	19	5	21	3	16	9	20	7	23	2	21	5
Челночный бег 3×10	19	7	16	5	22	5	22	5	19	5	16	7	16	11
Прыжок в длину	22	8	28	4	17	3	23	6	21	6	32	4	25	5
Прыжок в высоту	24	4	23	8	22	5	26	6	22	5	23	5	27	5
Ведущая рука	20	5	22	6	25	6	22	2	27	5	12	5	27	7

Таблица 6. Количество перспективных девочек, рекомендованных для целенаправленных занятий спортом, %

Возраст	6 лет		7 лет		8 лет		9 лет		10 лет		11 лет		12 лет	
Уровни Тесты	Выше среднего	Высокий	Выше среднего	Высокий	Выше среднего	Высокий	Выше среднего	Высокий	Выше среднего	Высокий	Выше среднего	Высокий	Выше среднего	Высокий
Бег 15 м	20	9	20	7	13	8	13	5	12	2	28	5	29	4
Челночный бег 3×10	14	10	16	9	19	8	18	7	7	5	19	9	13	13
Прыжок в длину	30	8	26	4	30	5	33	2	31	5	33	0	29	8
Прыжок в высоту	23	5	20	5	29	6	25	3	24	5	26	5	29	4
Ведущая рука	23	5	21	6	21	8	17	3	17	10	30	7	25	4

Заключение.

1. Анализ параметров физического развития и физических способностей детей 6–12 лет позволил выявить три актуальных периода многолетнего тренировочного процесса у девочек и мальчиков:

- 6–8 лет – период наивысших темпов прироста, совпадающий с этапом предварительной подготовки в фигурном катании, гимнастике (девочки);

- 8–9 лет – период сниженных темпов прироста основных показателей физического развития и физических способностей, совпадающий с этапом предварительной подготовки в плавании, баскетболе, волейболе;

- 11–12 лет – период повышенных темпов прироста основных показателей физического развития и физических способностей, содержательно определяемый как этап начала специализированной подготовки. Например, баскетбол, футбол, плавание, гимнастика (мальчики). В то же время, для таких видов спорта, как бокс, борьба, велосипедный спорт, гребля, фехтование, тяжелая атлетика, стрельба пулевая, возраст 10–12 лет соответствует этапу предварительной подготовки.

2. Согласованное формирование физического развития и физических способностей у детей наблюдается лишь в возрастном диапазоне 6–8 лет, 10–12 лет, в других возрастных периодах отмечается разнонаправленная динамика показателей, указывающая на сложную траекторию их развития, связанную с индивидуальным развитием ребенка.

3. Использование разработанных норм показателей физического развития и физических способностей мальчиков и девочек 6–12 лет позволяет осуществлять начальный отбор талантливых детей к целенаправленным занятиям спортом.

Список литературы

1. Бальсевич, В. К. Методологические принципы исследования по проблеме отбора и спортивной ориентации / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1980. – № 1. – С. 31–34.

2. Бриль, М. М. Принципы и методические основы активного отбора школьников для спортивного совершенствования : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Н. Ж. Булгакова. – М., 1976. – 51 с.

3. Волков, В. М. Спортивный отбор / В. М. Волков, В. П. Филин. – М. : Физическая культура и спорт, 1983. – 176 с.
4. Гужаловский, А. А. Темпы роста физических способностей как критерий отбора юных спортсменов / А. А. Гужаловский // Теория и практика физической культуры. – 1979. – № 9. – 28 – 31.
5. Зелichenок, В. Б. Легкая атлетика: Критерии отбора / В. Б. Зелichenок, В. Г. Никитушкин, В. П. Губа. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 240 с.
6. Мотыль, А. В. Индивидуально-типические различия в структуре двигательной одаренности детей и их значение при выборе спортивной специализации : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. В. Мотыль. – СПб., 1998. – 24 с.
7. Мотылянская, Р. Е. Значение модельных характеристик спортсменов высокого класса для спортивного отбора и управления тренировочным процессом / Р. Е. Мотылянская // Теория и практика физической культуры. – 1979. – № 4. – С. 21–23.
8. Сальников, В. А. Одаренность и талант как основное условие достижения выдающегося спортивного результата / В. А. Сальников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – №2. – С. 61–66.
9. Селуянов, В. Н. Определение одаренностей и поиск талантов спорте / В. Н. Селуянов, М. П. Шестаков. – М. : Спорт Академ Пресс, 2000. – 112 с.

РАЗРАБОТКА СПОРТИВНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ ДЛЯ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА С ПРИМЕНЕНИЕМ АВТОРСКИХ ИЗОБРЕТЕНИЙ

Д. А. Баишева, Л. Т. Жукова

*Республиканский центр национальных видов спорта
им. В. Манчаары, г. Якутск*

Аннотация. В статье обосновывается необходимость разработки спортивных тренажеров для национальных видов спорта (далее в тексте НВС). Раскрывается последовательность разработки тренажеров и предлагаются способы тренировки, позволяющие решить задачу повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности и создания авторского тренажера, соответствующего требованиям методики тренировки и правил соревнований.

Ключевые слова: тренажер; национальные виды спорта.

За короткий срок национальные виды спорта (НВС) Республики Саха (Якутия) стали популярными не только на республиканском, но и на всероссийском и международном

уровне. На сегодняшний день НВС Республики Саха (Якутия) проходят в своем развитии этап «спортазации», то есть начинают «играть» по правилам развитых и популярных в мире видов спорта, включенных в Олимпийские игры.

Это естественный процесс эволюционного развития каждого известного вида спорта. Несмотря на то, что большинство НВС схожи с другими олимпийскими видами спорта – это уникальные виды соревнований, в которых необходима серьезная физическая подготовка. Достижения высоких спортивных результатов в НВС возможно только в том случае, если есть хорошо отлаженная система подготовки спортсменов. Важны не только спарринги с партнером, но и индивидуальные тренировки.

В Республике Саха (Якутия) за последние годы в НВС произошли кардинальные изменения, связанные с совершенствованием материально-технической базы, созданием новых моделей экипировки, инвентаря, оборудования, тренажеров и др. Специализированная производственно-технологическая лаборатория ГБУ РС(Я) «РЦНВС им. В. Манчаары» ежегодно разрабатывает новейшие (более совершенные) образцы спортивных изделий, что способствует изменению спортивной техники, совершенствованию методов тренировки, сохранению здоровья спортсменов, ускорению роста спортивных результатов.

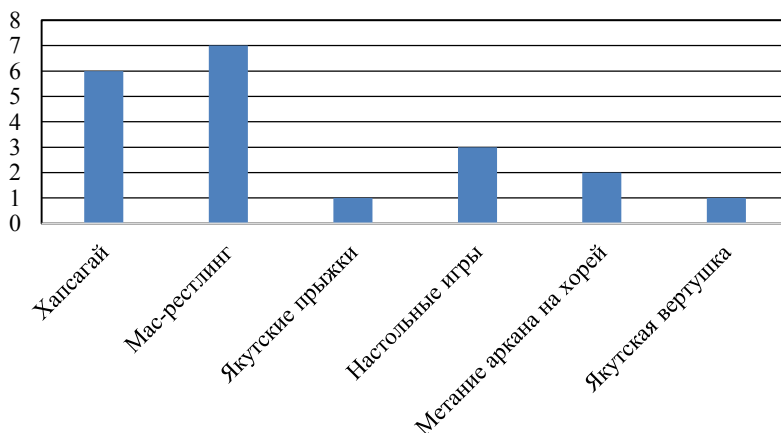


Рисунок 1. Анализ авторских тренажеров по НВС на базе ГБУ РС(Я) «РЦНВС им. В. Манчаары»

Высокий спортивный результат по НВС представляет собой совокупность методических основ, организационных форм и условий авторского тренировочно-соревновательного процесса, оптимально взаимодействующих между собой методики и используемого тренажера, инвентаря и оборудования, обеспечивающих наилучшую степень готовности спортсмена к высоким спортивным достижениям. Основными, наиболее важными компонентами системы тренировочно-соревновательной подготовки являются:

- 1) система отбора и спортивной ориентации;
- 2) система соревнований;
- 3) система спортивной тренировки;
- 4) система факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.

Исходя из вышеизложенного, на основе основных перечисленных компонентов системы тренировочно-соревновательной подготовки и анализа международного опыта тренировочного процесса, предлагаются следующие тренажеры с применением авторских изобретений

Для якутских прыжков:

- тренажер для обучения опорно-полетной фазы прыжка;
- парашютный тренажер для подготовки к прыжкам;
- динамический тренажер с применением парашютных систем типа «летающее крыло»;
- устройство для развития прыжковой силы спортсменов;
- устройство для тренировки голеностопного сустава, связок и мышц нижних конечностей и т. д.

Для якутских настольных игр:

- устройство для отработки хвата «хабылык»;
- устройство для тренировки техники «хаамыска»;
- тренажер для развития навыков игры с использованием наиболее сложного инвентаря и т. д.

Для хапсагай:

- манекен для борьбы с учетом антропологических параметров борцов;
- тренажер для отработки борцовских приемов;
- устройство для тренировки борцов и т. д.

Для мас-рестлинга

Во время поединка в мас-рестлинге охватывается широкая область мышц (см. рис. 2): старт начинается с состояния сильного напора, с отталкивания ногами и разгибания в тазобедренном суставе с одновременной тягой палки к поясу спортсмена. При этом работают:

- широчайшие мышцы – на них приходится основная нагрузка;
- бицепсы – помогают тянуть вес, сгибая руки в локтях;
- мышцы-разгибатели позвоночника, ответственные за выпрямление спины;
- дополнительно включаются трапецевидные мышцы, большие круглые, ромбовидные, а также задние дельты, икроножная, двуглавая бедра, латеральная бедра, малая ягодичная, широчайшая, трапецевидная, предплечье.

Как отмечают тренеры и инструкторы «РЦНВС им. В. Манчаары», тренировка силовой выносливости у спортсменов мас-рестлеров от 12 лет включает в себе высокоинтенсивные кардиокомплексы, либо гибридные тренировки на интенсивную работу в смешанном режиме (кардио- и силовая) с максимальной мощностью.

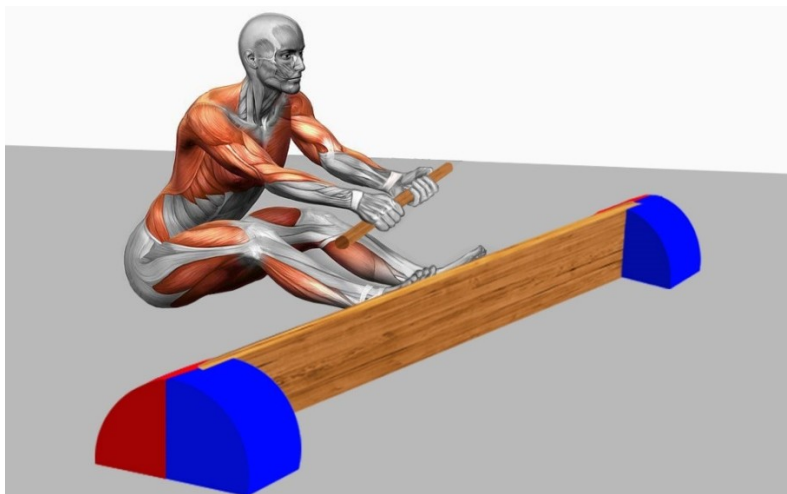


Рисунок 2. Активные мышцы в мас-рестлинге

С учетом групп мышц предлагаем:

- тренажер-балансир, служащий восстановлению и развитию двигательных функций;
- тренажерный комплекс для имитации поединка сидя;
- тренажер для создания переменной динамической нагрузки и т. д.

Все эти устройства, как тренажеры, так и спортивные снаряды, также являются предметом дизайна.

Необходимо отметить, что материально-техническое обеспечение НВС в данное время переживает процесс организации и включения в систему спортивной индустрии.

Для того чтобы создавать новое, необходимое и подходящее для спортивной индустрии по НВС, в первую очередь необходим дизайн.

Исходя из того, что методы тренировки по НВС нуждаются в практической реализации в тренировочной и соревновательной деятельности, авторские изобретения должны пройти ряд необходимых процедур.

Предлагаемая последовательность процедур представлена в таблице 1.

Таблица 1. Последовательность разработки авторских тренажеров

№	Виды процедур
1	Определение вида тренажера (изделия). Работа с аналогами
2	Разработка конструкторской документации моделей
3	Формирование новизны изделия, выявление отличительных характеристик
4	Патентование
5	Производство экспериментальных образцов
6	Разработка технических условий
7	Испытание в аккредитованной лаборатории образцов по методам ТУ
8	Подготовка образца к серийному производству.
9	Выпуск высокосерийной продукции в виде комплектующих, материалов и программного обеспечения, а также готовой спортивной продукции
10	Оформление национального стандарта (для олимпийских видов спорта)
11	Маркетинговые анализы

Выводы. Проведен анализ состояния вопроса разработки авторских тренажеров по НВС. Изучен опыт тренировочно-соревновательного процесса спортсменов и предложены тренажеры по НВС. Предлагается последовательность разработки авторских тренажеров для создания оригинального изделия, соответствующего требованиям правил соревнований и методики тренировки, а также для распространения товара на рынке и расширения ассортимента аналогичных товаров для более полного удовлетворения потребительского спроса, тем самым вовлечения масс в занятия национальным видом спорта.

Список литературы

1. Баишева Д. А. Проектирование тренировочной палки для мас-рестлинга с цилиндрическим стержнем / Д. А. Баишева, Л. Т. Жукова // Дизайн. Материалы. Технологии : сб. науч. тр. / СПГУПТД. – Санкт-Петербург, 2019. – Вып. 53. – С. 46–51.
2. ГБУ РС(Я) «РЦНВС им. В. Манчаары» [Электронный ресурс]: сервер Модун – Режим доступа к сайту: <http://www.modun.ru/center/>, свободный (дата обращения: октябрь 2019).
3. Захаров А. А. Развитие силы и мышечной выносливости рук: на примере мас-рестлинга (мас-тардыһыы) : монография / А. А. Захаров. – Якутск : Издательский дом СВФУ, 2019. – 116с.
4. Национальные виды спорта народов Якутии: правила соревнований / под общ. ред. В. П. Кочнева. – М. : Советский спорт, 2009. – 100 с. : ил.
5. Якутские прыжки: правила соревнований/под общ. ред. И. Ю. Григорьева. – Якутск : Модун, 2012. – 24 с. : ил.

РОЛЬ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА ДЛЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Н. Г. Барашкова

*Чурапчинская республиканская спортивная
средняя школа-интернат олимпийского резерва
имени Д. П. Коркина, Республика Саха (Якутия)*

Аннотация. Владение иностранным языком в наши дни – одно из условий профессиональной компетенции. Изучение английского языка в школе

не учитывает ряд важных моментов именно для спортсменов, в частности не затрагиваются важные темы о спорте, что определило тему данной идеи.

Ключевые слова: пособие, программы, спортсмены, изучение, роль.

Актуальность. В настоящее время изучение иностранных языков является важным аспектом жизни современного человека. Иностранный язык дает нам возможность познакомиться с культурой и традициями других стран, способствует развитию мышления, воображения и памяти. Его знание необходимо для эффективного взаимодействия государств друг с другом во многих сферах жизни (науке, политике, спорте, культуре и т. д.)

Так для чего же нужен английский язык людям, чья жизнь тесно связано со спортом? Когда встает вопрос об уровне владения английским языком, то имеется в виду, в первую очередь, общеупотребительная разговорная лексика. Однако для каждой профессии существует узкая специальная лексика, освоение которой помогает быть «своим» в кругу профессионалов. И спорт здесь не исключение.

Конечно, спортсмены путешествуют по всему миру, и потому им совершенно необходимо знать ставший интернациональным английский язык. Для ориентации в чужой стране совсем не будет лишним владение разговорным языком. А вот профессиональная узконаправленная лексика пригодится на соревнованиях: комментирование, выставление оценок.

Следует отметить, что в каждом виде спорта присутствуют свои устоявшиеся выражения и неформальные термины, многие из которых невозможно найти ни в одном словаре. Интересно, что в профессиональной спортивной терминологии есть множество слов, которые употребляются в переносном значении или сразу в нескольких значениях в зависимости от вида спорта. Вместе с тем следует подчеркнуть, что в керлинге английским словом «end» обозначают не финал игры, а один из 10 её периодов. Или «inside» (внутри) в футболе – это наименование игрока линии атаки. Можно отметить, что слово «draw» применительно к футболу означает

«ничья», но в керлинге это «бросок»; это же слово может употребляться в значении «жеребьевка».

Так как я работаю учителем английского языка в спортивной школе, моей главной задачей является учить спортсменов владеть английским языком. Развитие и подготовка школьников к жизни и деятельности в мультинациональном и мультикультурном обществе, овладение иностранным языком как средством общения приобретают все большую актуальность в наши дни. Формирование у учащихся коммуникативной компетенции, т. е. развития умения общаться на иностранном языке – веление времени. Показательно, что Президент России Владимир Путин вручил Виталию Мутко самоучитель английского языка в качестве подарка ко дню рождения. Высказывания министра спорта, сделанные на английском, неоднократно привлекали внимание прессы. Мы решили реализовать в школе проект по созданию пособия для наших юных спортсменов.

Нам кажется, что многие разработанные ранее программы не учитывают ряд важных моментов, в частности, не затрагивают проблемы специфики школ и ориентированы на учащихся только общеобразовательных школ, что и определило тему данной идеи.

Данное пособие войдет в обязательный минимум словарного запаса и речевого этикета выпускника спортивной школы. Взяв за основу региональную программу, мы не ограничиваемся одними учебниками. В качестве дополнения мы привлекаем иностранную аутентичную литературу.

Основные трудности. Отсутствие условий для практического применения полученных на уроках знаний. Пробелы в знаниях, связанные с частыми выездами на соревнования и учебно-тренировочные сборы.

Цель проекта: создание профессионально-ориентированного пособия по английскому языку для юных спортсменов. Тем самым обеспечить учащихся школы компактным руководством к освоению английского языка.

Задачи проекта:

– воспитание осознанного отношения к выбору профессии, повышение мотивации к изучению языка в контексте будущей профессии;

– развитие способности и готовности к самостоятельному изучению языка;

– расширение кругозора, общей эрудиции учащихся.

I этап – Подготовительный

Выявление необходимости данного проекта.

Создание творческих групп по реализации проекта.

Составление программы проекта.

II этап – Основной (май – октябрь 2019 года)

III этап – Завершающий (ноябрь 2020 года)

Ожидаемые результаты. С одной стороны, пособие позволит юным спортсменам углубить свои знания по будущей специальности. С другой стороны, изучение клише, диалогов, лексики позволит значительно обогатить устную речь учащихся. Таким образом, обучение происходит по формуле «Профессия через иностранный язык. Иностранный язык через профессию».

Структура пособия. Каждый раздел состоит из: ключевых слов; разговорных клише; текста; примерных вопросов по данной теме.

Темы общего характера

1. Российская Федерация. 2. Республика Саха (Якутия). 3. Мое родное село. 4. Моя школа (ЧРССШИОР им. Д. П. Коркина). 5. Моя семья.

Темы спортивного характера

1. Вольная борьба. 2. Легкая атлетика. 3. Шашки. 4. Волейбол. 5. Настольный теннис. 6. Национальные виды спорта. 7. Аэробика. 8. Акробатика. 9. Стрельба из лука.

Темы спортивного характера

1. Олимпийские игры. 2. Международные спортивные игры «Дети Азии». 3. Заслуженный тренер ЯАССР, РСФСР, СССР Дмитрий Петрович Коркин. 4. Олимпийцы из народа Саха.

Темы разговорного характера

1. В аэропорту. 2. В гостинице. 3. В кафе (ресторане). 4. На соревнованиях. 5. На улице. 6. На экскурсии.

Useful words – Official titles

- The Ministry of Sports of Russia – Министерство спорта России

- The Ministry of Sports of Sakha Republic – Министерство спорта Республики Саха (Якутия)

- The President of the Russian Wrestling Federation – президент Федерации спортивной борьбы России

- The Board of Guardians of RWF – Попечительский совет Федерации борьбы России

- The World championship – чемпионат мира

- The World Cup – Кубок мира

- European championship – чемпионат Европы

- Olympic Games – Олимпийские игры

- Gold medal – золотая медаль

- Silver medal – серебряная медаль

- Bronze medal – бронзовая медаль

- A double Olympic champion – двукратный чемпион Олимпийских игр

- Olympic silver medalist – серебряный призер Олимпийских игр

- A five-time world champion – пятикратный чемпион мира

- World junior champion – чемпион мира среди юниоров

- Olympic cycle – олимпийский цикл

- Head coach – главный тренер

Qualities needed for sportsmen

- Commitment – целеустремленность

- Disciplined – дисциплинированный

- Excellent technical arsenal – отличный технический арсенал

- Good motor skills – хорошая моторика

- Strength – сила, мощь

- Speed – скорость

- Strong will – сила духа, воля

- Resolution – решительность

- Responsibility – ответственность

- Mindset to win – настрой на победу

Информационная поддержка проекта будет осуществляться путем публикации материалов пособия на сайте мето-

дического объединения учителей английского языка и на сайте школы korkinsport.ru

На основании вышесказанного можно сделать вывод, что изучение любого иностранного, в том числе и английского языка – упорная, кропотливая, ежедневная работа. Но самой важной составляющей в любом деле, в том числе и в изучении иностранного языка, является мотивация и цель. Именно наличие этих двух составляющих гарантирует успех в изучении английского языка, который может продвинуться вперед в карьерном росте любого спортсмена.

Список литературы

1. Кристалл Д. Английский язык как глобальный / Д. Кристалл. – М., 2002.
2. Бахурова Е. П. Учим английский язык / Е. П. Бахурова. – М., 2016
3. Уилер М. Оксфордский словарь английского языка / М. Уилер, Томсон Д., 2016.
4. Английский язык для физкультурных специальностей: учебное пособие / под. ред. Е. А. Баженова, А. Ю. Гренлунд. – М. 2010. – 146 с.
5. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования: учебное пособие для студентов пед. вузов и системы повыш. квалиф. пед кадров /под ред. Е. С. Полат. – М. : Изд. центр «Академия», 2001. – 272 с.

Барашкова Надежда Григорьевна – учитель английского языка ГБОУ РС (Я) «Чурапчинская республиканская спортивная средняя школа-интернат олимпийского резерва им. Д. П. Коркина».
E-mail: nadribar@mail.ru

**СПОРТИВНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КЛАСТЕР
«СПОРТ – ДВИЖЕНИЕ К ПОБЕДЕ»
КАК ИННОВАЦИОННАЯ ФОРМА
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ
СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА**

А. А. Беккер

*Федерация прыжков на лыжах с трамплина
и лыжного двоеборья России, г. Москва*

Т. В. Фендель

*Чайковский государственный институт
физической культуры», г. Чайковский*

В. А. Литовченко

*Спортивная школа олимпийского резерва
«Летающий лыжник», г. Пермь*

Аннотация. Вопросы повышения эффективности функционирования системы подготовки спортивного резерва в последнее время становятся всё более актуальными. Одним из вариантов решения проблем отрасли является переход на кластерную организацию процесса подготовки спортивного резерва. В статье рассмотрен опыт деятельности регионального спортивного кластера Пермского края по прыжкам на лыжах с трамплина и лыжному двоеборью.

Ключевые слова: спортивный кластер, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье.

Система подготовки спортивного резерва «держится» на трех китах – это система подготовки тренерских кадров, система спортивной подготовки и система тренировочных центров. На сегодняшний день в отечественных прыжках на лыжах с трамплина и лыжном двоеборье указанные системы находятся в плачевном состоянии и требуют срочной модернизации и реконструкции.

Как показывает международный опыт, одним из наиболее эффективных вариантов построения системы подготовки спортивного резерва является кластерный подход, поскольку такая система является комплексной, включающей множество компонентов. Помимо всего прочего подобный подход позволяет

участниками кластера с различными типами и формами ответственности преодолевать экономические, социальные и организационные преграды с помощью обмена информацией, знаниями и выработки совместной стратегии развития [1, 2, 3].

При этом под термином «спортивный кластер» мы предлагаем понимать сконцентрированную на определенной территории группу организаций сферы физической культуры и спорта, связанную отношениями функциональной зависимости в сфере подготовки спортивного резерва.

Пермский край обладает всеми условиями для создания спортивного кластера по прыжкам на лыжах с трамплина и лыжному двоеборью: имеется соответствующая материальная база, трамплинные комплексы, тренерские кадры, многолетние традиции.

Именно поэтому в конце 2017 года на заседании Координационной группы Минспорта РФ было принято решение организовать на территории Пермского края Федеральную экспериментальную (инновационную) площадку, в рамках которой в качестве одной из инноваций апробировать создание регионального спортивного кластера по прыжкам на лыжах с трамплина и лыжному двоеборью. В состав указанной ФЭП вошли Министерство физической культуры и спорта Пермского края, Федерация прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья России, Чайковский государственный институт физической культуры, Московский и Санкт-Петербургский научно-исследовательские институты физкультуры, некоммерческая организация «Олимпийская академия Прикамья».

При этом ФЭП является «открытой» для вступления в нее других организаций, желающих принять участие в работе площадки, а каждая из организаций-участниц вправе работать с другими «внешними» контрагентами, не являющимися участниками данной ФЭП.

В обобщённом виде структура спортивного кластера в Пермском крае представлена на рисунке 1.

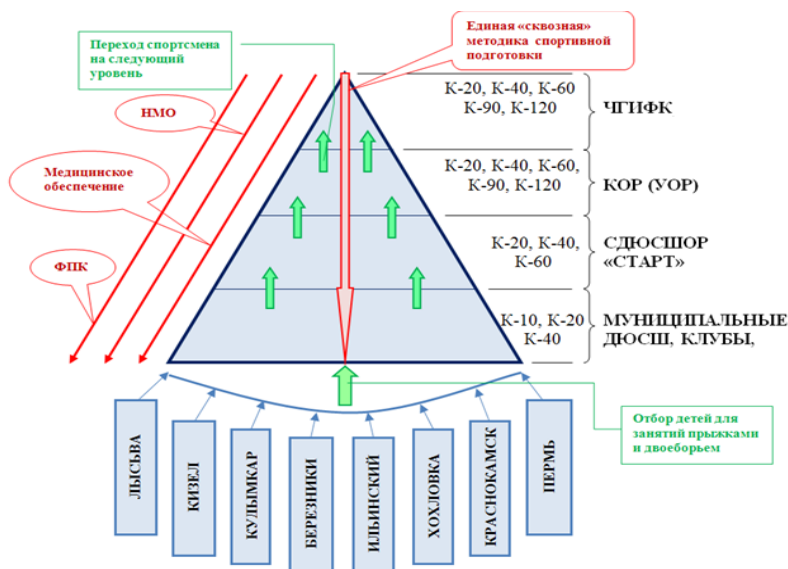


Рисунок 1. Структура спортивного кластера в Пермском крае

Для того чтобы вновь созданный кластер стал развиваться, необходимо выполнение ряда условий нормативно-правового, организационного, информационно-коммуникативного характера, а именно:

- обеспечение нормативно-правового поля для взаимодействия организаций-участники спортивного кластера;
- согласование требований всех заинтересованных организаций-участников спортивного кластера;
- обоснование перспективы интеграции усилий;
- возможность совместного использования имеющихся ресурсов;
- создание ситуаций, активизирующих процессы коммуникации между организациями – участниками спортивного кластера.

На сегодня можно констатировать, что все организации-участники кластера соответствуют заявленным требованиям. Если говорить о работе кластера в рамках ФЭП в плане модернизации спортивной подготовки и её сопровождения, то

организации-участники проводили и проводят значительное количество работ и исследований в данном направлении:

– Федерацией прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья России совместно с МГУ были организованы тренировки прыгунов и двоеборцев в аэродинамической трубе;

– ФНЦ ВНИИФК совместно с Федерацией прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья России и департаментом науки Минспорта России подготовлена заявка и соответствующее техническое задание и начаты предварительные работы по теме «Создание системы телеметрического контроля уровня активации мышц и плантарного (подошвенного) давления при выполнении прыжков на лыжах с трамплина»;

– ФГБОУ ВО «ЧГИФК» во взаимодействии с Люблянским университетом разрабатывает программу оценки уровня физической подготовленности прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников-двоеборцев.

Помимо этого, летом 2019 года организациями-участницами кластера было проведено «знаковое» мероприятие, наглядно продемонстрировавшее возможности и эффективность внутрикластерного сотрудничества и взаимодействия.

Таким мероприятием стала организация и реализация спортивного проекта «Спорт – движение к победе», который стал возможен благодаря гранту Министерства спорта Российской Федерации.

Целью этого проекта являлось совершенствование системы подготовки спортивного резерва в прыжках на лыжах с трамплина и лыжном двоеборье.

Главными задачами проекта были:

1. Разработка и апробация программы повышения квалификации тренерских кадров по прыжкам на лыжах с трамплина и лыжному двоеборью с привлечением ведущих специалистов.

2. Разработка и апробация программы тренировочного сбора по типу «летнего лагеря» с организацией научно-методического, медико-биологического и психолого-педагогического сопровождения.

3. Разработка методических материалов по совершенствованию тренировочного процесса на основе экстраполяции

опыта ведущих специалистов и анализа результатов исследований спортсменов.

Основная идея проекта – это проведение тренировочных сборов по типу «летнего лагеря» для прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников-двоеборцев с одновременным повышением квалификации тренеров с привлечением ведущих, в том числе иностранных, специалистов и включением этих специалистов непосредственно в тренировочный процесс при одновременной организации воспитательных, досуговых и образовательных событий для спортсменов.

Лагерь был проведен в период с 10 по 22 июня 2019 года.

В проведении мероприятий в рамках лагеря приняли участие знаменитые норвежские прыгуны и прыгуньи – олимпийские чемпионы и призеры Олимпийских игр Марен Лундбю, Роберт Йоханссон, Йохан Андре Форфанг, Даниэль-Андре Танде и другие.

В течение недели норвежские «звезды» проводили мастер-классы для российских ребяташек, контрольные тренировки и, естественно, награждали юных победителей.

Знаменитые зарубежные специалисты и тренеры с мировым именем – профессор В. Б. Иссурин, главный тренер мужской сборной Норвегии Алекс Штокль, главный тренер женской сборной Норвегии Кристиан Мейер и другие поделились опытом с российскими коллегами.

Помимо этого российские специалисты в области анатомии и физиологии спорта, биомеханики прыжков на лыжах с трамплина, антидопингового обеспечения провели соответствующие семинары и практические занятия с отечественными тренерами.

В рамках реализации проекта «Спорт – движение к победе» осуществлялось тестирование уровня физической подготовленности спортсменов, врачебно-педагогическое наблюдение и психологическая диагностика. При этом:

- оперативные, не требующие специальной обработки данные в тот же день доводились до тренеров, что позволяло оперативно вносить коррективы в тренировочный процесс;

- полученные результаты в полном объеме размещены в соответствующей базе данных и будут проанализированы, в

том числе с использованием разрабатываемой в рамках ФЭП программы обработки этих данных.

В таблице 1 представлены показатели результативности проекта.

Таблица 1. Результаты проекта «Спорт – движение к победе»

Количественные результаты (в соответствии с заявкой)	Показатель объема	
	план	факт
Количество тренеров, освоивших программу повышения квалификации	20 человек	86 человек
Количество тренеров, получивших методические материалы по итогам проекта	60 человек	120 человек
Количество спортсменов, участвовавших в отборе на тренировочный сбор по типу «летнего лагеря»	300 человек	300 человек
Количество спортсменов, прошедших тренировочный сбор по типу «летнего лагеря»	60 человек	128 человек

Проект получил высокую оценку со стороны всех его участников: спортсменов, тренеров, руководителей спортивных школ и общественных организаций, иностранных и российских специалистов.

Был получен хороший опыт совместной деятельности и для организаций – участников спортивного кластера, который имеет смысл реализовывать и на других видах спорта, особенно на тех, которые нуждаются в сложном и дорогостоящем оборудовании и объектах инфраструктуры.

Список литературы

1 Ананишнев В. В. Проблемы формирования спортивных кластеров в России / В. В. Ананишнев, В. В. Корепова // Кластеры. Исследования и разработки. – 2016. – № 2 (3). – С. 35–38.

2 Вакалова Л.Г. Региональные аспекты формирования олимпийского кластера / Л. Г. Вакалова, Е. П. Гетман, С. С. Воеводина // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2013. – № 2. – С. 44–50.

3 Григорьев В. И. Агломерационные процессы в развитии спортивной инфраструктуры регионов / В.И. Григорьев // Теория и практика сервиса: экономика, социальная сфера, технологии. – 2018. – № 1 (35). – С. 44–47.

Беккер Александр Александрович – канд. физ.-мат. наук, вице-президент Федерации прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья России, г. Москва. E-mail: bekker1401@gmail.com

Фендель Татьяна Владимировна – канд. пед. наук, доцент, проректор по научной работе и международной деятельности Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Чайковский государственный институт физической культуры», г. Чайковский. E-mail: fendel82@mail.ru

Литовченко Вадим Алексеевич – директор муниципального автономного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва «Летающий лыжник». E-mail: gcon170@mail.ru

СОПРЯЖЕНИЕ СОДЕРЖАНИЯ ТРЕБОВАНИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДАМ СПОРТА И БАЗОВЫХ ТРЕБОВАНИЙ ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Т. Г. Григорьева, К. А. Бирюкова

Комитет по физической культуре и спорту,

г. Санкт-Петербург

С. С. Филиппов

Училище олимпийского резерва № 1, г. Санкт-Петербург

Г. Г. Семенихина

Училище олимпийского резерва № 2 (техникум),

г. Санкт-Петербург

Ключевые слова: спортивный резерв, спортивные школы, программы предспортивной подготовки, федеральные стандарты, базовые требования,

Актуальность. Анализ современного состояния и перспектив развития спорта высших достижений с учетом усиления борьбы с допингом, а также реальных возможностей российского спорта дает основание утверждать, что достижение стратегических целей будет зависеть, главным образом, от превосходства над соперником в концепции многолетней

подготовки, основой которой является система подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд.

В настоящее время результаты, которые показывают спортсмены в спорте высших достижений, а также постоянно растущая конкуренция на международных и отечественных спортивных соревнованиях со всей остротой ставят вопросы по поиску наиболее эффективных средств и методов подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд субъектов и Российской Федерации.

Модернизация системы подготовки спортивного резерва, проводимая во всех субъектах Российской Федерации носит многоаспектный характер, одним из основных направлений которой является обновление программного обеспечения тренировочного процесса занимающихся спортивных школ.

Во исполнение поручения Президента Российской Федерации еще в 2009 году государственные учреждения Санкт-Петербурга, осуществляющие подготовку спортивного резерва, переведены в отрасль физической культуры и спорта, а в 2015 году в регионе начата работа по переводу государственных бюджетных образовательных учреждений дополнительного образования детей, осуществляющих подготовку спортивного резерва, в учреждения спортивной подготовки.

В 2015 году был разработан и утвержден председателем Комитета по физической культуре и спорту план мероприятий («дорожная карта») по переводу учреждений дополнительного образования детей в учреждения спортивной подготовки.

Одним из пунктов Плана стало проведение мониторинга выполнения занимающимися спортивными школами Санкт-Петербурга требований федеральных стандартов спортивной подготовки в 2015 году. По результатам тестирования только 47 % спортсменов смогли выполнить нормативы, предусмотренные федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта в полном объеме.

Специалистами Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга вместе с представителями спортивных школ и учеными города был разработан инновационный проект.

Объект исследования. Разработка и внедрение программ предспортивной подготовки, не являющихся образовательными, в учреждениях нового типа спортивной подготовки.

Предмет исследования. Программы предспортивной подготовки как способ создания условий для поэтапного развития необходимых физических качеств у спортсменов и создания резерва для дальнейшего постепенного перехода на программы спортивной подготовки в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

Цель и задачи данного инновационного проекта – разработка, экспериментальное апробирование и внедрение программ предспортивной подготовки в соответствии с базовыми требованиями, утвержденными Комитетом по физической культуре и спорту (далее – программы предспортивной подготовки).

Ориентация спортивных школ на работу с максимальным контингентом занимающихся, с целью отбора контингента занимающихся, способных показать высокие спортивные результаты на соревнованиях различного уровня.

Обеспечение максимально возможного бюджетного финансирования спортивной подготовки в рамках выделенной субсидии на выполнение учреждением государственного задания с учетом необходимых минимальных затрат на предспортивную подготовку.

Создание условий для мотивации тренеров на подготовку высококвалифицированных спортсменов.

Обеспечение поэтапного перевода занимающихся спортивных школ Санкт-Петербурга на реализацию программ спортивной подготовки.

Обеспечение максимально возможного сохранения контингента занимающихся на начальной стадии модернизации системы подготовки спортивного резерва.

В рамках реализации экспериментального проекта на основе федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта и соответствующих программ спортивной подготовки Комитетом по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга были разработаны и утверждены базовые требования к программам предспортивной подготовки. При их разработке исходным принципом является принцип сопряженности программ спортивной и предспортивной подготовки по видам спорта.

Скоординированные, взаимосвязанные названные программы позволили, во-первых, обеспечить тренерам возможность

объединять в одной группе детей, занимающихся по программам спортивной и предспортивной подготовки, поскольку по объемам тренировочной нагрузки они совпадают и не являются образовательными. Во-вторых, рационально вести учет рабочего времени тренера. В-третьих, не требуется ведения двойного учета, параллельной тарификации и разработки различных систем оплаты труда.

Внедрение сопряженных программ спортивной и предспортивной подготовки, наряду с ФССП и базовыми требованиями в тренировочный процесс спортивных школ города дало возможность большинству спортсменов успешно сдать переводные нормативы.

Организация и ход реализации проекта. План и программа реализации экспериментального проекта предусматривают три этапа направления деятельности: проектирование, апробацию и внедрение.

Для внедрения программ предспортивной подготовки в Санкт-Петербурге также проведена масштабная работа по подготовке нормативно-правовой базы.

В регионе принят ряд документов, с одной стороны, позволяющих регламентировать деятельность учреждений, обеспечивающих подготовку спортивного резерва, с другой стороны – сохранить льготы и гарантии тренерам, которые перестали быть педагогическими работниками.

Данное исследование проведено в рамках работы экспериментальной (инновационной) площадки в области физической культуры и спорта по теме «Совершенствование системы подготовки спортивного резерва путем перевода спортивных школ на реализацию программ спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами и программ предспортивной подготовки в соответствии с базовыми требованиями, утвержденными Комитетом по физической культуре и спорту».

Учитывая сформированную нормативную правовую базу региона, с 1 января 2018 года учреждениям, находящимся в отрасли физической культуры и спорта, выданы государственные задания на оказание государственных услуг (выполнение работ) по программам спортивной и предспортивной подготовки.

Согласно региональному перечню (классификатору) государственных и муниципальных услуг и работ Санкт-Петербурга, утвержденному Комитетом по экономической политике и стратегическому планированию Санкт-Петербурга, предспортивная подготовка по видам спорта вошла в укрупненную работу «Организация и обеспечение подготовки спортивного резерва».

Комитетом по физической культуре и спорту утверждены технологические регламенты выполнения государственной работы по видам спорта, а Комитетом по экономической политике и стратегическому планированию Санкт-Петербурга утверждены базовые нормативы затрат на выполнение работ по предспортивной подготовке.

Комитетом по физической культуре и спорту ежегодно утверждаются контрольные цифры набора занимающихся по программам спортивной и предспортивной подготовки на очередной финансовый год.

Таким образом, с учетом утвержденных цифр и выделенного финансирования, в государственных учреждениях Санкт-Петербурга по программам предспортивной подготовки в Санкт-Петербурге:

В 2018 году – 68 % занимающихся;

В 2019 году – 58 % занимающихся;

В 2020 году – 49 % занимающихся;

В 2021 году – 40 % занимающихся;

В 2022 году – 30 % занимающихся.

В настоящее время во исполнение перечня поручений Президента Российской Федерации В. В. Путина № 1121, с учетом утвержденных контрольных цифр набора по программам спортивной подготовки, в Санкт-Петербурге принято распоряжение Правительства, которым предусматривается поэтапное увеличение финансирования учреждений спортивной подготовки.

По итогам 2018 года в рамках реализации плана инновационного проекта был осуществлен мониторинг внедрения программ предспортивной подготовки, который показал, что в 2019 году:

25 % занимающихся по программам предспортивной подготовки переведены на программы спортивной подготовки.

60 % занимающихся продолжили подготовку по программам предспортивной подготовки на следующих этапах;

15 % занимающихся были отчислены из спортивных школ.

Полученные результаты. В результате проведенной экспериментальной работы выявлено, что сопряжение содержания требований федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта и базовых требований предспортивной подготовки в спортивных школах Санкт-Петербурга способствовало:

1. Разработке региональных нормативных документов, обеспечивающих реализацию и внедрение программ спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами, и программ предспортивной подготовки в соответствии с базовыми требованиями, утвержденными Комитетом по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга.

2. Разработке, внедрению и реализации программ предспортивной подготовки в государственных учреждениях спортивной подготовки Санкт-Петербурга.

3. Повышению эффективности подготовки спортивного резерва в Санкт-Петербурге, возможности создания условий для поэтапного развития необходимых физических качеств у спортсменов и создания резерва для дальнейшего постепенного перехода на программы спортивной подготовки.

Список литературы

1. Постановление Правительства Санкт-Петербурга от 26.10.2015 №967 «О внесении изменений в постановление Правительства Санкт-Петербурга от 03.10.2011 №1394 «О порядке организации деятельности исполнительных органов государственной власти Санкт-Петербурга по формированию и обеспечению спортивных сборных команд Санкт-Петербурга, а также по обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга».

2. Распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 26.12.2016 №558-р «Об утверждении базовых требований к программам предспортивной подготовки по видам спорта».

3. Распоряжение Комитета по экономической политике и стратегическому планированию Санкт-Петербурга от 01.12.2017 №254-р «Об утверждении

регионального перечня (классификатора) государственных (муниципальных) услуг и работ Санкт-Петербурга».

4. Распоряжение Комитета по экономической политике и стратегическому планированию Санкт-Петербурга от 31.05.2017 №107-р «Об утверждении базовых нормативов затрат на оказание государственных услуг (выполнение работ) государственными автономными и бюджетными учреждениями физкультурно-спортивной направленности Санкт-Петербурга на 2018 год и на плановый период 2019 и 2020 годов»

5. Постановление Правительства Санкт-Петербурга от 02.10.2017 № 828 «О системе оплаты труда работников государственных учреждений спортивной подготовки Санкт-Петербурга и иных государственных учреждений Санкт-Петербурга в сфере физической культуры и спорта».

6. Распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 14.12.2017 № 566-р «Об утверждении Перечня государственных бюджетных учреждений спортивной подготовки Санкт-Петербурга, реализующих программы предспортивной подготовки в рамках федерального экспериментального (инновационного) проекта в области физической культуры и спорта в Санкт-Петербурге».

Бирюкова Ксения Александровна. E-mail:kseniabirukova@mail.ru

С34Т ПОЛИМОРФИЗМ AMPD1 КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ УСПЕШНОСТИ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Э. А. Бондарева

*Московский государственный университет
имени М. В. Ломоносова, г. Москва*

А. А. Диринг

*Центр спортивной подготовки
по игровым видам спорта № 6, г. Москва*

Аннотация. Целью работы является изучение отбора по полиморфной системе гена *AMPD1* в группе волейболисток. Всего в рамках исследования было обследовано 200 человек. Из них 100 – игроки в волейбол (девушки и женщины в возрасте от 15 до 35 лет) и 100 – контрольная группа женщин, не занимающихся спортом профессионально. Для каждого испытуемого, участвовавшего в исследовании, был определен генотип по полиморфной системе гена *AMPD1* (С34Т, rs17602729). Обследованная выборка спортсменов демонстрирует статистически значимые отличия в распределении частот встречаемости генотипов гена *AMPD1* по сравнению с контрольной

группой (*AMPD1***TT* 5.6 % против 12.3 % в контрольной группе, $\chi^2 = 19.8$ $p = 0.0016$). Однонуклеотидный полиморфизм гена *AMPD1* может быть использован как маркер, лимитирующий успешность в волейболе.

Ключевые слова: волейбол, отбор, полиморфизм, *AMPD1*

Введение. Развитие и проявление физических качеств человека зависит как от генетических, так и от средовых факторов [1]. Поиск кандидатных генов и их полиморфизма, обуславливающего предрасположенность к развитию и проявлению морфофункциональных свойств организма человека, является неотъемлемой частью современной спортивной морфологии, педагогики и спортивной генетики. Спорт высших достижений является наиболее жесткой моделью дефинитивного проявления фенотипа как результата реализации генотип-средовых взаимодействий. Считается, что генетические факторы определяют успех в выбранном виде спорта на 66 % [1]. На сегодняшний день известно более двух сотен молекулярно-генетических маркеров спортивной успешности [1], которые представляют собой полиморфные генетические системы генома человека (однонуклеотидные замены, инсерции и делеции, различные повторы). Несмотря на активное изучение генетических маркеров спортивной успешности во всем мире, генетический профиль характерный для волейболистов остается практически не изученным. Данные о генетических маркерах, ассоциированных со спортивной успешностью в волейболе, могут быть использованы на различных этапах отбора и подготовки игроков в волейбол. Целью работы является изучение отбора по полиморфной системе гена *AMPD1* в группе волейболисток.

Материалы и методы. Всего в рамках исследования было обследовано 200 человек. Из них 100 – игроки в волейбол (девушки и женщины в возрасте от 15 до 35 лет) и 100 – контрольная группа женщин, не занимающихся спортом профессионально. Среди обследованных спортсменок 50 % имели разряды, 29 % звание КМС и 21 % звания МС и выше. В качестве биологического материала для выделения геномной ДНК был использован образец букального эпителия. Забор

биологического материала проводили при помощи стерильных урогенитальных зондов (Тип А «Универсальный»), «Jingsu Suyun Medical Materials Co LTD», Китай. Для каждого испытуемого, участвовавшего в исследовании, был определен генотип по полиморфной системе гена *AMPD1* (С34Т, rs17602729). Генотипирование было проведено на базе ООО Лаборатория “Литех”, г. Москва. Для оценки достоверности различий в распределениях генотипов и аллелей использовали непараметрический критерий χ^2 .

Обследование было проведено с соблюдением правил биоэтики. Все добровольцы, участвовавшие в обследовании, были осведомлены о целях и методах обследования и дали свои информированные согласия. Генетические образцы были зашифрованы, все данные анализировались в обезличенном виде.

Результаты и обсуждение. В литературе описан полиморфизм С34Т во втором экзоне гена *AMPD1*, приводящий к появлению преждевременного стоп-кодона и последующей преждевременной остановке транскрипции. Гомозиготы по Т-аллелю обладают очень низкой активностью данного фермента – около 1–2 % от его активности у гомозигот по исходному С-аллелю [2]. Спортсмены, представляющие различные виды спорта, характеризуются наличием хотя бы одного исходного С-аллеля в гене фермента аденозинмонофосфатдезаминазы. Носители гомозиготного сочетания мутантных аллелей демонстрируют быструю утомляемость даже при средней интенсивности работы [2]. Обследованная выборка спортсменов демонстрирует статистически значимые отличия в распределении частот встречаемости генотипов гена *AMPD1* по сравнению с контрольной группой (*AMPD1*TT* 5,6 % против 12,3 % в контрольной группе, $\chi^2 = 19,8$ $p = 0,0016$), что может свидетельствовать о наличии направленного отбора по данной полиморфной системе в женском волейболе. Частота Т-аллеля, приводящего к снижению активности фермента, снижена в группе волейболисток. Как уже было сказано выше, в обследованной группе спортсменов присутствуют как начинающие игроки, так и высококвалифицированные спортсменки, поэтому далее нами был проведен сравнительный анализ частот встречаемости генотипов *AMPD1* в двух подгруппах

экспериментальной выборки: подгруппа начинающих игроков (1–3 разряды) и игроков, прошедших жесткий профессиональный отбор – членов сборных команд.

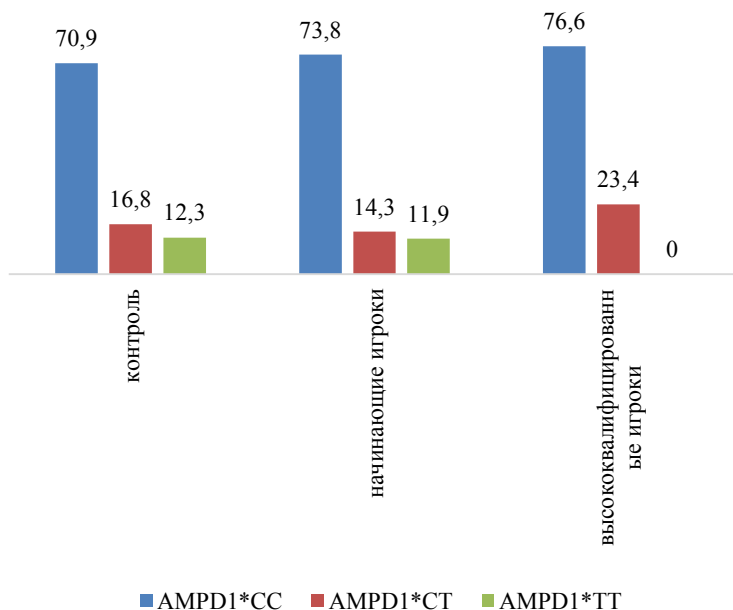


Рисунок 1. Распределение частот встречаемости генотипов *AMPD1* в трех подгруппах исследованной выборки

Все носители генотипа ТТ, который ассоциирован с практически полным отсутствием аденозинмонофосфатдезаминазы в организме, находятся в подгруппе начинающих игроков (*AMPD1*TT* 11,9 % против 0 % у высококвалифицированных спортсменов, $\chi^2 = 8,5$ $p = 0,014$) рис.1. Одновременно в подгруппе высококвалифицированных игроков отмечается наиболее высокая частота генотипа СС. Таким образом, наличие в геноме игрока двух Т-аллелей является фактором, лимитирующим спортивную успешность в волейболе. Полученные результаты хорошо согласуются с другими исследованиями [2, 3]. По всей видимости, С34Т замена может быть использована

в качестве универсального фактора, который мешает достижению высоких спортивных результатов в видах спорта, предъявляющих высокие требования к силовым и скоростно-силовым возможностям спортсменов.

Вывод. Однонуклеотидный полиморфизм гена *AMPD1* может быть использован как маркер, лимитирующий успешность в волейболе. Молекулярно-генетическое обследование кандидатов в женские сборные команды, при отборе в профессиональные команды, а также при зачислении в училища олимпийского резерва по данному маркеру, могут быть полезны для выявления спортсменок, которые являются носителями генотипа ТТ.

В перспективе представляется необходимым расширить список кандидатных генов, а также провести изучение генетического отбора среди волейболистов.

Список литературы

1. Bondareva E. A., Negasheva M. A. Genetic aspects of athletic performance and sports selection // *Biology Bulletin Reviews*. – 2017. – Vol. 7, no. 4. – P. 344–353.
2. Cieszczyk P., Ostanek M., Leońska-Duniec A., Sawczuk M., Maciejewska A., Eider J., Ficek K., Sygit K., Kotarska K. Distribution of the *AMPD1* C34T polymorphism in Polish power-oriented athletes // *J Sports Sci*, 2012. Vol. 30, no. 1, P. 31–35.
3. Махалин А. Д., Березина Т. А., Попова Е. В., Гундегмаа Лхагвасурэн, Бондарева Э. А. C34T-полиморфизм гена *AMPD1* ассоциирован с соревновательной успешностью в единоборствах // *Физическая культура, спорт: наука и практика*. – 2018. – № 4. – С. 103–108.

Бондарева Эльвира Александровна – канд. биол. наук, с.н.с., Федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования Московский государственный университет им. М. В. Ломоносова, Научно-исследовательский институт и Музей антропологии, Москва; научный руководитель Федеральной экспериментальной (инновационной) площадки в области физической культуры и спорта Государственного автономного учреждения Московской области «Центр спортивной подготовки по игровым видам спорта № 6».

E-mail: Bondareva.E@gmail.com ORCID 0000-0003-3321-7575

Диринг Анна Анатольевна – генеральный директор Государственного автономного учреждения Московской области «Центр спортивной подготовки по игровым видам спорта №6», руководитель

ВЛИЯНИЕ ТРАЕКТОРИИ ДВИЖЕНИЯ СКОЛЬЗЯЩЕГО ШАГА НА РЕЗУЛЬТАТЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ

Е. Ю. Бутрамеева, К. В. Диких

*Сибирский государственный университет
физической культуры и спорта, г. Омск*

Аннотация. В связи с повышением уровня результатов в конькобежном спорте появились задачи повышения уровня не только общей и специальной физической подготовки, но и технико-тактического мастерства. В данной статье представлено теоретическое обоснование проблемы технико-тактической подготовки юных конькобежцев. Целью является определение влияния траектории движения скользящего шага на результат соревновательной деятельности юных конькобежцев, а также определение основных параметров технико-тактических действий на каждой дистанции в зависимости от квалификации спортсмена.

Ключевые слова: конькобежный спорт, технико-тактическая подготовка, юные спортсмены, траектория движения.

Конькобежный спорт является одним из бурно развивающихся видов спорта. Развитие связано с совершенствованием программы соревнований, правил соревнования, инвентаря спортсменов и, конечно, оно затрагивает процесс подготовки спортсменов. Все это приводит к изменению техники движений спортсмена и повышению соревновательной скорости. При этом отмечается, что в конькобежном спорте нет четких и объективных критериев оценки тактической подготовленности, отсутствуют достоверные модельные характеристики технико-тактических действий конькобежцев в условиях соревнований [2]. Это касается не только высококвалифицированных спортсменов, но и спортсменов начальной спортивной специализации.

В. В. Михайлов утверждал, что в основе спортивной тактики лежат ее двигательные проявления. В конькобежном спорте основными критериями оптимальности технико-тактической подготовленности служат вариативность скорости, экономичность, точность и безопасность выполнения двигательных актов. Техничко-тактическая подготовка направлена на формирование способности конькобежца к эффективной соревновательной деятельности. Сложность заключается в том, что она объединяет психический и моторный, исполнительный компоненты, то есть технику спортивных движений и стратегию борьбы на дистанции. Основная проблема технико-тактической подготовки в конькобежном спорте состоит в том, чтобы научиться выбирать наиболее выгодный вариант не только раскладки скорости, но и эффективности действий [3]. Мы считаем, что в настоящее время проявление эффективности действий спортсмена это пробегание дистанции, выполняя движения с наиболее выгодной траекторией перемещения.

На сегодняшний день не ослабевает интерес исследователей и практиков конькобежного спорта к проблеме технико-тактической подготовки. Вопрос о рациональности распределения сил и наиболее выгодные действия спортсменов при беге по дистанции остаются одним из важнейших вопросов технико-тактической подготовки конькобежцев. Очевидно, проблема выявления оптимального технико-тактического варианта может быть решена при условии объективного доказательства – почему данный вариант лучше, и каковы его преимущества [4].

Наблюдая за соревновательной деятельностью юных конькобежцев, мы обратили внимание на различные варианты траекторий движения спортсменов, которые, как правило, связаны с изменением пути дистанции и могут приводить к его увеличению, а значит, и к увеличению времени пробега как отдельных отрезков, так и всей дистанции. Конькобежцы способны пробегать поворот с различными траекториями, что приводит к изменению радиуса закругления дуги, увеличивая его. У юных спортсменов, в зависимости от технической подготовленности, возникает вероятность не справиться с центробежной силой и по ходу преодоления всего поворота.

В беге по прямой конькобежцы высокого класса выполняют в среднем 8 шагов, при этом юные конькобежцы, в связи с недостаточной технической подготовленностью, выполняют 16-18 шагов. В связи с большим количеством шагов юные спортсмены во время бега по дистанции, в зависимости от уровня квалификации могут увеличивать путь бега на 10-20 метров на каждом 400 м круга дистанции, что непосредственно сказывается на итоговом результате [1].

На современном этапе развития конькобежного спорта для дальнейшего совершенствования процесса подготовки спортсменов в части технико-тактической подготовки необходимо решить следующие задачи:

1. Определить основные параметры технико-тактических действий на дистанциях от 500 до 3000 метров у юных конькобежцев.

2. Выявить особенности технико-тактических действий при беге по прямой и по повороту, оказывающие наибольшее влияние на результат соревновательной деятельности конькобежцев в зависимости от дистанции.

3. Разработать модельные характеристики технико-тактических действий юных конькобежцев на дистанциях от 500 до 3000 метров с учетом траектории движения скользящего шага.

После решения поставленных выше задач появится возможность разработки методик технико-тактической подготовки, способных за относительно короткий период «ледовой» подготовки юных конькобежцев в достаточной степени овладеть технико-тактическим мастерством, используя оптимальные траектории бега по прямой и по повороту, что будет способствовать достижению высокого спортивного результата.

Список литературы

1. Гущина Е. Ю. Особенности показателей соревновательной деятельности конькобежцев высокого класса в беге на дистанции 1500 метров / Е. Ю. Гущина, К. В. Диких // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта : материалы XVI Всерос. науч.-практ. конф., (г. Кемерово, 27-28 март. 2018 г.) / Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта ;

Кемеровский гос. ун-т ; под ред. В. А. Аикина, Л. П. Салтымаковой. – Омск, 2018. – С. 33-36.

2. Метелькова Е. В. Тактика бега сильнейших конькобежцев мира и педагогические предпосылки построения тренировочного процесса : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е. В. Метелькова. – М., 2005. – 24 с.

3. Михайлов, В. В. Динамика скорости у конькобежцев на длинных дистанциях / В. В. Михайлов // Теория и практика физической культуры. – 1964. – №2. – С. 14–17.

4. Моделирование в спорте : сб. науч. ст. / КазИФК. – Алма-Ата : КазИФК, 1988. – 119 с.

«СПОРТИЗАЦИЯ» КАК ПОДХОД К ПОВЫШЕНИЮ ЭФФЕКТИВНОСТИ УРОКОВ ПО БАСКЕТБОЛУ С УЧАЩИМИСЯ ПЯТЫХ КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

А. П. Бычков, А. А. Шерстюк

*Сибирский государственный университет
физической культуры и спорта, г. Омск*

Аннотация. В статье раскрывается принцип спортизации при обучении техническому элементу «Бросок мяча в движении» обучающихся пятых классов на уроках физической культуры в общеобразовательной школе с учетом компонентов тренировочных нагрузок различной направленности на этапах обучения.

Ключевые слова: спортизация, баскетбол в школе.

Одним из важных инновационных направлений модернизации физического воспитания в системе образования является спортизация, под которой понимается активное использование спортивной деятельности, спортивных технологий, соревнований и элементов спорта в образовательном процессе с целью формирования спортивной культуры обучающихся[1].

В настоящем исследовании предпринята попытка реализации принципа спортизации в условиях общеобразовательной школы на уроках физической культуры. Следует заметить, что

уроки были построены по принципу спортивной тренировки с применением специальных упражнений в определенной последовательности, обеспечивающей не только освоение технического приема (броска в движении в баскетболе), но и развитие физических способностей. Для этого, с целью более точного дозирования упражнений, использовался метод сопряженного воздействия. В уроке специальные упражнения баскетболистов выполнялись в тренировочных режимах конкретной направленности. При этом обеспечивалось прохождение этапов освоения технического приема.

Проблема исследования заключается в необходимости конкретизации подхода в применении спортивных технологий на уроках физической культуры, в частности баскетбола.

Объект исследования – процесс физического воспитания в общеобразовательной школе.

Предмет исследования – реализация принципа спортизации на уроках по баскетболу в общеобразовательной школе

Гипотеза исследования заключается в том, что реализация принципа спортизации на уроках по баскетболу в общеобразовательной школе, основанная на применении специальных упражнений в тренировочных режимах, обеспечивающих одновременное освоение технических приемов и воспитание физических способностей, позволит повысить эффективность уроков физической культуры, в частности качество обучения техническим приемам баскетбола.

Задачи исследования:

1. Осуществить теоретическое обобщение, анализ и синтез результатов научных исследований, посвященных обоснованию и реализации принципа спортизации в условиях общеобразовательной школы.

2. Разработать подход к реализации принципа спортизации на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

3. Провести практическую часть исследования, посвященную реализации принципа спортизации на уроках по баскетболу в общеобразовательной школе.

В исследовании применялись следующие методы: изучение, анализ и синтез научно-методической литературы, посвященной обоснованию и реализации принципа спортизации

в общеобразовательной школе, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

В экспериментальной части исследования приняли участие школьники БОУ №72 г. Омска, мальчики в возрасте 10–11 лет, обучающиеся 5-х классов. Мальчики 5а класса считались экспериментальной группой, мальчики 5б класса – контрольной. Группы формировались методом случайной выборки, по 15 человек в каждой. Девочки обоих классов выполняли те же задания, что и мальчики, но тестирование с девочками не проводилось.

При выполнении специальных упражнений в плановом тренировочном режиме существовала возможность дозирования нагрузки в уроке, что в итоге должно было обеспечить и более качественное освоение технического приема. Так, при выполнении упражнений на этапе начального разучивания упражнения выполнялись в тренировочном режиме, содействующем воспитанию общей выносливости. При выполнении упражнений на этапе углубленного разучивания упражнения выполнялись в режиме комплексного развития физических способностей. Выполнение упражнений, предусматривающих освоение броска в движении на этапе закрепления и совершенствования, происходило в тренировочном режиме, содействующем развитию скоростных и скоростно-силовых способностей [3]. Дозировка упражнений на этапах обучения и развиваемые при этом физические способности представлены в табл. 1.

В экспериментальной группе использовались рекомендации по обучению техническим приемам баскетбола, разработанные Л. В. Костиковой, А. А. Шерстюком (1991), с подборкой специальных упражнений баскетболистов. Компоненты нагрузок были предложены А. Ю. Асеевой, А. А. Шерстюком, Н. П. Филатовой и т. д. [3, 4].

Специальные упражнения и компоненты нагрузок до нашего исследования применялись в тренировочных занятиях в детских спортивных школах. Поэтому для уроков физической культуры были отобраны упражнения и компоненты, которые можно было применять в условиях общеобразовательной школы.

В контрольной группе обучающиеся осваивали технику броска в движении без учета влияния нагрузки (упражнений) на развитие физических способностей.

Таблица 1. Компоненты тренировочных нагрузок различной направленности на этапах обучения техническим приемам

Этап обучения	Направленность нагрузки	ЧСС	Количество упражнений	Время восстановления	Время выполнения
Начальное разучивание	Общая выносливость (аэробная)	140	3–4 (3 серии, 1–2 мин.)	30–45 сек.	3–6 мин.
Углубленное разучивание	Комплексное воспитание физических качеств (аэробно-анаэробная)	До 160	2–3 (3 серии, 1–1.30 мин.)	До 1 мин.	2–4 мин
Закрепление и совершенствование	Скоростная и скоростно-силовая (анаэробно-алактатная)	180 и выше	2–3 (3 серии, 6 повторений по 6 сек.)	До 1,30 сек.	-

Для обучения броску в движении в экспериментальной группе мы использовали следующий набор специальных упражнений баскетболистов:

1. Учитель или игрок, стоя спиной к корзине на вершине трапеции, держит мяч на вытянутой руке. Против учителя два-четыре партнера. Первый выполняет бег, берет мяч с руки учителя в фазе полета, выполняет шаг правой, шаг левой и бросок. Подбирает мяч, передает его тренеру и становится в конец колонны (рис. 1).

2. То же, но тренер подбрасывает мяч вверх или ударяет его в пол.

3. То же, но мяч передается во встречном движении.

4. Ведение на месте, два шага – бросок.

5. Ведение в движении шагом – бросок.

6. Ведение в движении бегом – бросок.
8. Броски в движении после передач в парах, бегущих от средней линии.
9. Броски после ведения от средней линии.
10. Броски по корзине после обводки нескольких препятствий.
11. Броски в движении на скорости под разными углами к щиту.

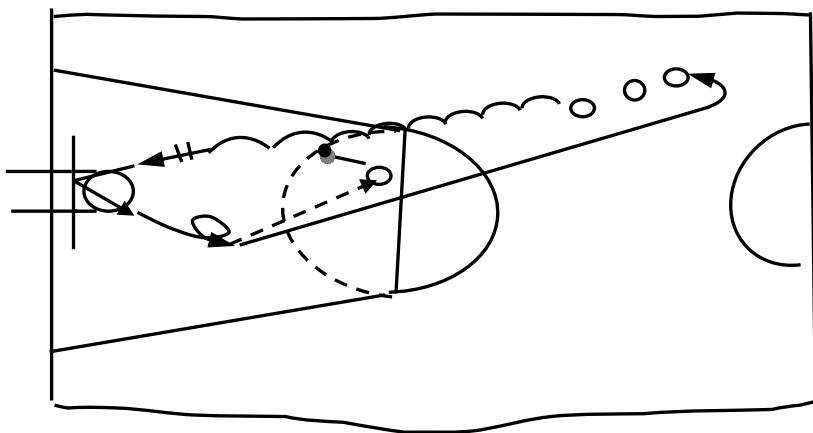


Рисунок 1

Качество, «правильность» техники броска в движении в обеих группах оценивалось по 5-балльной системе по методике А. А. Шерстюка (1988).

Анализ качества освоения учащимися 5 класса технического элемента «Бросок мяча в движении», проведенный по окончании педагогического эксперимента, выявил в контрольной группе 4 школьников, выполнивших контрольные упражнения на уровне 4–5 баллов, в экспериментальной группе – 10 школьников.

Сравнительный анализ средних арифметических значений технического элемента «Бросок мяча в движении» выявил низкий уровень освоения школьниками данного элемента в

контрольной группе, в экспериментальной группе – средний уровень.

Таблица 2. Средние арифметические значения освоения технического элемента баскетбола «Бросок мяча в движении»

Технический элемент	Группы	
	контрольная	экспериментальная
	$\bar{x}_{cp} \pm \sigma$	$\bar{x}_{cp} \pm \sigma$
Бросок мяча в движении	2,7 ± 0,5	3,6 ± 0,5
	$p_0 \leq 0,05$	

Таким образом, показатели уровня освоения технического элемента «Бросок мяча в движении» в экспериментальной группе выше, чем в контрольной. Тем самым подтверждается рациональность использования компонентов нагрузки при обучении двигательному действию, что позволяет нам не только контролировать нагрузку, но и содействовать более качественному освоению технического элемента «Бросок мяча в движении».

Выводы:

1. В ходе анализа научно-методической литературы было определено, что процесс спортизации как явление освещен достаточно широко, но требует конкретизации в видах физкультурно-спортивной деятельности.

2. При реализации принципа спортизации на уроке физической культуры следует руководствоваться рекомендациями для осуществления тренировочного процесса в видах спорта, в частности в баскетболе, и адаптировать их в уроках физической культуры.

3. Реализация принципа спортизации привела к значительному приросту качества, «правильности» технического элемента баскетбола «Бросок мяча в движении» при его освоении обучающимися общеобразовательной школы, что подтверждает целесообразность введения этого принципа в уроках физической культуры.

Список литературы

1. Лубышева Л. И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография / Л. И. Лубышева, А. И. Загrevская, А. А. Передельский [и др.] – М. : НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017. – 200 с.
2. Модернизация физического воспитания в общеобразовательной школе / В. И. Столяров [и др.]. – М. : Теория и практика физ. культуры и спорта, 2009. – 320 с.
3. Построение тренировочного процесса в спортивных играх / А. А. Шерстюк, Н. П. Филатова, А. Ю. Асеева [и др.] / Педагогические науки, 2016.
4. Шерстюк А. А. Баскетбол. Основные технические приемы. Методика обучения в группах начальной подготовки : учеб. пособие / А. А. Шерстюк, Л. В. Костинова, И. Н. Григорович; Омский гос. ин-т физ. культуры. – Омск : [б. и.], 1991. – 60 с.
5. Шерстюк А. А. Построение тренировочных занятий юных баскетболистов в группах начальной подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. А. Шерстюк. – Омск, 1988. – 22 с.

ПРИМЕНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ СКОРОСТНО-СИЛОВОГО ХАРАКТЕРА В УСЛОВИЯХ ВОДНОЙ СРЕДЫ ПРИ ПОДГОТОВКЕ МНОГОБОРЦЕВ

В. В. Вешкурцев, А. С. Казызаева
*Сибирский государственный университет
физической культуры и спорта, г. Омск*

Аннотация. Представлено экспериментальное обоснование процесса специальной физической подготовки с использованием упражнений в водной среде в тренировочном процессе легкоатлетов-многоборцев. Автором предложен рациональный порядок применения комплексов упражнений скоростно-силовой направленности в водной среде с учетом решаемых задач физической подготовки на конкретном этапе тренировочного макроцикла.

Ключевые слова: специальная физическая подготовка, скоростно-силовая подготовка, упражнения в водной среде, скоростно-силовая подготовка, легкоатлеты-многоборцы.

В настоящее время прогресс в легкоатлетических многоборьях обеспечивается постоянной интенсификацией тренировочной и соревновательной деятельности. Большие объемы тренировочной нагрузки, близкие к предельным, очень часто приводят к перенапряжению функциональных систем организма и срыву адаптации спортсменов. По мнению В. Н. Волкова [1], В. Н. Платонова [2] и др., в практике спорта исчерпаны возможности использования различных средств и методов спортивной тренировки, и дальнейший рост результатов может быть обеспечен не столько внедрением различных дополнительных факторов повышения работоспособности спортсменов, сколько комбинированием новых средств в условиях водной среды с эффективными технологиями физической подготовки.

Проблема исследования: совершенствование скоростно-силовых возможностей в условиях водной среды у легкоатлетов-многоборцев в подготовительном периоде.

Целью исследования стало повышение скоростно-силовой подготовленности легкоатлетов-многоборцев за счёт применения упражнений скоростно-силового характера.

В соответствии с целью исследования в работе были поставлены следующие задачи:

1. Выявить уровень скоростно-силовых способностей легкоатлетов-многоборцев.
2. Разработать и экспериментально апробировать комплекс упражнений в водной среде, направленный на повышение скоростно-силовой подготовленности.
3. Выявить влияние экспериментального комплекса упражнений в водной среде на уровень проявления скоростно-силовых способностей и особенности реализации скоростно-силового потенциала у легкоатлетов-многоборцев.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования:** анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, расчётные методы, методы математической статистики.

Исследование проводилось в период с сентября 2017 года по март 2019 года на базе спортивно-оздоровительного комплекса «Альбатрос» и легкоатлетического манежа СибГУФК.

В педагогическом эксперименте (автоэксперименте) и контрольных испытаниях принимал участие мастер спорта России по легкой атлетике, многократный призёр чемпионатов России, Сибири и Дальнего Востока. Стаж занятий спортом у испытуемого составляет 10 лет. На общеподготовительном этапе подготовительного периода первого макроцикла годового цикла 2018/2019 года был запланирован 6-недельный мезоцикл, одной из задач которого было повышение скоростно-силовых способностей за счёт применения комплекса специальных упражнений в водной среде. Перед началом экспериментальной тренировочной программы было проведено тестирование показателей скоростно-силовых способностей испытуемого. После завершения экспериментального мезоцикла было проведено тестирование по той же программе. Спортсмен активно участвовал в тренировочном процессе, готовился к соревнованиям (чемпионат России, Сибири и Дальнего Востока), в это время решал задачи, обусловленные всеми видами подготовки. На скоростно-силовую подготовку тренером было отведено от 45 до 60 %. В остальное время решались задачи технической, тактической и психологической подготовки.

Результаты исследования. Легкоатлетическое многоборье, как спортивная дисциплина, включающая в себя соревнования в нескольких дисциплинах, является специфичной, требующей от спортсменов широкого спектра физических способностей. Одним из важнейших направлений подготовки легкоатлета-многоборца является повышение скоростно-силовых качеств. Это связано с тем, что восемь из десяти видов многоборья имеют скоростно-силовой характер (бег 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег 110 м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья) [3].

Для решения первой задачи был определен уровень скоростно-силовых способностей легкоатлета-многоборца в начале сезона (табл. 1).

Таблица 1. Уровень скоростно-силовых способностей испытуемого

Показатели	Сентябрь	Норма	Уровень	Лучший результат
Прыжок в длину, см	305	270	Высокий	336
Тройной прыжок, см	912	775	Высокий	1000
Бег 60 метров, с.	7,20	7,50	Высокий	6,80
Общий результат в многоборье (разряд)	КМС	МС, МСМК	Низкий	МС

Из таблицы видно, что в начале сезона на первом старте испытуемый показал результат на уровне кандидата в мастера спорта. По результатам для зачисления в группу высшего спортивного мастерства нормативы считаются на высоком уровне. Однако результаты по всем трем тестам в сравнении лучшими результатами спортсмена оказались невысокими.

Учитывая уровень исходных показателей, нами был разработан комплекс упражнений в условиях водной среды, который включал серии специальных упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей легкоатлета-многоборца. Он предполагал применение упражнений для различных групп мышц три раза в неделю по 45 минут (табл. 2, 3). В то же время, испытуемый не прекращал основные тренировки в манеже (6 раз в неделю).

Принципиально важным условием при разработке комплекса был учет специфики деятельности легкоатлета-многоборца. Так, учитывалось соответствие применяемых упражнений в водной среде и задействованных групп мышц во время скоростно-силовой работы при выполнении соревновательного упражнения.

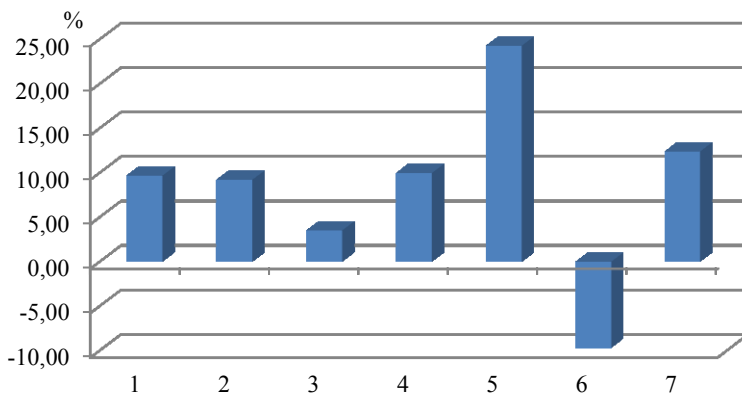
Таблица 2

Понедельник	Среда	Пятница
Упражнения для мышц рук	Упражнения для мышц живота	Комплексные упражнения для всего тела
Упражнения для плечевого пояса	Упражнения для мышц спины	
Упражнения для мышц груди	Упражнения для мышц ног	

Применение разработанной нами программы осуществлялось в течение 2 месяцев общеподготовительного этапа подготовительного периода первого макроцикла в сентябре и октябре в режиме: 3 недели – работа, 1 неделя – отдых.

Перед началом педагогического эксперимента и по его окончании было проведено педагогическое тестирование. Оно включало следующие показатели: прыжок в длину с места, тройной прыжок, пятикратный прыжок, десятикратный прыжок, вертикальное выпрыгивание, бег на 30 метров, прыжок в длину с места одной ногой.

Были определены результаты прироста показателей скоростно-силовой подготовленности испытуемого после педагогического эксперимента. Стоит отметить, что самый маленький прирост показателя был выявлен в пятикратном прыжке (3,50 %), а самый большой прирост показателя – в вертикальном выпрыгивании (24,28 %) (рис. 1).



Условные обозначения: 1 – прыжок в длину, см;
2 – тройной прыжок, см; 3 – пятикратный прыжок, м;
4 – десятикратный прыжок, м; 5 – вертикальный прыжок, см;
6 – бег 30 метров, с; 7 – прыжок в длину с места одной ногой, см.

Рисунок 1. Темпы пророста скоростно-силовых качеств испытуемого после педагогического эксперимента

**Таблица 3. Результаты выполнения контрольных испытаний
в течение педагогического эксперимента**

Показатели	Июль	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Общий прирост, %
Прыжок в длину, см	326	305	312	327	336	9,67
Тройной прыжок, см	972	912	927	960	1000	9,21
Пятикратный прыжок, м	16,03	15,70	15,90	16,10	16,26	3,50
Десятикратный прыжок, м	32,90	30,50	31,12	32,60	33,70	9,97
Вертикальный прыжок, см	93	76	84	92	97	24,28
Бег 30 метров, с.	3,08	3,36	3,22	3,11	3,05	– 9,67
Прыжок в длину с места одной ногой, см	276	250	264	272	283	12,38

Видно, что соотношение скоростно-силовых показателей прогрессирует стремительно вверх с сентября по декабрь. Это свидетельствует о том, что тренировочная нагрузка спортсмена-многоборца адекватно подобрана и адаптация к ней со стороны организма спортсмена прошла успешно. Скоростно-силовые показатели организма увеличились, наблюдается хороший уровень подготовленности (табл. 3). Следует отметить, что перед началом сезона (сентябрь) по сравнению с окончанием предыдущего (июль) их уровень был снижен. Но к декабрю испытуемый показал лучшие результаты в спортивной карьере.

Выводы:

1. Разработан комплекс упражнений, предусматривающий выполнение упражнений силовой направленности в объеме 20 % и упражнений скоростно-силовой направленности в объеме 80 % , который применялся в тренировочных занятиях в воде для совершенствования скоростно-силовых качеств.

2. Применение разработанного комплекса три раза в неделю по 60–90 минут в подготовительном периоде привело к улучшению результатов тестирования: вертикальный прыжок – на 16 см, прыжок с места одной ногой – на 22 см, прыжок в

длину с места – на 33 см, тройной прыжок – на 48 см, пятикратный прыжок – на 40 см, десятикратный прыжок на 2,1 м; бег 30 метров – на 0,25 с.

3. Определены темпы прироста показателей скоростно-силовой подготовленности испытуемого после педагогического эксперимента: самый низкий прирост показателя был выявлен в пятикратном прыжке (3,50 %), а самый высокий прирост – в вертикальном выпрыгивании (24,28 %).

Список литературы

1. Волков В. Н. Теоретические основы и прикладные аспекты управления состоянием тренированности в спорте : монография / В. Н. Волков. – Челябинск : Факел, 2001. – 252 с.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта : в 2 кн. Кн. 2 / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2015. – 752 с.
3. Тренировка спортсменов-многоборцев в условиях вуза [монография] / В. Ф. Писаренко, Д. Н. Самуйлов, А. А. Минченко. – Могилев : Белорусско-российский ун-т, 2017. – 201 с. : ил.

РЕАЛИЗАЦИЯ ТЕХНОЛОГИИ КОМПЛЕКСНОГО ОТБОРА СПОРТИВНО ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

Ю. А. Глебов, А. Н. Хорунжий, Б. А. Подливаев

*Смоленское государственное училище (техникум)
олимпийского резерва, г. Смоленск*

Аннотация. Внедрение технологии комплексного отбора спортивно одаренных детей, специализирующихся в спортивных единоборствах (в форме экспериментальной (инновационной) площадки) на основе комплексной оценки психофизиологических, антропометрических и функциональных характеристик организма позволит разработать технологию отбора и диагностики функционального состояния спортивно одаренных детей, способствующей развитию системы подготовки спортивного резерва.

Ключевые слова: экспериментальная, единоборства, площадка, спортивно одаренные дети, инновационная.

Введение. Поиск и развитие одаренных детей только на основании отбора и последующего технологического подхода, направленного на достижение максимально возможного результата без выявления и учета общих индивидуально-психологических особенностей, едва ли приведет к желаемому результату без создания и функционирования целостной системы.

Согласно «Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года», утвержденной Распоряжением правительства Российской Федерации №2245-р от 17 октября 2018 г., согласно пункту 6 и пункта 7 проблема спортивного отбора в современных условиях развития детско-юношеского и спорта высших достижений становится особенно актуальной [1, 4].

Необходимо отметить, что научных отечественных разработок и соответствующей методической литературы по системе отбора спортивно одаренных детей крайне недостаточно.

Отсутствие региональных центров спортивного отбора значительно ограничивает возможности поиска одаренных детей, подростков, юношей и девушек для углубленной специализации в спортивных единоборствах.

С учетом вышеизложенного выбранное направление исследования в рамках федеральной экспериментальной (инновационной) площадки на базе ФГБУ ПОО «СГУОР» является актуальным.

В 2019 году был реализован экспериментальный (инновационный) проект ФГБУ ПОО «СГУОР» и Смоленского регионального фонда «Социальное развитие» «Реализация технологии комплексного отбора одаренных детей, специализирующихся в спортивных единоборствах».

Предполагается, что на основе апробации разработанной многолетней технологии организации процесса отбора одаренных детей в рамках работы экспериментальной площадки позволит более эффективно решать следующие задачи:

– эффективно проводить диагностику и мониторинг спортивно одаренных детей с целью определения возможностей и резерва их функциональных систем;

– разработать и внедрить технологию комплексного отбора на основе высокотехнологичных диагностико-информационных комплексов, обеспечивающих достоверный прогноз перспективности спортсменов в условиях ФГБУ ПОО «СГУОР» [2, 3].

В данной технологии мы рекомендуем комплексное использование нижеперечисленных методов:

1. Педагогический метод, включающий анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогические наблюдения, контрольные испытания и эксперимент.

2. Медико-биологический метод, включающий:

– антропометрию;

– энергometriю, с определением функции внешнего дыхания (комплекс «Поли-Спектр, NET» и энергоспирометр Oxycon Mobile);

– оценку функционального состояния: вариабельность ритма сердца (комплекс «Рео-Спектр-2»), уровень адаптации и т. д. («Спектротест» с автоматизированной системой определения скоростно-силовых возможностей «Омега-С») [2, 3, 5].

3. Теоретико-логический метод, включающий в себя логический анализ, теоретический анализ, систематизацию и классификацию.

4. Математико-статистический метод, включающий корреляционный, факторный и регрессивный анализ, статистическую проверку гипотезы.

5. Психологический метод, включающий диагностику нейродинамических и психодинамических особенностей юных спортсменов на основе оценки ПЗМР (комплекс «Спектротест») и психофизиологического состояния (комплекс «НС-Психотест») [2, 5].

Применение данных методов позволит на базе экспериментального (инновационного) проекта ФГБУ ПОО «СГУОР» разработать технологию перманентного отбора и тестирования функционального состояния спортивно одаренных детей, включающую в себя:

– тестирование и отбор спортивно одаренных детей физкультурно-спортивных организаций ЦФО (10 ШОР), Республики Крым и Ингушетии;

– методическое сопровождение учебно-тренировочного процесса выявленных юных спортсменов на всем протяжении деятельности экспериментальной площадки;

– создание диагностического банка данных и рекомендаций по организации учебно-тренировочного процесса участников экспериментальной площадки (во взаимодействии с Главным управлением спорта Смоленской области, спортивными федерациями и СГБУ «ЦСП СКСО»);

– внесение предложений по изменению содержания программ спортивной подготовки по этапам (отдельно), с учетом специфики освоения спортивно одаренными детьми, на базе и с использованием ресурсного обеспечения ФГБУ ПОО «СГУОР».

Выводы. Экспериментальный (инновационный) проект ФГБУ ПОО «СГУОР» и Смоленского регионального фонда «Социальное развитие» на тему «Реализация технологии комплексного отбора одаренных детей, специализирующихся в спортивных единоборствах» позволит:

1. Создать научно обоснованные критерии спортивного отбора на основе интеграции педагогических, антропометрических, биомеханических, физиологических, биохимических и психологических показателей спортивно-одаренных детей, специализирующихся в спортивных единоборствах (проведение тестирования не менее 200 участников проекта и сопровождение не менее 60 спортивно одаренных детей).

2. Разработать методические рекомендации по выявлению спортивно-одаренных детей на основе стандартизации программ применения унифицированных средств, методов и критериев спортивного отбора.

3. Качественно повысить показатели выступления участников проекта на официальных всероссийских соревнованиях (более 30 % участников – победители и призеры);

4. Зачислить в списочный состав обучающихся ФГБУ ПОО «СГУОР» по спортивным единоборствам наиболее одаренных юных спортсменов (более 30 % участников проекта).

Список литературы

1. Абрамов Э. Н. Региональная инновационная инфраструктура в отрасли физической культуры и спорта : монография / Э. Н. Абрамов, Д. П. Антонов, В. Л. Рахманский. – Курган, 2016. – 104 с.
2. Маринич, В. В. Мониторинг функционального состояния юных спортсменов в единоборствах / В. В. Маринич, А. А. Хорунжий // Спортивная наука России: состояние и перспективы развития: матер. Всерос. науч.-практ. конф., посвящ. 90-летию журнала «Теория и практика физической культуры». – 2015. – С. 436–439.
3. Сиротин, О. А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / О.А. Сиротин. – М., 1996. – 49 с.
4. Туманян, Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов : учебник / Г. С. Туманян. – М. : Академия, 2006. – 592 с.
5. Хорунжий, А. А. Анализ сенсомоторного состояния юных спортсменов-единоборцев / А. А. Хорунжий // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: матер. X Междунар. науч.-практ. конф. – Смоленск, 2016. – С. 245–247.

Ю. А. Глебов – канд. пед. наук, доцент;

А. Н. Хорунжий – канд. пед. наук, доцент;

Б. А. Подливаев – канд. пед. наук, профессор.

СОЗДАНИЕ И РАЗВИТИЕ ЭФФЕКТИВНОЙ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА ПО ФУТБОЛУ НА ОСНОВЕ РЕГИОНАЛЬНЫХ ИННОВАЦИОННЫХ ХАБОВ

В. Д. Горюнов, А. В. Горюнова

г. Волгоград

Аннотация. В статье раскрывается ход и результаты экспериментальной деятельности, реализованной в Волгоградской области на площадке ООО «Ротор-База». Целью эксперимента была заявлена разработка эффективной модели взаимодействия организаций различной формы собственности в вопросах подготовки спортивного резерва по футболу на основе региональных инновационных хабов, а также кластерного взаимодействия заинтересованных организаций. Результатом проведенной работы является создание модели такого взаимодействия.

Ключевые слова: футбол, резерв, взаимодействие, хаб.

Объединение усилий органов государственной и муниципальной власти, физкультурно-спортивных учреждений, федераций по видам спорта, образовательных и некоммерческих организаций может и должно обеспечить стабильность и эффективность подготовки спортивного резерва в долгосрочной перспективе, а значит, гарантировать своевременное воспроизводство спортсменов высокого класса в соответствии с актуальной потребностью сборных команд страны.

Плодотворное взаимодействие организаций различных форм собственности – есть один из важнейших механизмов повышения эффективности системы подготовки спортивного резерва.

В 2017–2018 году Министерством спорта Российской Федерации завершён первый этап модернизации системы подготовки спортивного резерва в стране. В настоящее время ведутся поиски повышения эффективности её функционирования, а также путей продуктивного взаимодействия организаций, в том числе посредством государственно-частного партнерства.

По нашему мнению, кластерная форма взаимодействия позволяет объединить усилия организаций и нацелить их на результат. Кластер как форма партнерства делает возможным сотрудничество организаций различных форм собственности, в том числе государственных, муниципальных и частных, что, несомненно, помогает обеспечить преемственность, стабильность процесса воспроизводства высококвалифицированных спортсменов.

Кластерная форма сотрудничества в наибольшей степени позволяет:

- объединить усилия всех заинтересованных организаций;
- координировать действия органов власти регионального и муниципального уровней;
- создавать эффективную систему взаимодействия организаций;
- обеспечивать методически и информационно всех участников кластера;

- более объективно определять состояние систем подготовки спортивного резерва и спорта высших достижений на основе научных, аналитико-прогностических исследований, а также экспертных оценок;

- реализовывать образовательные программы в сетевом режиме, с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также с использованием ресурсов иных заинтересованных организаций;

- усовершенствовать правовую базу и т. д.

Это в свою очередь обеспечивает: многоуровневую подготовку спортсменов, искомое качество спортивной подготовки, динамичное и поступательное развитие систем подготовки спортивного резерва, спорта высших достижений, расширение возможностей для образовательных организаций всех типов. Кластерная (сетевая) форма взаимодействия предусмотрена в ст. 15 Федерального закона от 29.12.2012 № 327-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

На первом этапе осуществления экспериментальной деятельности было предложено объединить усилия на основе регионального *научно-спортивного кластера (далее – РНСК)* для выработки механизмов взаимодействия, не ущемляющих интересы всех участников процесса.

Для согласования стратегии и программ развития кластера был создан координационный совет кластера – совещательный орган, в состав которого помимо ООО «Ротор-База» вошли (на договорной основе) участники РНСК – представители государственных и муниципальных органов власти, образовательные организации. В их числе ООО «Ротор-База», ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва, ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры», ГБПОУ «Михайловский профессионально-педагогический колледж имени В. В. Арнаутова».

Партнерами стали физкультурно-спортивные организации, в том числе физкультурно-спортивные общества, спортивные клубы, а также общественно-государственные организации и спортивные федерации.

Общее руководство было возложено на координационный совет. Для осуществления текущей операционной деятельности

кластера из числа участников создана дирекция (административная группа) в форме некоммерческого партнерства.

Наиважнейшими принципами партнерства стало организационное, учебно-методическое, научное и информационное взаимодействие между участниками на основе равенства и учета интересов, сотрудничество в деле профессиональной подготовки, переподготовки и повышения квалификации работников спортивной отрасли, аттестации кадров, партнерские отношения при организации тренировочного и научно-методического процесса, экспериментально-инновационная направленность деятельности, начиная от фундаментальных научных исследований и заканчивая реализацией в практику образовательных технологий, использования комплексного подхода работы с учетом имеющегося у каждого участника кластера материально-технического, кадрового потенциала и опыта работы, в том числе в деле подготовки спортивного резерва.

По результатам рабочего взаимодействия можно уверенно сказать, что данные принципы деятельности хорошо зарекомендовали себя и способствовали достижению положительной результативности экспериментальной работы, что создало благоприятные условия для партнерских отношений, сформировало единую информационную базу, усовершенствовало систему спортивного отбора и подготовку спортивного резерва по футболу, объединило возможности данных организаций в реализации задач, стоящих перед РНСК, повысило качество спортивных мероприятий.

На подготовительном этапе были проанализированы нормативные правовые документы и определены организационные условия для работы федеральной экспериментальной (инновационной) площадки, в том числе составлена аналитическая справка о развитии футбола на территории Волгоградской области, просчитана возможность использования спортивной базы ООО «Ротор-База» для создания оптимальных условий работы экспериментальной площадки, приняты документы о кластерном взаимодействии участников федеральной экспериментальной площадки, разработан план-графика обследования экспериментальных групп спортсменов, создана система информационного обеспечения для освещения хода

реализации экспериментального (инновационного) проекта, разработана методика обследования спортивных экспериментальных групп.

На основном этапе осуществлялась реализация мероприятий программы проекта:

- внедрение в спортивных школах апробированных программ для юных футболистов 5–7, 8–9 лет;

- внедрение в физкультурно-спортивные организации типовой программы подготовки молодых игроков 10–14 лет в рамках четырехстороннего Соглашения Минспорт России-DFB-РФС-ADIDAS;

- подготовка юных футболистов по единой методике (единой педагогической технологии);

- внедрение системы соревнований, обеспечивающей динамичный отбор, ориентацию и дальнейшее развитие футболистов различных возрастных групп;

- проведение итоговых диагностических мероприятий (медицинское обследование, анкетирование, тестирование и т. п.);

- обработка и обобщение полученных результатов.

Часть полученных данных были использованы участниками РНСК при подготовке материалов для научно-практических конференций и семинаров по вопросам подготовки спортивного резерва по футболу.

В ходе реализации проекта особое внимание уделялось вопросам повышения квалификации специалистов, участвующих в реализации экспериментального проекта.

В заключение необходимо отметить, что результаты экспериментальной (инновационной) деятельности ООО «Ротор-База» по апробации регионального инновационного хаба как модели кластерного взаимодействия организаций различных форм собственности позволяют говорить о возможности внедрения данной формы сотрудничества в практику подготовки спортивного резерва по футболу в различных регионах Российской Федерации.

Считаем, что создание региональных инновационных хабов, как основных структурных единиц модели партнерского взаимодействия могут и должны стать одним из приоритетных

направлений региональной политики в сфере подготовки спортивного резерва по футболу.

Список литературы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 327-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
3. Четырёхстороннее Соглашение Минспорта России-DFB-РФС-ADIDAS от 22.09.2016.

В. Д. Горюнов – заслуженный тренер России, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации.

А. В. Горюнова, ООО «Ротор-База», г. Волгоград. E-mail: bazarotor@bk.ru

ФОРМИРОВАНИЕ ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА ОЦЕНОЧНЫХ ПРОЦЕДУР ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ СПОРТИВНЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ

И. И. Григорьева

Министерство спорта

Российской Федерации, г. Москва

Д. Н. Черноног

Научно-консультационный центр

«Спортивная перспектива», г. Москва

Аннотация. В статье определены научные и практические подходы к формированию организационно-методического комплекса оценочных процедур для диагностики у детей спортивных качеств.

Ключевые слова: спортивная ориентация, мониторинг, физическое состояние, физическое развитие

Дети в наше время подвергаются огромным рискам со стороны их окружения и общества. Попадая в неправильную

компанию или сделав лишь одну небольшую ошибку, ребенок может испортить себе всю жизнь. Дети попадают под влияние и становятся зависимы от компьютера, а иногда от табака, алкоголя или даже наркотиков, не говоря уже о детской и подростковой преступности.

Лучшая альтернатива – занятия физической культурой и спортом.

Но какой же вид спорта лучше всего выбрать для ребенка? Ведь главное, чтобы дети, занимающиеся спортом, не только достигли высоких спортивных результатов, но и получали удовольствие от регулярных занятий спортом, могли максимально реализовать свои природные способности.

Как в наше время обычно происходит выбор вида спорта для ребенка? Родители соблазняются огромными возможностями, которые предоставляются для профессиональных спортсменов, поэтому скорее отдают своих детей в ближайшую спортивную секцию, где уже тренер должен будет сделать из ребенка будущего олимпийского медалиста.

Проблема в том, что ни родители, ни тренер не имеют доступа к объективным данным о функциональных возможностях, которые находятся у ребенка. Основным документом является справка об отсутствии противопоказаний для занятий физической культурой и спортом. При этом во Всероссийском реестре видов спорта по состоянию на дату проведения исследования находятся около 200 видов спорта и 5000 спортивных дисциплин. В спортивных секциях все дети оцениваются одинаково, и там важны лишь немедленные результаты.

В помощь и детям и родителям в 2015 году и начал реализовываться проект федеральной экспериментальной площадки в Иваново.

Система работы с одаренными детьми в спортивных школах имеет определенные этапы своей реализации:

I этап: наблюдение за детьми в различных видах деятельности.

II этап: приглашение ребенка вместе с родителями на психологическое обследование, целью которого является подтверждение одаренности и выявление наиболее ярких склонностей и талантов ребенка.

III этап: получение соглашения родителей на работу тренеров и психологов с одаренным ребенком.

IV этап: разработка индивидуальной программы и организация сопровождения ребенка в тренировочном процессе.

V этап: проведение диагностических процедур на выявление достижений одаренного ребенка и определение трудностей, с которыми может столкнуться юный спортсмен.

VI этап: разработка коррекционно-фасилитирующих мероприятий для сопровождения ребенка в более благоприятной среде.

Для того чтобы определить степень предрасположенности ребенка к тому или иному виду спорта в спортивных секциях используется спортивный отбор. Спортивный отбор – это длинный и многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки будущего спортсмена была обеспечена комплексная методика оценки его личности с использованием педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и прочих методов исследования.

В итоге тренер может либо не взять ребенка в секцию, либо возьмет, но лишь для увеличения показателя массовости или же в группу спортивной подготовки, где ребенок попадет под серьезный пресс нагрузок, одинаковых для абсолютно всех детей.

Но помимо спортивного отбора есть и спортивная ориентация – система организационно-методических мероприятий, позволяющих выбрать для ребенка наиболее подходящий вид двигательной активности и вид спорта, наилучшим способом соответствующий способностям, задаткам и интересам ребенка.

Ориентация более гуманна, и в ней решается вопрос спорт для человека, а не человек для спорта!

В проект по спортивной ориентации включены разнообразные тесты, которые позволяют дать оценку физического состояния организма, функционального состояния и выявить скрытый спортивный потенциал ребенка, а также узнать его предрасположенность к определенному виду спорта.

По мнению специалистов, участвующих в проведении научного исследования важным направлением в выявлении спортивной одаренности, является использование методик не только среди юных спортсменов, уже зачисленных в спортивную

организацию, но и в общеобразовательных школах, выявляя предрасположенность к занятиям избранным видом спорта. При этом могут решаться следующие вопросы: тестирование и оценка показателей физического развития, двигательной подготовленности, функционального состояния сердечно – сосудистой, дыхательной, нервной системы, психоэмоциональной сферы; вариационная пульсометрия; тензометрия; определение состава тела (калиперометрия), осанка; видеоанализ; мониторинг физического состояния; создание базы данных; разработка модельных характеристик по видам спорта; антидопинговая пропаганда; определение генетической предрасположенности и другое.

Анализ результатов по вышеперечисленным параметрам позволит родителям сделать правильный выбор для дополнительного образования ребенка, а тренеру по объективным показателям оценивать эффективность выстраиваемого тренировочного процесса, своевременно вносить коррективы в программы подготовки и вместе с показателями соревновательной деятельности в целом судить о перспективах того или иного спортсмена.

Для реализации данного направления работы используются разработанные компьютерные системы тестирования и методики для оценки разных сторон морфофункционального состояния обследуемых. Тестирование включает следующую батарею тестов:

Антропометрия. Оценка уровня физического развития детей, также, используемая в работе с профессиональными спортсменами. В программу включена оценка с учетом возраста и пола антропометрических особенностей, функциональных резервов нервно-мышечного аппарата и системы внешнего дыхания.

Психофизиологическое тестирование. Исследование и тестирование психомоторных способностей спортсменов и детей, которые только думают начать заниматься спортом.

Вариабельность сердечного ритма. В основу работы комплекса «Омега-Спорт» положена новая информационная технология анализа кардиоритмологических процессов. Данная технология одобрена Министерством здравоохранения

Российской Федерации и разрешена к применению в медицинских целях.

Применение данного оборудования позволяет получить объективную оценку физического состояния, обследуемого за минимальный срок.

В основе программы по спортивной ориентации лежит отслеживание динамики развития организма, а также индивидуальный подход к каждому ребенку. Лишь на основе систематических оценок физического и психоэмоционального состояния можно с достоверностью определить вид спорта, к которому предрасположен ребенок, а также выбрать наиболее подходящий для него курс тренировок, чтобы получить наивысший результат и избежать спортивных травм.

Тестирование проводится в четыре этапа для получения наиболее достоверной оценки возможностей, заложенных в ребенка:

На первом этапе тестирования, проведенном в рамках данного исследования, у ребенка определяется уровни адаптации к физическим нагрузкам, тренированности организма, энергетического обеспечения, психоэмоционального состояния, интегрального показателя спортивной формы, что позволяет определить предрасположенность к конкретному виду двигательной активности. Зная вид подходящей физической активности, ребенок может начать пробовать себя в избранных видах спорта, к которым он наиболее предрасположен, следовательно, занятия будут приносить ему больше удовольствия, а спортивные успехи будут достигаться без вреда для его развития и здоровья (излишнего эмоционального и физического напряжения, перетренированности, форсирования результатов и пр.).

На втором этапе тестирования ребенок получает рекомендации о том виде спорта, в котором у него больше всего шансов преуспеть. Ребенок может вступить в спортивную секцию, для начала систематических занятий спортом.

На третьем этапе тестирования ребенок может узнать, какое амплуа в выбранном им виде спорта наиболее подходящее, а также узнать, не наносят ли занятия спортом вреда его организму.

На четвертом этапе будущий чемпион проходит систематические ежегодные тестирования, чтобы посмотреть на свой

прогресс развития, с целью скорректировать курс своих тренировок и добиться максимальных спортивных результатов. Для детей, которые решают заниматься спортом профессионально, рекомендуется проходить тестирование один раз в три месяца.

Разработка индивидуально ориентированных программ для занятий требует предварительной оценки исходного уровня физического состояния. Сегодня методики, используемые при работе со спортсменами, доступны для применения с обучающимися в общеобразовательных школах и позволяют выявить у них предрасположенность к занятиям тем или иным видом спорта.

Дополнительно тренер и родители получает объективную картину физического и эмоционального состояния обучающегося, что положительно скажется на освоении им учебных программ и выборе программ дополнительного образования.

Обобщение опыта и проведенные исследования показывают, что при большом разнообразии в подходах и способах разных авторов оценка физического состояния сводится к анализу показателей антропометрии, двигательной подготовленности, функционального состояния и адаптационных резервов сердечно-сосудистой, дыхательной систем, биохимических показателей и образа жизни.

Проведенные на первом этапе исследования тесты с юными спортсменами позволили выявить исходный уровень подготовленности детей. При повторном и последующих исследованиях возможно отслеживать динамику показателей, как результат воздействия и на основании этих данных вносить коррективы в тренировочный процесс.

Список литературы

- 1 Баевский Р. М. Физиологическая норма и концепция здоровья // Российский физиологический журнал. 2003. Т. 89. № 4. С. 473–489.
- 2 Виноградов Е. А. Организационно-педагогические условия эффективного физического развития студентов вузов в системе дополнительного образования : дис. канд. пед. наук: 13.00.01. – М., 2005. – 173 с.
- 3 Григорьева И. И. Создание консультационно-аналитического центра в организациях, осуществляющих спортивную подготовку / И. И. Григорьева // Проблемы подготовки спортивного резерва. – М., 2012.

4 Малкин Р. В., Гурин Я. В., Братков К. И. Формирование групп видов спорта с учетом базовых физических качеств // Материалы всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы подготовки спортивного резерва» – Пермь, 2016. – С. 108–121.

5 Михайлов В. М. Вариабельность ритма сердца. Опыт практического применения метода – Иваново, 2000. – 200 с.

6 Сонькин В. Д., Зайцева В. В., Куличевский Д. В. Компьютерные технологии в оздоровительной физической культуре // Матер. Всерос. научн.-практ. конф., Севастополь, 1990. – С. 78–82.

Григорьева Ирина Игоревна – начальник отдела формирования заявок на право проведения международных мероприятий Департамента координации подготовки к крупным международным мероприятиям Министерства спорта Российской Федерации.

Черноног Дмитрий Николаевич – директор научно-консультационного центра «Спортивная перспектива», г. Москва

ВЫЯВЛЕНИЕ УГЛОВЫХ ПАРАМЕТРОВ ВЫСОКОАМПЛИТУДНЫХ ДВИЖЕНИЙ СТОПЫ ДЕТЕЙ 11–12 ЛЕТ В ЛАТИНОАМЕРИКАНСКИХ ТАНЦАХ

Ю. С. Гришина, Е. В. Путинцева

*Сибирский государственный университет
физической культуры и спорта, г. Омск*

Аннотация. Целью данного исследования являлось решение проблем, связанных с процессом совершенствования специальной гибкости стопы у детей 11–12 лет в танцевальном спорте, обусловленных спецификой исполнения латиноамериканской программы танцев. В работе были использованы следующие методы исследования: анализ научной и специальной литературы, педагогические наблюдения, видеомониторинг, метод экспертных оценок, математическая статистика. В результате исследования авторами выполнен сравнительный анализ амплитуды движений танцоров – «финалистов» и танцоров – «аутсайдеров», на основе полученных данных выявлены показатели основные специальной гибкости стопы в латиноамериканской программе.

Ключевые слова: дети, танцевальный спорт, специальная подготовка, гибкость, латиноамериканская программа, амплитуда, движения стопы

Стремительное развитие танцевального спорта в последнее время повлекло за собой усложнение композиций, темпа и скорости на фоне внедрения новых высокоамплитудных элементов, что создает широкие возможности для роста спортивного мастерства танцоров [1, 5]. Одним из наиболее актуальных является новый взгляд на процесс специальной физической подготовки танцоров, где необходимо учитывать воспитание такого качества, как гибкость, отвечающую за высокоамплитудные и пластичные движения. Это связано также и с ростом сложности программы соревнований, где одновременно возрастают и требования к амплитуде, особенно на этапе спортивной специализации, когда спортсмены переходят в более старшую возрастную категорию. Это связано со снятием ограничений по сложным элементам и ритмическим интерпретациям [2, 3]. Исполнение соревновательной программы латиноамериканских танцев в этой категории должно происходить в специальной обуви с коротким супинатором и каблучком определенной высоты, что обусловлено спецификой вида спорта. Кроме того, в соревновательной деятельности особое внимание судьи привлекает так называемая «культура стопы», т. е. специальные позиции с высоким подъемом и выворотностью, как у девочек, так и у мальчиков [5]. Вместе с тем у детей при выполнении сложных элементов возникают трудности, которые связаны с переходом на более высокий каблук. Дети, как правило, не могут демонстрировать подобные параметры движения в быстром темпе латиноамериканских ритмов, следовательно, необходимо целенаправленно укреплять свод стопы и формировать его специальную гибкость [4]. Однако, несмотря на запросы практики, в специальной и научно-методической литературе недостаточно сведений о содержании средств, направленных на формирование амплитуды движений свода стопы танцоров 11–12 лет с учетом вышесказанного. По нашему предположению, выявление угловых параметров высокоамплитудных движений стопы успешных спортсменов позволит определить показатели специальной гибкости свода стопы в латиноамериканских позициях для осуществления педагогического контроля подготовленности детей 11–12 лет на этапе спортивной специализации. Исследование проводилось

на кафедре теории и методики гимнастики и режиссуры и базе спортивно-танцевального клуба «Шанс» Федерации танцевального спорта Омской области. В исследовании принимали участие танцоры 11–12 лет на этапе спортивной специализации, уровня подготовки «Д» и «С» класса.

Согласно правилам соревнований по танцевальному спорту, одним из основных критериев оценки дуэта являются скоростные и динамические действия, выполняемые с максимальной амплитудой, которые требуют повышенных физических усилий. Особенно это актуально для латиноамериканской программы, для которой характерны быстрые высокоамплитудные движения, требующие проявлений специальной гибкости в различных суставах. Спортсмену-танцору, наряду с возрастающей динамикой передвижений по танцевальной площадке необходимо демонстрировать сохранение красивых позиций ног, и так называемую «культуру стопы», т. е. специальные позиции с высоким подъемом и выворотностью, как у девочек, так и у мальчиков. В танцевальном спорте уровень амплитуды движений зависит от подвижности в суставах и обусловлен спецификой латиноамериканской программы. Для выявления угловых параметров высокоамплитудных движений стопы танцоров 11–12 лет нами были просмотрены видеозаписи Первенства России категории «Юниоры-1», в режиме «слоу» и «стоп-кадр». Также была составлена сравнительная таблица амплитуды движений танцоров – «финалистов» (пары, которые имеют стабильно высокий рейтинг, танцующие в финалах крупных соревнований) и танцоров – «аутсайдеров» (танцоров, выбывающих из соревнования после первого тура). В протоколе педагогических наблюдений фиксировались углы высокоамплитудных движений в голеностопном суставе при максимальном подъеме стопы в латиноамериканской программе танцев. Для этого была составлена таблица с учетом данных специальной литературы, правил соревнований по спортивным танцам, логического анализа и спортивной практики (табл. 1).

Таблица 1. Показатели специальной гибкости стопы
в латиноамериканской программе
(на примере Первенства России 2017 г.
в категории «Юниоры – 1», при n = 178)

Показатели амплитуд движений (град.)	Финалисты		Аутсайдеры	
	м	д	м	д
Амплитуда подъема стопы в танце «Самба»	75°	58°	28°	23°
Амплитуда подъема стопы в танце «Ча-ча-ча»	63°	70°	28°	29°
Амплитуда подъема стопы в танце «Румба»	60°	75°	23°	37°
Амплитуда подъема стопы в танце «Пасодобль»	42°	47°	15°	20°
Амплитуда подъема стопы в танце «Джайв»	50°	55°	23°	25°
Среднее значение показателей	45°	61°	23°	26°

В процессе наблюдений нами был проведен сравнительный анализ амплитуды движений «финалистов» – пар, которые имеют стабильно высокий рейтинг, танцующих в финалах крупных соревнований, и «аутсайдеров» – танцоров, выбывающих из соревнования после первого тура. В результате проведенного исследования нами выявлена существенная разница в амплитудах движений среди финалистов и аутсайдеров. Повидимому, это связано с тем, что так называемая «культура стопы» является одним из основных критериев оценки судьи в латиноамериканской программе танцев. Латиноамериканская программа содержит множество фигур и позиций, которые требуют максимальной амплитуды разгибания в голеностопном суставе. Мы определили, что «финалисты» при исполнении различных открытых позиций демонстрируют хореографические линии ног. Среди «аутсайдеров» наблюдаются различия в позициях и амплитудах, как у мальчиков, так и у девочек. Очевидно, это связано с тем, что у детей недостаточно развита гибкость в голеностопном суставе, что и сказывается на спортивном результате. В результате исследования нами выявлено, что при исполнении соревновательной композиции танца «Самба» среди финалистов нами зафиксирован высокий угол подъема в стопе, как среди мальчиков (75°), так и среди девочек (58°). Также, максимальный угол подъема нами обна-

ружен среди мальчиков-финалистов (90°). Среди пар аутсайдеров в танце «Самба» высокой амплитуды движений нами не наблюдалось, как у мальчиков, так и у девочек угол подъема в стопе гораздо меньше (28° – 23°). В танце «Ча-ча-ча» спортсмены должны демонстрировать максимальный подъем в стопе при исполнении каждого шага. Мы определили, что у финалистов подъем свода стопы значительно выше 63° у мальчиков, и 70° – у девочек соответственно, у аутсайдеров отмечен невысокий угол подъема (от 28° у мальчиков, до 29° у девочек). Также нами выявлено, что при исполнении танца «Румба» среди «финалистов» зафиксирован высокий угол подъема в стопе как среди мальчиков (60°), так и среди девочек (75°). Среди пар аутсайдеров – соответственно 23° – 37° . Танец «Пасодобль» является исключением в латиноамериканской программе, так как ранее исполнялся в европейской программе, что наложило отпечаток на технику исполнения шагов. В этом танце разрешены движения «с каблука» и в силу особенностей этого танца высота подъема стопы незначительна, за исключением редких специальных позиций. Нами выявлен максимальный подъем в стопе от 42 до 47° среди финалистов и от 15 до 20° среди аутсайдеров. В танце «Джайв» угол подъема в стопе среди финалистов мальчиков 50° , а среди девочек 55° . Среди аутсайдеров – 23° у мальчиков, 25° у девочек.

Закключение. В результате исследования нами выявлено, что в танцевальном спорте уровень амплитуды движений зависит от подвижности в суставах и обусловлен спецификой латиноамериканской программы. Нами были определены угловые параметры высокоамплитудных движений стопы танцоров 11–12 лет в каждом танце: «S» – 75° мальчики, 58° девочки; «Cha» – 63° мальчики, 70° девочки; «R» – 60° мальчики, 75° девочки; «Pd» – 42° мальчики, 47° ; «G» – 50° мальчики, 55° девочки. Также выявлено, что у пар финалистов хорошо развита специальная гибкость голеностопного сустава, об этом говорит высокий угол подъема в стопе (от 45° у мальчиков до 61° у девочек). Среди пар аутсайдеров подобной амплитуды не наблюдалось как у мальчиков (24°), так и у девочек (26°). Амплитуда движения стопы у финалистов значительно выше, чем у спортсменов, выбывающих с первого тура

соревнований, следовательно, показатели специальной гибкости стопы значимы для соревновательного результата юниоров в латиноамериканской программе танцев. Полученные данные в дальнейших исследованиях могут быть использованы для создания перспективной модели формирования уровня специальной гибкости стопы в танцах латиноамериканской программы для мальчиков и девочек 11–12 лет.

Список литературы

1. Александрова, В. А. Особенности воспитания гибкости танцоров в спортивных балльных танцах / В. А. Александрова // Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте и черлидинге [Электронный ресурс] : материалы XIV Всерос. науч.-практ. конф. / Российский гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). – М., 2014.
2. Правила Союза танцевального спорта России «О танцах, допустимых фигурах и музыкальном сопровождении», 2015.
3. Путинцева Е. В. Исследование угловых характеристик высокоамплитудных суставных движений танцоров 6–7 лет в сокращенном двоеборье / Е. В. Путинцева, Е. А. Поздеева // Перспективы науки. – Омск, 2018. – № 6 (105). – С. 143–146.
4. Радионов, М. В. Эстетическая направленность тренировочного процесса как средство улучшения спортивных результатов юных танцоров / М. В. Радионов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – №2. – С. 34–37.
5. Сойко, А. В. Динамика показателей развития гибкости у детей младшего школьного возраста, занимающихся спортивными балльными танцами / А. В. Сойко, И. Г. Герасимова // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам [Электронный ресурс]: материалы междунар. науч.-практ. конф. (Казань, 29–30 ноября 2012 г.): в 2 т. / Поволжская гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. – Казань, 2012. – Т 2.

ЗАКОНОДАТЕЛЬНАЯ И НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ ПОДДЕРЖКА КАК ОСНОВНОЙ ФАКТОР СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА РЕГИОНА

М. Д. Гуляев

Государственное Собрание (Ил Тумэн)

Республики Саха (Якутия), г. Якутск

В. И. Егоров, А. Л. Поротова, М. Н. Поротова

Республиканский центр

подготовки спортивного резерва, г. Якутск

Аннотация. Представлены законодательные и нормативно-правовые акты регионального уровня, регламентирующие развитие системы детско-юношеского спорта и подготовки спортивного резерва, и единый прозрачный механизм управления системы, а также организационная структура взаимодействия спортивных организаций.

Ключевые слова: детско-юношеский спорт, спортивный резерв, Республика Саха (Якутия), нормативно-правовой акт.

В последние годы возросла актуальность решения задач подготовки качественного спортивного резерва спортивных сборных команд Российской Федерации через создание устойчивых эффективных региональных структур. Система физической культуры и спорта, разработанная и апробированная Министерством по физической культуре и спорту Республики Саха (Якутия), с 2013 года показала эффективность механизма отрасли по всем направлениям и доказана результатами.

Активную позицию по вопросам физической культуры и спорта занимают общественный совет при Главе Республики Саха (Якутия), Государственное Собрание (Ил Тумэн), Коллегия Министерства по физической культуре и спорту РС (Я), Олимпийский Совет РС (Я), общественный совет при Министерстве спорта, 53 республиканских федераций по видам спорта, 36 структур в области физической культуры и спорта муниципальных образований республики, общественные организации, союзы, ассоциации и двадцать подведомственных учреждений.

Первоочередной задачей взаимодействия руководства республики в области физической культуры и спорта является законодательное и нормативно-правовое обеспечение области. Принимаются меры, направленные на обеспечение оптимальных условий для развития физической культуры и спорта. Система подготовки спортивного резерва в целом стремится соответствовать требованиям инновационного развития Российской Федерации, что находит свое отражение в обновлении нормативной и правовой базы.

Если конкретно остановиться на законодательных и нормативно-правовых актах, принятых на региональном уровне, выходит следующее:

1. Одним из важнейших в развитии детско-юношеского спорта и подготовки спортивного резерва в республике стал Указ Президента Республики Саха (Якутия) от 15 ноября 2010 года N 350 «О совершенствовании системы детско-юношеского спорта в Республике Саха (Якутия)».

2. В 2012 году государственным собранием «Ил Тумэн» Республики Саха (Якутия) принят закон «О детско-юношеском спорте».

3. По поддержке опорных видов спорта от 29.12.2012 года №1497-р (ред. от 12.12.2013) утверждено распоряжение Правительства РС (Я) «Об утверждении Комплекса мер, направленных на развитие детско-юношеского спорта по опорным видам спорта и привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом в Республике Саха (Якутия)».

4. В рамках исполнения поручения Президента Российской Федерации 2009 года по передаче детско-юношеских спортивных школ, осуществляющих подготовку олимпийского резерва, в ведение Минспорттуризма России, Правительством Республики Саха (Якутия) принято распоряжение от 09 августа 2013 года N 859-р «О координации деятельности по развитию детско-юношеского спорта и системы подготовки спортивного резерва в Республике Саха (Якутия)».

5. В целях выявления талантливых в спорте детей от 22.11.2013 года №1255-р утверждено распоряжение Правительства РС (Я) «Об утверждении Плана мероприятий на 2013–2016 годы по совершенствованию сети секций массового детского спорта во всех населенных пунктах Республики Саха (Якутия) с системой выявления талантливых детей».

Так, начиная с 2014 года, созданная нормативно-правовая база в сфере детского спорта выходит на новый уровень – модернизацию системы подготовки спортивного резерва.

6. В целях систематизации, централизации системы подготовки спортивного резерва региона распоряжением Правительства Республики Саха (Якутия) от 30.12.2013 № 1488-р создано государственное бюджетное учреждение «Республиканский центр подготовки спортивного резерва», основной целью которой является управление организациями в сфере детско-юношеского спорта и подготовка спортивного резерва региона. Таким образом, руководством республики четко поставлена слаженная система и механизм развития детско-юношеского спорта и подготовки спортивного резерва региона.

7. В 2014 году распоряжением Главы Республики Саха (Якутия) от 13 мая 2014 года 420-РГ принята Концепция развития детско-юношеского спорта в Республике Саха (Якутия) на 2014–2021 годы.

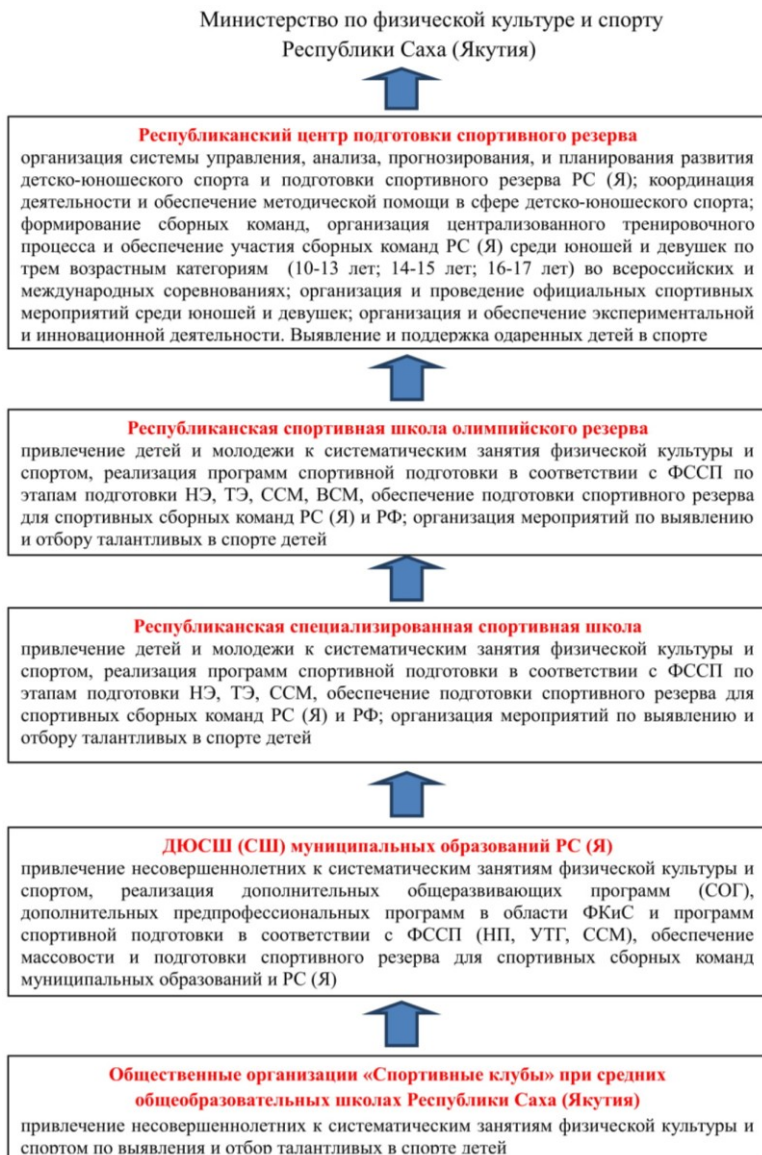
8. Основным регламентирующим документом модернизации системы подготовки спортивного резерва является Указ Главы Республики Саха (Якутия) от 26 октября 2016 года N1452 «О модернизации системы подготовки спортивного резерва Республики Саха (Якутия)», где Глава постановил провести модернизацию системы подготовки спортивного резерва Республики Саха (Якутия).

9. В целях обеспечения круглогодичного, непрерывного тренировочного процесса 07 декабря 2016 г. под № 1510-р вышло распоряжение Правительства РС (Я) «О развитии непрерывной системы подготовки спортивного резерва Республики Саха (Якутия)».

10.18.06.2018 года 696-З№327-IV внесены поправки в Закон Республики Саха (Якутия) «О физической культуре и спорте Республики Саха (Якутия)».

Данной поправкой Министерству по физической культуре и спорту Республики Саха (Якутия) переданы полномочия: проведение государственной аккредитации организаций, осуществляющих спортивную подготовку на территории Республики Саха (Якутия); проведение аттестации тренеров и иных специалистов в области физической культуры и спорта в Республике Саха (Якутия); определен правовой статус и социальная защита тренера в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

11. 13.08.2018 года №920-р вышло распоряжение Правительства Республики Саха (Якутия) «О мерах по модернизации системы подготовки спортивного резерва Республики Саха (Якутия)».



Таким образом, Республика Саха (Якутия) выполнила п.п. Д п. 1 ПР-759 перечня поручений Президента Российской Федерации Владимира Владимировича Путина от 30 апреля 2019 года «Создание и развитие региональных центров подготовки спортивного резерва». Подготовка спортивного резерва республики четко разделяется от спорта высших достижений. На сегодня в спортивные сборные команды Российской Федерации в категорию юноши и девушки включен 81 юный спортсмен по 9 видам спорта.

Сегодня мы можем говорить, что система подготовки спортивного резерва региона для дальнейшего развития нормативной базой обеспечена полностью. Выстроен единый прозрачный механизм управления системой подготовки спортивного резерва республики.

Список литературы

1. Система подготовки спортивного резерва / Под общ. ред. В. Г. Никитушкина. – М. : МГФСО, ВНИИФК, 1994.

2. Закон Республики Саха (Якутия) от 18 июня 2009 года 696-3 №327-IV «О физической культуре и спорте в Республике Саха (Якутия)».

3. Закон Республики Саха (Якутия) от 15 декабря 2012 года №1153-3 №1199-IV «О детско-юношеском спорте в Республике Саха (Якутия)».

М. Д. Гуляев – д-р пед. наук, председатель постоянного комитета Государственного Собрания (Ил Тумэн) Республики Саха (Якутия) по делам молодежи, физической культуры и спорту.

E-mail: mixgulyaev@mail.ru

В. И. Егоров – доцент, директор ГБУ РС (Я) «Республиканский центр подготовки спортивного резерва».

E-mail: porotova_a_l@mail.ru

А. Л. Поротова –заместитель директора ГБУ РС (Я) «Республиканский центр подготовки спортивного резерва».

E-mail: porotova_a_l@mail.ru

М. Н. Поротова – аналитик ГБУ РС (Я) «Республиканский центр подготовки спортивного резерва». E-mail: estafleu@gmail.com

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НЕПРЕРЫВНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

А. Н. Гуляева

*Чурапчинская республиканская спортивная средняя
школа-интернат олимпийского резерва имени Д. П. Коркина,
с. Чурапча, Республика Саха (Якутия)*

Аннотация. На современном этапе мирового экономического и общественного развития наиболее важным направлением является непрерывность образования. Данный феномен затрагивает все аспекты обучения, воспитания и развития личности. Непрерывность физкультурного образования и спортивной подготовки олимпийского резерва способствуют скоординированной целенаправленной деятельности в области физической культуры и спорта, создают предпосылки и условия для реализации личностной потребности «образование через всю жизнь».

Ключевые слова: непрерывность образования, система, модель, спортивная подготовка

Актуальность. Система непрерывного физкультурного образования позволяет осуществлять достаточно эффективную подготовку олимпийского резерва для сборных команд Республики Саха (Якутия). Осуществление непрерывного физкультурного образования невозможно без индивидуализации обучения, построения образовательных программ для каждого обучающегося.

Это требует новых подходов к разработке учебных планов, программ, принципов организации учебного процесса. Следовательно, актуализируется задача организации преемственности ступеней не только на уровне содержания образования, методов, организационных форм, средств обучения, но и на уровне системы школы. Развитие физической культуры и спорта в регионе, развитие детского спорта и подготовки спортивного резерва, в частности, являются одним из приоритетных направлений государственной политики в Республике Саха (Якутия).

Основной замысел экспериментального проекта федеральной инновационной площадки по теме «Создание модели системы непрерывного физкультурного образования и спортивной подготовки олимпийского резерва» состоит в организации непрерывного физкультурного образовательного процесса и спортивной подготовки олимпийского резерва в системе: ЦРР МОБУ д/сад «Чуораанчык» – ГБОУ РС (Я) «Чурапчинская республиканская спортивная средняя школа-интернат олимпийского резерва» – Училище олимпийского резерва – ФГБОУ ВО «Чурапчинский институт физической культуры и спорта» и ГБУ РС (Я) «Центр спортивной подготовки» в условиях сельской местности.

Такая пятиступенчатая структура образовательного процесса позволяет наблюдать развитие ребенка с ранних лет, учитывать и развивать индивидуальные особенности каждого ребенка. Это также способствует тому, что обучающиеся без сильных стрессовых расстройств переходят на следующую ступень образовательного процесса.

Следуя основным принципам (всеобщности, преемственности и индивидуализации) непрерывного физкультурного образования, идея развития многоуровневого физкультурно-образовательного пространства «детский сад – школа олимпийского резерва – УОР – ВУЗ – ЦСП» выступает одним из условий реализации данного Проекта.

Именно традиции педагогического наследия наших выдающихся деятелей, опыт практики подготовки квалифицированных кадров в области физической культуры и спорта позволили в условиях сельской местности выстроить систему непрерывного физкультурного образования. В 1999 году в с. Чурапча открыт Федеральный государственный Чурапчинский институт физической культуры и спорта, который является единственным заведением высшего профессионального образования в сельской местности в России. Создание непрерывного образовательного пространства является системообразующим компонентом научной, образовательной и социокультурной среды данного региона.

Каждый учебный год школа олимпийского резерва служит базой прохождения педагогической практики студентов

института физической культуры и спорта. По линии непрерывного физкультурного образования в школе функционирует так называемая «педагогическая пятерка»: ученик – учитель – воспитатель – тренер – родитель. Такая схема сотрудничества позволяет провести круглогодичную непрерывную педагогическую практику студентов на базе школы без отрыва от учебных занятий. Существующая более 15 лет практика показывает, что повышается качество подготовки будущих педагогов, реализовываются новые возможности для внедрения и апробации современных педагогических технологий и методов.

Анализ формирующего эксперимента показывает, что важнейшим фактором успеха спортивной деятельности в период обучения в школе олимпийского резерва является соответствие учащихся, претендующих на поступление, требованиям к дальнейшему эффективному спортивному совершенствованию, а именно модельному уровню показателей общей и специальной физической подготовленности, уровню технического мастерства и освоение должных объемов учебно-тренировочных нагрузок, что обеспечивает преемственность в непрерывной спортивной подготовке.

В то же время наблюдается целый ряд противоречий, которые проявляются между общим содержанием подготовки олимпийского резерва в рамках традиционной системы обучения и воспитания; формированием эффективной системы подготовки олимпийского резерва, снижающими мотивационно-ценностную ориентацию тренеров на достижения высоких результатов спортсменов; традиционными подходами к управлению, что значительно усложняет непрерывную образовательную деятельность по достижению поставленных целей.

Выявленные противоречия позволили сформировать проблему исследования. Для решения поставленных задач использовались следующие педагогические методы: анализ и обобщение литературных источников, педагогическое наблюдение, тестирование, опросы, педагогический эксперимент.

Можно констатировать, что построение системы непрерывного физкультурного образования является благоприятным педагогическим пространством, которое позволит обосновать, раскрыть такие понятия как многоуровневость

образовательных учреждений, преемственность образовательных программ, гибкость организационных форм обучения, воспитания и интеграция образовательных структур.

Сегодня в школе обучается 450 учащихся из 28 улусов и 5 городов республики, Иркутской, Амурской областей России. В целях совершенствования системы подготовки спортивного резерва и спортивного отбора одаренных спортсменов 1035 обучающихся совершенствуют свое мастерство в восьми спортивных отделениях: вольная борьба, легкая атлетика, шашки, спортивная акробатика, волейбол, пулевая стрельба, стрельба из лука, бокс. Функционирует восемь филиалов по трем видам спорта, с общим охватом более 600 учащихся.

В целях дальнейшего совершенствования, конкурентоспособности и подготовки спортивного резерва для сборных команд Республики Саха (Якутия) и Российской Федерации по восьми видам спорта целенаправленно ведется работа по повышению эффективности деятельности спортивных отделений, осуществляющих спортивную подготовку.

В школе введены двухразовые учебно-тренировочные занятия. В организации тренировочного процесса исключительное значение имеет направляющая деятельность тренера. На данное время для обеспечения повышения качества подготовки спортивного резерва трудятся 37 тренеров с высоким уровнем профессиональной подготовки, с опытом работы в условиях Крайнего Севера. Все имеют высшее образование, высшую квалификационную категорию имеют 20, первую категорию – 5 тренеров. Из них: заслуженный тренер Российской Федерации – 1, заслуженный тренер Республики Саха (Якутия) – 4, заслуженный работник физической культуры и спорта Республики Саха (Якутия) – 3, отличник физической культуры и спорта России – 8, Республики Саха (Якутия) – 11.

По итогам 2018 года членами основного состава сборной команды РФ стали 7 учащихся (вольная борьба, шашки, пулевая стрельба), кандидатами резервного состава сборной команды РФ – 6 учащихся (шашки, вольная борьба).

В организации системы подготовки спортивного резерва каждый год идет отбор учащихся по общефизическим и спортивным показателями по состоянию здоровья. В школу

поступают все желающие, имеющие спортивные данные по избранным видам спорта.

Школа является ресурсным центром по подготовке спортивного резерва подведомственных учреждений Министерства по физической культуре и спорту Республики Саха (Якутия).

Таким образом, важным значительным фактором успеха спортивной деятельности в период обучения в ГБОУ РС (Я) «ЧРССШИОР им. Д. П. Коркина» является соответствие учащихся, претендующих на поступление, требованиям к дальнейшему эффективному спортивному совершенствованию, а именно модельному уровню показателей общей и специальной физической подготовленности, уровню технического мастерства и освоения должных объемов учебно-тренировочных нагрузок, что обеспечит преемственность в непрерывной спортивной подготовке.

Вывод. Работа по внедрению экспериментального проекта «Система непрерывного физкультурного образования и подготовки спортивного резерва» позволяет обучающимся в короткий период эффективно адаптироваться к спортивной и учебно-воспитательной деятельности школы олимпийского резерва. Юные спортсмены показывают высокие темпы прироста спортивно-технического мастерства, что позволяет нам приступить к разработке оценки перспективности и созданию системы отбора наиболее одаренных юных спортсменов в УОР и ЧГИФКиС. Для повышения эффективности непрерывного физкультурного образования и подготовки спортивного резерва следует учитывать профессиональную направленность всей структуры непрерывного физкультурного образования, использовать вариативность учебно-тренировочного процесса, творчество и инициативу всего коллектива.

Список литературы

1. Баринов В. К. Преемственность в учебных заведениях непрерывного образования / В. К. Баринов, М. И. Ниниашвили // Специалист. – 1996. – № 4.
2. Бальсевич В. К. Концепция физического воспитания общеобразовательной школы / В. К. Бальсевич, В. Г. Большенков, Ф. П. Рябинцев //

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.– 1996.– № 2.– С. 13–18.

3. Гуляев М. Д. Инновации в технологии непрерывного физкультурного образования в условиях региона: автореф. дис. канд. наук / М. Д. Гуляев; Рос. гос. акад. физ. культуры.– М. : 2002.– 26 с.

4. Зинченко Г. П., Предпосылки становления теории непрерывного образования / Г. П. Зинченко // Сов. педагогика.– 1991.– № 1.

5. Лях В. И. Ориентиры перестройки физического воспитания в общеобразовательной школе / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 9.– С. 10–14.

Гуляева Анна Николаевна – канд. пед. наук, заслуженный учитель Республики Саха (Якутия), отличник народного просвещения Российской Федерации, заместитель директора по научно-экспериментальной работе ГБОУ РС (Я) «Чурапчинская республиканская спортивная средняя школа-интернат олимпийского резерва им. Д. П. Коркина». Тел. 89142709415. E-mail: anna_gylieva@mail.ru

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТРАТЕГИЧЕСКОГО АНАЛИЗА В ФОРМИРОВАНИИ КОНЦЕПЦИИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ОТРАСЛИ РЕГИОНА

О. Ф. Жуков

*Российский экономический университет
имени Г. В. Плеханова», г. Москва*

В. И. Конигов

Центр спортивной подготовки, г. Ульяновск

Аннотация. В статье представлены результаты факторного анализа (SWOT-анализ) деятельности отрасли физической культуры и спорта Ульяновской области, проведенного методом опроса экспертов, анализа отчетов Министерства физической культуры и спорта региона, определены основные векторы развития физкультурно-спортивной отрасли региона.

Ключевые слова: анализ, стратегия, концепция, спорт, регион.

В целях определения направлений реализации государственной политики, предусматривающей создание для граждан Ульяновской области условий, позволяющих им вести

здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, получить доступ к развитой спортивной инфраструктуре, а также повысить конкурентоспособность регионального спорта, был проведен SWOT-анализ отрасли физической культуры и спорта в Ульяновской области. SWOT анализ – это анализ сильных и слабых сторон организации, а также возможностей и угроз со стороны внешней окружающей среды. «S» и «W» относятся к состоянию организации, а «O» и «T» к внешнему окружению организации. **Strengths** – сильные стороны, **Weakness** – слабые стороны, **Opportunities** – возможности, **Threats** – угрозы [1].

SWOT – анализ это, прежде всего, инструмент описательной оценки ситуации. В нем не анализируются большие массивы аналитики и не делается сравнение показателей за прошедшие годы. На основе SWOT количественно не измеряются параметры. И именно поэтому метод SWOT всегда будет достаточно субъективным инструментом анализа.

Среди сильных сторон отрасли можно выделить: наличие на региональном уровне отдельного органа исполнительной власти, реализующего политику в сфере физической культуры и спорта; стабильное финансирование физической культуры и спорта из областного бюджета; наличие областных и муниципальных учреждений, осуществляющих деятельность в сфере физической культуры и спорта; наличие кадров; наличие полномочий в сфере физической культуры и спорта в ведении области и муниципальных образований, закрепленных федеральным законодательством; увеличивающееся количество спортивных сооружений и наличие спортивных объектов во всех муниципальных образованиях; успешный опыт подготовки и проведения спортивных мероприятий различного уровня; успешный опыт участия спортсменов Ульяновской области в различных соревнованиях; наличие традиционных и новых успешно развивающихся видов спорта; наличие на областном уровне сформированных общественных, коллегиальных органов по вопросам реализации и развития физической культуры и спорта; наличие целевых программ в сфере физической культуры и спорта; наличие успешного опыта совместной деятельности по реализации проектов в сфере физической

культуры у органов государственной власти, органов местного самоуправления и общественных организаций; сформированная отраслевая нормативно-правовая база.

К слабым сторонам региональной отрасли можно отнести следующие: разная ведомственная принадлежность учреждений, осуществляющих деятельность в сфере физической культуры и спорта на региональном и муниципальном уровне; недостаточное финансирование отрасли на; отсутствие специалистов и отдельных структур, курирующих вопросы физической культуры и спорта в системе органов местного самоуправления; несоответствие количества и качества спортивных сооружений; отсутствие у регионального органа управления физической культурой и спортом реальных механизмов контроля за качеством и эффективностью работы органов местного самоуправления, общественных и коммерческих организаций, а также инструментов влияния и воздействия на эти организации; несовершенство системы подготовки, повышения квалификации тренерских кадров на региональном уровне.

Среди существующих возможностей внешней среды в сфере физической культуры и спорта определены: наличие в регионе большого количества общественных физкультурных и спортивных организаций; наличие профессиональных спортивных клубов по видам спорта, имеющих всероссийскую известность; наличие материально-технической базы и инфраструктуры, позволяющей организовывать и проводить мероприятия всероссийского и мирового масштаба; наличие учебных заведений, осуществляющих подготовку специалистов физической культуры и спорта; усиление интереса у населения, особенно молодёжи, к занятиям физической культурой и спортом; усиление внимания к вопросам спортивной подготовки; увеличение количества организаций, осуществляющих предоставление физкультурных и спортивных услуг населению на коммерческой основе; опыт Ульяновской области по созданию и организации функционирования региональных кластеров; взаимодействие с Министерством спорта Российской Федерации в реализации проектов физкультурно-спортивной направленности.

К основным выявленным угрозам внешней среды относятся: сокращение объемов финансирования физической культуры и спорта из бюджетов всех уровней в связи с возможным ростом дефицита бюджетов; сокращение возможностей (прежде всего финансовых) и интереса у населения к занятиям физической культурой и спортом; усиление конкурентоспособности регионов, занимающих лидирующие позиции в сфере подготовки спортсменов и спортивного резерва для сборных команд страны, в том числе в части предоставления более комфортных условий для подготовки спортсменов, их проживания и материального обеспечения и отток в связи с этим квалифицированных спортсменов и тренеров из Ульяновской области; неудачные выступления спортивных сборных команд региона на соревнованиях.

На основе анализа ситуации в сфере физической культуры и спорта в Ульяновской области определены основные проблемы в данной сфере деятельности: недостаточный уровень развития физкультурно-спортивной инфраструктуры; отсутствие региональных стандартов обеспечения населения спортивными сооружениями, особенно в муниципальных образованиях; низкая эффективность региональной системы проведения физкультурных и спортивных мероприятий; низкая степень координации деятельности субъектов физической культуры и спорта на областном и муниципальном уровнях; недостаточный уровень квалификации в вопросах управления отраслью у специалистов, а также не эффективность системы подготовки отраслевых специалистов; отсутствие в отрасли физической культуры и спорта эффективной системы сбора и анализа отраслевой и ведомственной информации; неэффективность существующей организационной структуры Министерства физической культуры и спорта; отсутствие эффективного межведомственного взаимодействия организаций и учреждений спортивной подготовки (кластерного подхода); несовершенство системы формирования региональных сборных команд по базовым и наиболее активно развивающимся видам спорта, четкого государственного заказа на их формирование; ограниченность бюджетных ресурсов всех уровней и несовершенство механизмов привлечения инвестиций в отраслевые

проекты; слабое использование отраслевыми организациями возможностей современных информационных технологий; недостаточность мер, принимаемых органами государственной власти и местного самоуправления, направленных на развитие ВФСК «Готов к труду и обороне», семейного спорта, спорта по месту жительства; отсутствие системы учета, поддержки и регулирования деятельности организаций, предоставляющих населению физкультурно-спортивные услуги на коммерческой основе; отсутствие системы взаимодействия и сотрудничества, оформленного на взаимовыгодных условиях, региональных учреждений спортивной подготовки с федеральными учреждениями спортивной подготовки и центрами спортивной подготовки других регионов; недостаточно эффективное и рациональное использование имеющейся в регионе материально-технической базы и инфраструктуры спортивных сооружений и объектов; отсутствие в регионе проработанной научной и методической базы и системы научного сопровождения деятельности в сфере физической культуры, спортивной подготовки и спорта высших достижений; недостаточно эффективное и рациональное использование имеющейся в регионе материально-технической базы и инфраструктуры спортивных сооружений и объектов; низкий уровень частно-государственного партнерства; частая сменяемость руководителей государственного органа управления физической культурой и спортом; недостаточный уровень социальной поддержки специалистов отрасли, работающих в сельской местности.

На основе проделанной работы мы определили основные векторы развития физкультурно-спортивной отрасли региона: совершенствование нормативного правового регулирования, в том числе уточнение функций и полномочий субъектов физической культуры и спорта, переход на проектные методы управления; совершенствование организационно-управленческого, кадрового, научно-методического, медико-биологического и антидопингового обеспечения; развитие инфраструктуры сферы физической культуры и спорта; совершенствование финансового обеспечения физкультурно-спортивной деятельности за счет определения рациональных

объемов и источников финансирования отрасли; реализация дифференцированного подхода к размещению объектов спорта с учетом плотности населения, транспортной доступности и развиваемых в области видов спорта; совершенствование подготовки спортивного резерва для национальных сборных команд; модернизация системы физического воспитания различных категорий и групп населения; совершенствование работы по реализации ВФСК «Готов к труду и обороне»; разработка и реализация комплекса мер по пропаганде физической культуры и спорта как важнейшей составляющей здорового образа жизни; создание системы государственно-частного партнерства, работы с общественными объединениями; мониторинг мероприятий спортивной отрасли.

Список литературы

1. Гвозденко, А. Н. SWOT-анализ: методики проведения и возможности применения на российских предприятиях / Гвозденко А. Н. // Маркетинг и маркетинговые исследования. – 2006. – № 2. – с.144-156.

2. Постановление Правительства Ульяновской области «Об утверждении государственной программы Ульяновской области «Развитие физической культуры и спорта в Ульяновской области на 2014 – 2021 годы» (с изменениями на 17 июля 2019 года) [Электронный ресурс] // <http://www.consultant.ru>. – (Дата обращения 04.11.2019)

Жуков Олег Федорович – доцент кафедры физического воспитания, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова». E-mail: ofzhukov@mail.ru

Коников Владимир Иосифович – начальник отдела координации деятельности и методического обеспечения организаций. Областное государственное казенное физкультурно-спортивное учреждение «Центр спортивной подготовки». E-mail: konikovvi@mail.ru

РЕГИОНАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА НА ОСНОВЕ КЛАСТЕРНОГО ПОДХОДА

О. Ф. Жуков, Е. В. Черкесова

*Российский экономический университет
имени Г. В. Плеханова, г. Москва*

Аннотация. В статье представлена региональная модель подготовки спортивного резерва. Определены полномочия субъектов подготовки спортивного резерва. Раскрыты основные механизмы управления системой подготовки спортивного резерва на региональном уровне на основе кластерного подхода.

Ключевые слова: спорт, подготовка, резерв, кластер, модель

В Советском Союзе и современной России большое внимание уделялось вопросам вовлечения как можно большего количества детей, подростков, молодежи в систематические занятия спортом и подготовки спортивного резерва. Подготовка спортивного резерва в предыдущие годы проходила под лозунгом «от массовости к мастерству», подразумевающего вовлечение максимально возможного числа детей и подростков в систематические занятия спортом, выявление их склонностей и пригодности для дальнейших занятий спортом, отбор наиболее одаренных, имеющих перспективу достижения спортивных результатов международного уровня.

В настоящее время в мировом и российском спорте произошли значительные изменения. Одной из главных причин происходящих изменений стала профессионализация спорта высших достижений.

Поэтому возникла необходимость дифференцированного подхода в занятиях спортом для большинства и небольшой, отдельной части одаренных юных спортсменов, мотивированных достижением высоких спортивных результатов в будущем и выбором спорта в качестве основной жизненной ценности.

Все вышеизложенное предполагает поиск новых подходов к развитию системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации.

Основная работа по подготовке спортивного резерва проходит в регионах, поэтому спортивная подготовка должна стать одной из приоритетных социальных задач региональных государственных органов власти [3].

Нами была разработана региональная модель подготовки спортивного резерва на основе кластерного подхода, которая представлена на рисунке 1.

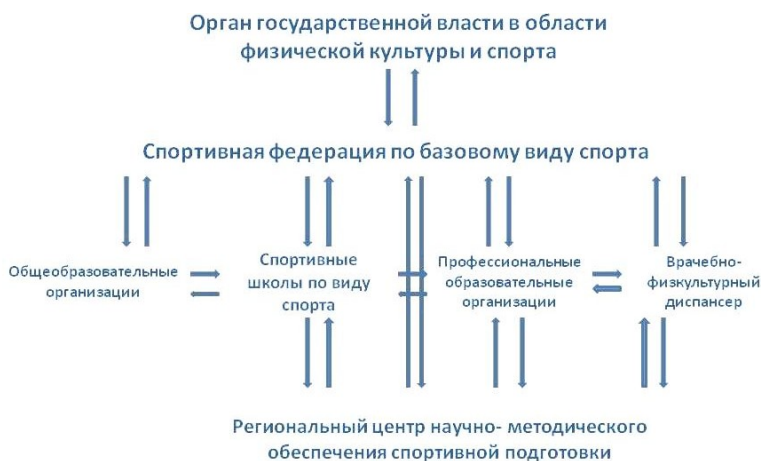


Рисунок 1. Региональная модель подготовки спортивного резерва на основе кластерного подхода

Кластер предполагает концентрацию на определенном направлении организационных, финансовых, научных, образовательных и других ресурсов.

В данной модели представлены субъекты взаимодействия: региональный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта; региональная федерация по базовому виду спорта; общеобразовательные организации; спортивные школы, образовательные организации, осуществляющие физкультурно-спортивную деятельность; образовательные организации, осуществляющие подготовку кадров в

области физической культуры и спорта; медицинские организации, осуществляющие наблюдения за состоянием здоровья спортсменов (врачебно-физкультурный диспансер); региональный центр научно-методического обеспечения спортивной подготовки.

Определены полномочия субъектов взаимодействия [2; 3].

1. Региональный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта: участие в подготовке программы развития вида спорта; установление порядка проведения региональных официальных мероприятий и спортивных мероприятий на территории региона; утверждение и реализация календарных планов официальных спортивных мероприятий на территории региона; утверждение порядка формирования и обеспечение спортивных сборных команд региона; осуществление государственной аккредитации региональной спортивной федерации.

3. Региональная спортивная федерация: развитие соответствующего видов спорта в регионе; осуществление подготовки и формирования спортивных сборных команд региона и направление их для участия в межрегиональных и во всероссийских спортивных соревнованиях; участие в формировании и реализации календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий региона; организация и проведение ежегодно региональных и межмуниципальных спортивных соревнования; разработка и представление в орган исполнительной власти региона программы развития вида спорта; участие в предотвращении допинга в спорте и борьбе с ним, а также в противодействии проявлениям любых форм дискриминации и насилия в спорте.

4. Общеобразовательные организации: популяризация вида спорта среди детей и подростков; организация деятельности профильных и спортивных классов по виду спорта; организация и проведение спортивно-массовых мероприятий и соревнований; проведение профориентационных мероприятий на выбор профессии тренера, специалиста в области физической культуры и спорта.

5. Спортивные школы: спортивный отбор перспективных детей для занятий хоккеем; обеспечение подготовки спортивного

резерва для спортивных сборных команд региона; расширение сети филиалов в муниципальных образованиях региона.

6. Профессиональные образовательные организации, осуществляющие подготовку специалистов в сфере физической культуры и спорта: реализация программ профессионального образования, дополнительного профессионального образования по подготовке кадров для реализации программ спортивной подготовки по виду спорта; разработка программно-методического обеспечения спортивной подготовки спортивного резерва по виду спорта.

7. Региональный врачебно-физкультурный диспансер: проведение регулярных медицинских осмотров спортсменов, проходящих спортивную подготовку; реабилитация спортсменов.

8. Региональный центр научно-методического обеспечения спортивной подготовки: обеспечение информационных, учебно-методических, организационных потребностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, в том числе педагогических и руководящих кадров; содействие обновлению структуры и содержания спортивной подготовки, развитию организаций и повышению тренерского мастерства работников; создание информационно-методического пространства, способствующего развитию системы спортивной подготовки, реализации программ спортивной подготовки, организации инновационной и экспериментальной работы, аналитико-диагностического и экспертного обеспечения деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку; осуществление образовательной деятельности, в том числе в области дополнительного профессионального образования и повышения квалификации специалистов в области физической культуры и спорта; формирование системы повышения квалификации и переподготовки тренерских, педагогических, методических, административно-хозяйственных и руководящих кадров организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Механизмы реализации региональной модели спортивной подготовки: внедрение механизмов прямого взаимодействия субъектов, осуществляющих подготовку спортивного резерва, на основе единых стандартов деятельности, обеспечивающих высокую результативность и оперативность в

управлении на основании договоров о сотрудничестве; создание условий для эффективной многолетней подготовки талантливых молодых и высококвалифицированных спортсменов – резерва спортивных сборных команд России по базовым видам спорта (финансовых, материально-технических, кадровых, научно-методических, медико-биологических, мотивационных, информационно-пропагандистских); обеспечение скоординированности мероприятий по ресурсам, срокам и этапам преобразований, обеспечение скоординированности мероприятий по ресурсам, срокам и этапам преобразований; обеспечение приоритетов деятельности по подготовке спортивного резерва; обеспечение проектного подхода к подготовке спортивного резерва [1].

Критерии эффективности модели.

Количественные: динамика количества детей, занимающихся видом спорта; динамика групп спортивной подготовки в спортивных школах; динамика количества тренеров; динамика количества соревнований по виду спорта; динамика участия команд региона в соревнованиях различного уровня; динамика присутствия спортсменов региона в сборных командах России; динамика инфраструктурной обеспеченности подготовки спортивного резерва; динамика мероприятий, направленных на популяризацию вида спорта.

Качественные: результативность выступлений спортсменов региона на соревнованиях всероссийского и международного уровня; членство спортсменов региона в сборных командах Российской Федерации; повышение категориальности тренеров и судей по виду спорта.

Список литературы

1. Ольховский Р. М. Проектное управление в сфере физической культуры и спорта / Р. М. Ольховский, И. В. Солнцев, Н. А. Осокин // Государственная служба, 2018. Т. 20, № 4.– С.34-39.
2. Приказ Минспорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» [Электронный ресурс] // <http://www.consultant.ru>. – (Дата обращения 31.10.2019).
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17.10.2018 г. № 2245-р «Об утверждении концепции подготовки спортивного ре-

зерва в РФ до 2025 г. и плана мероприятий по ее реализации» [Электронный ресурс] // <http://www.consultant.ru>. - (Дата обращения 31.10.2019).

4. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс] // <http://www.consultant.ru>. - (Дата обращения 31.10.2019).

Жуков Олег Федорович – доцент кафедры физического воспитания, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова». E-mail: ofzhukov@mail.ru

Черкесова Екатерина Владимировна – преподаватель кафедры физического воспитания, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова».

E-mail: ketcher2009@mail.ru

ПРИМЕНЕНИЕ ТЕНЗОМЕТРИИ В ПРОЦЕССЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ И ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИКИ ДВИЖЕНИЙ ПЛОВЦОВ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

Е. С. Жукова

*Сибирский государственный университет
физической культуры и спорта, г. Омск*

Аннотация. Статья посвящена особенностям применения методов контроля физической и технической подготовленности пловцов на тренировочном этапе. Целью являлась оптимизация специальной силовой подготовки пловцов 13–14 лет на основе контроля за реализацией силовых качеств и оценки эффективности техники движений. Приводятся экспериментальные данные, полученные с применением метода тензометрии в процессе контроля специальной силовой подготовленности пловцов в сочетании с оценкой эффективности техники движений пловцов тренировочной группы второго года обучения (ТГ-2).

Ключевые слова: плавание, тензометрия, техника, эффективность, сила, выносливость, подготовка, старт.

В современном спортивном плавании подготовка спортивного резерва требует поиска эффективных методических

путей, применения инновационных методик, средств контроля физической и технической подготовленности пловцов на основе учета возрастных особенностей и данных экспериментальных исследований [1, 2, 3].

Согласно данным научно-методической литературы и в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание» на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) создаются предпосылки для совершенствования силовых и скоростно-силовых качеств пловцов. В связи с этим необходима информация, полученная на основе экспериментальных исследований, посвященных методике специальной силовой подготовки с учетом возраста пловцов. Дополнительного исследования требуют вопросы, связанные с применением методов контроля физической и технической подготовленности пловцов тренировочных групп.

Экспериментальное исследование, выполненное с участием пловцов тренировочной группы второго года обучения, возраст которых составил 13–14 лет, было посвящено изучению особенностей организации процесса силовой подготовки на основе контроля показателей силовой подготовленности и оценки эффективности техники движений. Объектом данного исследования является система контроля физической и технической подготовленности пловцов. Предмет исследования – применение тензометрии в процессе специальной силовой подготовки и оценки эффективности техники движений пловцов тренировочных групп.

Целью исследования являлась оптимизация специальной силовой подготовки пловцов 13–14 лет на основе контроля за реализацией силовых качеств и оценки эффективности техники движений.

Гипотезой исследования послужило предположение о том, что целенаправленный подбор средств специальной силовой подготовки на основе контроля за реализацией силовых качеств и оценки эффективности техники движений позволит разработать программу специальной силовой подготовки, способствующую повышению уровня силовой подготовленности пловцов 13–14 лет.

В процессе исследования были поставлены следующие задачи:

1. Выявить уровень силовой подготовленности и особенности реализации силового потенциала у пловцов тренировочной группы (ТГ-2).

2. Разработать программу специальной силовой подготовки пловцов на основе контроля за реализацией силовых качеств и оценки эффективности техники движений.

3. Разработать рекомендации по применению тензометрии в процессе специальной силовой подготовки и оценки эффективности техники движений пловцов тренировочных групп.

В исследованиях приняли участие 20 пловцов мужского пола, возраст 13–14 лет, тренировочной группы второго года обучения (ТГ-2) спортивной школы по плаванию.

Измерение силы тяги в воде проводилось с помощью метода тензометрии на основе применения программно-аппаратного комплекса «FIT DYNAMOMETR 001D». Электронный динамометр фиксировался на бортике бассейна и соединялся с пловцом через трос и резиновый амортизатор стандартной длины и жесткости. Результаты выводились на экран компьютера и в дальнейшем обрабатывались (рис. 1).

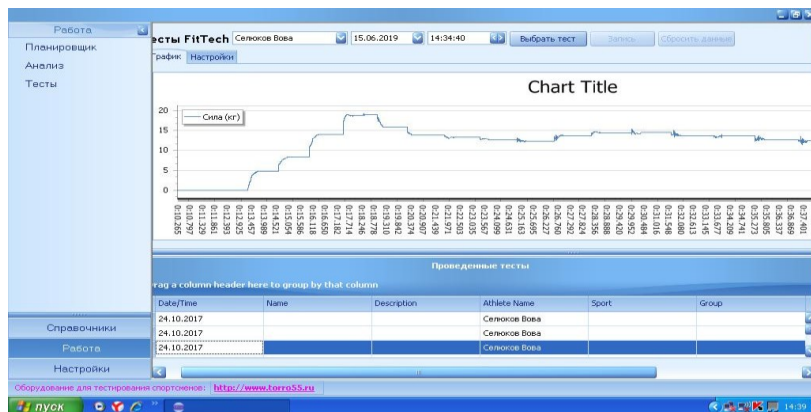


Рисунок 1. Регистрация результатов динамометрии в воде с применением программно-аппаратного комплекса «FIT DYNAMOMETR 001D»

Сила тяги измерялась при плавании с помощью ног, рук и в полной координации кролем на груди. Для оценки силовой выносливости определялась сила тяги, показанная пловцом на 30-й секунде, и рассчитывался коэффициент силовой выносливости (КСВ).

$$\text{КСВ} = \frac{F_{30}}{F_{\text{коорд.}}} \times 100\%,$$

где F_{30} – сила тяги, зарегистрированная на 30-й секунде, $F_{\text{коорд.}}$ – максимальная сила тяги пловца, измеренная при плавании в полной координации.

Коэффициент координации (КК), характеризующий умение пловцов рационально сочетать усилия и согласовывать тяговую силу, создаваемую при плавании с помощью движений рук и ног, рассчитывался по формуле:

$$\text{КК} = \frac{F_{\text{коорд.}}}{F_p + F_n} \times 100\%,$$

где $F_{\text{коорд.}}$ – сила тяги при плавании способом кроль на груди с полной координацией движений (руками и ногами);

F_p – сила тяги, определенная при плавании с помощью движений рук;

F_n – сила тяги, определенная при плавании с помощью движений ног.

Коэффициент эффективности техники плавания, отражающий умение находить опору в воде, рассчитывался по формуле:

$$\text{КЭТ} = \frac{\text{Ш}_o}{\text{Ш}_m} \times 100\%,$$

где Ш_o – действительный шаг пловца;

Ш_m – теоретический шаг пловца (4 длины руки для кроля).

Коэффициент эффективности гребковых усилий (КЭГУ), характеризующий умение пловца принимать наиболее обтекаемое положение в воде и эффективно ориентировать конечности рассчитывался по формуле:

$$\text{КЭГУ} = \frac{\sqrt{LPV^2}}{kF},$$

где L – рост (м); P – вес (кг); V – скорость плавания на отрезке 20 м (м/с); F – сила тяги в воде (кг); k – коэффициент размерности (усл. ед.).

На основании экспериментальных данных о силовой подготовленности, эффективности техники и особенностях реализации силового потенциала для пловцов тренировочной группы был осуществлен подбор средств специальной силовой подготовки. В программу были включены специальные упражнения силовой направленности, способствующие повышению реализации силового потенциала.

В результате применения разработанной программы в течение четырех мезоциклов произошли достоверные положительные изменения в показателях специальной силовой и технической подготовленности (табл. 1).

Таблица 1. Показатели, характеризующие реализацию силового потенциала и эффективность техники плавания кролем на груди у пловцов 13–14 лет на первом и втором этапах педагогического эксперимента

Показатель	До эксперимента $X \pm \sigma$	После эксперимента $X \pm \sigma$	Достоверность различий (P_o)
Сила тяги в воде при плавании в полной координации, кг	$13,4 \pm 1,6$	$15,3 \pm 1,6$	$< 0,01$
Коэффициент координации (КК), %	$77,8 \pm 8,2$	$82,3 \pm 9,7$	$< 0,05$
Коэффициент силовой выносливости (КСВ), %	$41,0 \pm 5,3$	$52,2 \pm 5,8$	$< 0,01$
Коэффициент эффективности техники плавания (КЭТ), %	$38,3 \pm 4,6$	$40,8 \pm 3,6$	$< 0,05$
Коэффициент эффективности гребковых усилий (КЭГУ), %	$37,0 \pm 1,8$	$38,5 \pm 0,97$	$< 0,05$

В процессе разработки рекомендаций по применению тензометрии в процессе специальной силовой подготовки и оценки эффективности техники движений пловцов было уделено внимание контролю за скоростно-силовыми качествами и техникой стартового прыжка.

Регистрация характеристик техники выполнения старта пловцов осуществлялась с помощью тензодинамографической платформы (рис. 2).



Рисунок 2. Применение тензометрии для оценки эффективности старта

Программно-аппаратный тензометрический комплекс «Tenzo-swimm» (200-002 ПС) применялся при совместной работе с ПЭВМ. Для анализа пространственных характеристик осуществлялась видеосъемка. Во время тестирования определялась сила вертикальной и горизонтальной составляющей, а также время проплывания контрольного отрезка. На основании данных тензометрии стартового прыжка пловцы экспериментальной группы получили рекомендации по выбору индивидуального варианта старта и направлениям совершенствования кинематических и динамических характеристик.

Таким образом, применение тензометрии в процессе контроля физической и технической подготовленности пловцов и внесение корректив в тренировочную программу позволили оптимизировать процесс спортивной подготовки пловцов тренировочных групп.

Список литературы

1. Аикин, В. А. Современные аспекты спортивной тренировки в плавании за рубежом: научно-методическое пособие / В. А. Аикин, Ю. В. Корягина. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2015. – 32 с.
2. Жукова, Е. С. Регистрация динамических характеристик техники движений в процессе совершенствования стартового прыжка пловцов-спринтеров высокой квалификации// Внедрение результатов инновационных разработок: проблемы и перспективы: сборник статей Международной научно-практической конференции (18 ноября 2016 г., г. Екатеринбург). ч.2 / Е. С. Жукова, М. Д. Бакшеев, А. С. Казызаева. – Уфа : МЦИИ ОМЕГА САЙНС, 2016.– С.125-127
3. Платонов, В. Н. Спортивное плавание: путь к успеху: кн. для тренеров, студентов, преподавателей вузов физ. воспитания: в 2 кн. / под общ. ред. В. Н. Платонова. – М. : Сов. спорт. Кн. 2. – 2012. – 544 с.

Жукова Елена Сергеевна – канд. пед. наук, доцент кафедры ТиМ водных видов спорта СибГУФК.

КОМПЛЕКСНОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Н. Ю. Зыкова

*Воронежский государственный институт
физической культуры, г. Воронеж*

Аннотация. Статья посвящена проблеме организации всестороннего комплексного психологического сопровождения юных спортсменов в процессе их подготовки. Данный проект разработан в Воронежском государственном институте физической культуры и включает в себя не только индивидуальную и групповую работу со спортсменами, но и психологическое сопровождение их родителей и тренеров. Реализация данного проекта

позволит обеспечить системность и комплексный характер психологического сопровождения юных спортсменов.

Ключевые слова: сопровождение, психодиагностика, психологическое консультирование, психокоррекция, психологическое просвещение, психопрофилактика, компетентность, комплексность.

На данный момент пристальное внимание исследователей приковано к изучению различных факторов повышения спортивных результатов помимо уровня технической подготовленности. Большое количество специалистов в сфере спортивной психологии (Г. Д. Бабушкин, Г. Д. Горбунов, Е. П. Ильин и др.) указывают на необходимость организации психологического сопровождения спортивной деятельности с целью улучшения ее результатов. Психологическое сопровождение обеспечивает целесообразное и своевременное использование техник саморегуляции и самоконтроля, полноценную реализацию ресурсов организма юного спортсмена, что создает определенную надежность в тренировочной и соревновательной деятельности [1].

В спортивной психологии проблема психологического сопровождения часто выступает предметом исследования, но при этом следует отметить некоторую обобщенность исследований, недостаточность технологий и приемов реализации сопровождения на практике. В науке и практике психологии спорта в качестве цели психологического сопровождения рассматривают полноценную реализацию потенциала личности спортсмена и удовлетворение потребностей субъекта спортивной деятельности при условии сохранении его здоровья [2].

В ситуации детско-юношеского спорта в систему сопровождения должны быть включены не только спортсмен и тренер, но и родители, которые в настоящий момент выступают в качестве субъектов любого образовательного процесса. В таком случае основные формы психологического сопровождения: психодиагностика, психологическое консультирование, психокоррекция, психопрофилактика и психологическое просвещение – требуют реализации по трем направлениям. Именно на этом основании нами была разработана программа психологического сопровождения юных

спортсменов. Представим содержательно каждую из форм по всем направлениям.

1. Психодиагностика – как определение уровня сформированности той или иной личностной характеристики субъектов спортивной деятельности, параметров и особенностей взаимодействия между ними, в каждом из направлений будет специфична:

- в работе с юными спортсменами психодиагностика будет направлена на выявление качеств, определенных в психоспортограмме, тех индивидуально-психологических характеристик, которые могут помочь или мешать достижению результатов в спортивной деятельности; на определение социально-психологических характеристик группы спортсменов и характера их совместной деятельности и коммуникации;

- в работе с тренерами задачей психодиагностики является оценка профессионально важных качеств личности, степени их выраженности, определение уровня психологического здоровья, наличия психоэмоционального выгорания;

- в работе с родителями предметом психодиагностики выступают особенности детско-родительских отношений, стиль воспитания, восприятие своего ребенка в аспекте спортивной деятельности и в других сферах.

2. Индивидуальное и групповое консультирование – как форма психологического сопровождения, направленная на выработку оптимальных и наиболее эффективных стратегий поведения:

- в работе со спортсменами консультирование может быть направлено на индивидуальную проработку барьеров и помех достижения результатов (страхи, неуверенность в себе и прочее), разработку индивидуальной стратегии предстартовой подготовки, формирование состояния оптимальной боевой готовности. Особым направлением консультирования спортсменов выступает коучинг – создание условий для целеполагания, планирования своей деятельности, осознанно и осмысленно самим спортсменом при помощи консультанта. Данная форма консультирования позволяет вырабатывать детям и подросткам собственные смыслы спортивной деятельности, ее

цели, что создает мотивирующую силу, обеспечивает целеустремленность в достижении результатов;

- в работе с тренерами консультирование может касаться не только вопросов выработки оптимальной стратегии взаимодействия с каждым спортсменом, но и проблем профессионального развития, роста и самореализации, важным аспектом консультирования выступают проблемы взаимодействия с родителями – бесконфликтного и конструктивного;

- в работе с родителями юных спортсменов консультирование направлено на оптимизацию детско-родительских отношений, помощь родителям в преодолении страхов и тревоги в отношении детей, формирование понимания ресурсности своих ролей в спортивной деятельности детей (родители – это поддержка, необходимый ресурс, а не усиливающая напряжение ребенка сила).

3. Психокоррекция – помощь в исправлении нарушений в состоянии спортсмена или тренера, родителей, в характере взаимодействия, существующей системы отношений между субъектами спортивной деятельности. Психокоррекция может осуществляться в индивидуальной и групповой форме. Групповая форма может быть представлена рядом занятий в тренинговом режиме:

- для спортсменов (на основании опыта практической деятельности) могут быть актуальными тренинги с условными названиями, определяющими содержательную часть занятия: «Саморазвитие», «Целеполагание», «Стрессменеджмент», «Командообразование», «Саморегуляция и самоконтроль», «Уверенное поведение», «Коммуникативная и конфликтологическая компетентность»;

- для тренеров не менее актуальными были бы тренинги «Саморазвитие и личностный рост», «Целеполагание», «Стрессменеджмент», «Таймменеджмент», «Саморегуляция и самоконтроль», «Коммуникативная и конфликтологическая компетентность»;

- для родителей в дополнение к уже названным тренингам важным психокоррекционным занятием был бы тренинг на тему «Я и мой ребенок», направленный на оптимизацию детско-родительских отношений.

4. Психопрофилактика – работа по предотвращению чрезмерно сильного нервно-психического напряжения у всех субъектов спортивной деятельности:

- у спортсменов данная форма могла бы реализовываться посредством техник и приемов аутотренинга, саморегуляции, релаксации и сосредоточения до оптимального уровня концентрации перед стартом, а также посредством снятия напряжения после соревновательной деятельности, посредством контроля адекватности самооценки и уровня напряженности из-за ответственности за результаты соревновательной деятельности;

- для тренеров психопрофилактика состоит в обучении этим же техникам, а также в профилактике эмоционального выгорания в профессиональной деятельности;

- психопрофилактическое направление с родителями концентрируется на предотвращении формирования неадекватной позиции к спортивным результатам ребенка, к его тренировочному и соревновательному процессам, а также к самим себе в них. Это могло бы быть достигнуто в процессе психологического просвещения.

5. Психологическое просвещение – это формирование психологической компетентности у всех субъектов спортивной деятельности, необходимой для достижения желаемых спортивных результатов:

- у спортсменов эта компетентность могла бы формироваться в ходе тренировочной деятельности с помощью спортивного психолога или самого тренера систематически и последовательно;

- у тренеров просвещение реализуется в ходе повышения квалификации или по запросу посредством проведения обучающих семинаров и круглых столов на базе ВГИФК. Темы этих занятий могут быть зафиксированы в календарном плане, а могут быть разработаны и реализованы по запросу тренеров;

- повышение уровня психологической компетентности родителей могло бы осуществляться посредством лектория, семинаров с участием приглашенных специалистов в области спортивной психологии и педагогики.

Для повышения доступности всех направлений нами разработана дистанционная форма проведения диагностики, обучающих вебинаров, создан каталог источников литературы, которая могла бы быть полезна спортсменам, родителям и тренерам, возможны индивидуальные консультации в дистанционном формате. Ограничением является невозможность проведения тренингов, которые предполагают режим интеракции всех участников процесса.

На наш взгляд, реализация такого комплекса мер могла бы обеспечить эффективную систему психологического сопровождения юных спортсменов, обеспечивая достижение желаемых результатов спортивной деятельности. Дальнейшей перспективой нашего исследования представляется полноценная, а не фрагментарная реализация данной программы на базе ВГИФК и оценка ее эффективности у всех субъектов спортивной деятельности.

Список литературы

1. Бабушкин Г. Д. Психологическое обеспечение спортивной деятельности / Г. Д. Бабушкин. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2006. – 380 с.
2. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: учеб. для вузов / А. В. Родионов. – М. : Академический проект; Фонд «Мир», 2004. – 576 с.

Зыкова Наталья Юрьевна – канд. псих. наук, доцент. Доцент Воронежского государственного института физической культуры.
E-mail: Zikova_natalya@inbox.ru

ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СРЕДСТВАМИ ЦИФРОВИЗАЦИИ В РЕГИОНЕ

А. В. Зяблицев

*Министерство физической культуры и спорта
Свердловской области, г. Екатеринбург*

Аннотация. Государственная политика в сфере физической культуры и спорта ориентирована на решение комплекса задач, связанных с воспитанием личности, развитием физических возможностей человека, формированием знаний и умений в области физической культуры и спорта в целях оздоровления, гармоничного и всестороннего развития человека. На современном этапе большая роль в развитии физической культуры и спорта отводится вопросам цифровизации отрасли. Данная статья посвящена рассмотрению реализуемого в Свердловской области подхода, связанного с разработкой Единого портала в сфере физической культуры и спорта, в контексте решения стратегических задач социально-экономического развития региона.

Ключевые слова: цифровизация, развитие физической культуры и спорта, автоматизация, смарт-сервис, Свердловская область.

Цифровизация приоритетных направлений экономики и социальной сферы, предполагающая внедрение цифровых технологий и платформенных решений, является средством и одним из обязательных условий успешного развития не только социально-экономической сферы региона, но и государства в целом. Физическая культура и спорт, выступающие в качестве инструмента оздоровления нации, входят в число направлений, нуждающихся в реформировании, преобразовании в соответствии с современным уровнем развития науки и технологий.

Определяющим вектором развития отрасли является решение задачи по вовлечению населения в систематические занятия физической культурой и спортом. Согласно Указу Президента от 05 мая 2018 года №204, доля населения, ведущего здоровый образ жизни и систематически занимающегося физической культурой и спортом, должна составить к 2024 году 55 % [1]. Решение данной задачи связано не только с

формированием системы мотивации и созданием условий для занятий различных категорий и групп населения, но и с решением проблемы учета. На сегодняшний день отсутствует действенный легитимный механизм учета в рамках статистического наблюдения самостоятельно занимающихся физической культурой и спортом. Разработка Единого портала в сфере физической культуры и спорта, реализуемая в Свердловской области, призвана снять ряд существующих противоречий и создать механизм, который не только повысит прозрачность и доступность для населения услуг, предоставляемых в сфере физической культуры и спорта, но и создаст условия для координации самостоятельных занятий: от решения задач по просвещению и мотивации населения до учета занимающихся.

Импульсом к развитию цифровой экономики в России на правительственном уровне послужило послание В. В. Путина Федеральному собранию 1 декабря 2016 года, когда Президент указал на необходимость сформировать новую веб-экономику для повышения эффективности отраслей за счет информационных технологий.

В июле 2017 года была принята Программа «Цифровая экономика Российской Федерации», утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 июля 2017 года № 1632-р, которая была включена в перечень основных направлений стратегического развития страны. Базовым документом в сфере развития информационных технологий на федеральном уровне стала «Стратегия развития информационного общества в Российской Федерации на 2017-2030 годы», утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 9 мая 2017 года № 203.

Свердловская область в рамках федеральной повестки формирует программу развития цифровой экономики на территории региона, целью которой является повышение качества жизни граждан, обеспечение конкурентоспособности Свердловской области на международном уровне, развитие экономической, социально-политической, культурной и духовной сфер жизни общества, совершенствование системы государственного управления на основе использования информационных и телекоммуникационных технологий.

Цифровизация отрасли физической культуры и спорта в Свердловской области осуществляется в рамках проекта «Умный регион» наряду с двумя другими: «Образование и кадры» и «Информационная инфраструктура и информационная безопасность».

Процесс цифровизации отрасли физической культуры и спорта в Свердловской области планируется осуществлять через создание и внедрение смарт-сервисов по трем направлениям:

1. *Направление «Развитие детско-юношеского спорта и спорта высших достижений».*

2. *Направление «Развитие физической культуры и массового спорта».*

3. *Направление «Совершенствование инфраструктуры физической культуры и спорта» [2].*

Непосредственную реализацию проекта планируется осуществлять в рамках деятельности 86 центров тестирования комплекса ГТО, которые созданы и функционируют в каждом муниципальном образовании, расположенном на территории Свердловской области.

В соответствии с поручением Президента Российской Федерации Пр-1121, п.2 б) от 11.06.2017 Центры тестирования комплекса ГТО участвуют в работе информационной системы в сфере физической культуры и спорта, включающей сведения об организациях и лицах, ведущих спортивную подготовку. Работа центров также позволит обеспечить реализацию и мониторинг исполнения требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999.

В ходе работы по включению данных смарт-сервисов в проектное направление «Умный регион» они были объединены в Единый портал в сфере спорта, включающий в себя:

а) портал оказания услуг в сфере физической культуры и спорта для различных категорий населения;

б) информационный портал кадрового обеспечения направления отрасли;

в) портал оказания услуг по комплексной реабилитации и абилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья;

г) информационно-новостной портал;

д) портал независимой оценки качества;

е) образовательный информационный портал об организации самостоятельных занятий физической культурой, спортивной подготовкой с выстраиванием индивидуальной траектории занятий, с применением передовых международных научно-обоснованных методик;

ж) единая автоматизированная система оценки эффективности использования объектов спортивной инфраструктуры, с учетом их пропускной способности, для государственных и муниципальных органов исполнительной власти и подведомственных организаций занимающихся выполнением работ и оказанием услуг в сфере ФКиС;

з) единая система автоматизированного анализа выполнения целевых показателей развития сферы физической культуры и спорта.

Целевая аудитория данного смарт-сервиса – лица с ограниченными возможностями здоровья, нуждающиеся в абилитации, лица, занимающиеся адаптивной физической культурой, лечебной физической культурой.

Функция смарт-сервиса:

– создание условий для организации самостоятельных занятий в рамках комплексной реабилитации и абилитации;

– выстраивание индивидуальной траектории занятий с применением международных научно обоснованных методик.

Ожидаемый результат от внедрения сервиса: увеличение численности лиц с ограниченными возможностями здоровья, систематических занимающихся физической культурой и спортом, до 17,1 %.

Смарт-сервис включает в себя следующие разделы:

- личный кабинет;
- программа абилитации;
- история (журнал) / статистика;
- справочный раздел;
- инструктор on-line.

Дополнительные функции приложения:

- функция напоминания;
- функция создания собственного графика двигательной активности и планов занятий.

Таким образом, реализация модели управления комплексной реабилитацией и абилитацией лиц с ограниченными возможностями здоровья в сфере физической культуры и спорта, реализуемая в Свердловской области, позволит в полной мере оказывать услуги данного направления.

Для эффективного внедрения и применения описанных выше смарт-сервисов необходимо соблюдение организационных условий: финансово-экономическое обеспечение, материально-техническое и кадровое.

В соответствии Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2018г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» в рамках поиска решения поставленных Президентом задач комплекс мер по повышению эффективности реализации государственной политики в сфере физической культуры и спорта средствами цифровизации должен поднять уровень развития межведомственного и межуровневого взаимодействия, повысить мотивацию граждан к ведению здорового образа жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек, обеспечить создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом, в том числе увеличить количество объектов спорта, а также осуществить подготовку спортивного резерва и реализовать выполнение показателей Федеральной программы «Цифровая экономика России 2024».

Список литературы

1. Указ Президента России от 7.05.2018 №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» [электронный ресурс]. URL: <http://kremlin.ru/events/president/news/57425>

2. Ваганова И. Ю. Роль центров тестирования комплекса ГТО в развитии физической культуры и спорта в рамках «Единого портала в сфере спорта» проектного направления цифровизации «Умный регион»/ И. Ю. Ваганова, Л. А. Рапопорт, А. Е. Терентьев // Актуальные подходы к формированию физической культуры личности в процессе реализации

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Екатеринбург, 2018. С. 34–37.

Зяблицев Андрей Вячеславович – заместитель министра физической культуры и спорта Свердловской области.

E-mail: zyablitsev@yandex.ru

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ КРОССФИТА В ПОДГОТОВКЕ ГРЕБЦОВ-СЛАЛОМИСТОВ

А. Н. Коваль

ФГБУ ПОО «ГУОР г. Бронницы МО»

Аннотация. Целью данной статьи является изучение влияния тренировочной системы кроссфит на развитие силовых качеств у слаломистов. Для развития силовых способностей слаломистов нами предложено использование системы кроссфит. Для определения эффективности применения кроссфита для спортсменов гребного слалома было проведено исследование, по результатам которого установлено, что система высокоинтенсивной подготовки кроссфит положительно влияет на уровень физической подготовленности и развития силовых способностей слаломистов.

Ключевые слова: слалом, кроссфит, сила, спортсмены.

В последнее время в России наблюдается значительное развитие видов спорта, объединяемых понятием «экстремальные», с полным правом к ним относится гребной слалом.

Гребной слалом – это технический (сложнокоординационный) вид спорта (В. Н. Платонов, 2004), заключающийся в прохождении трассы, определенной воротами, на бурном участке водного потока, без нарушения правил в минимально возможное время.

Рост популярности гребного слалома в мире заставляет тренеров искать новые пути оптимизации тренировочного процесса. Характер и направленность спортивной подготовки гребца-слаломиста напрямую связаны с соревновательной деятельностью. В гребном слаломе необходимо постоянно изме-

нять и контролировать траекторию движения лодки, положение туловища, рук и ног. Это требует от гребца-слаломиста умения хорошо владеть своим телом, а также иметь высокий уровень силовых качеств. Инновационным средством для решения этих задач является кроссфит.

Кроссфит является направлением фитнеса и представляет собой подобие круговой тренировки. Все упражнения комплекса повторяются и занятие можно считать завершенным, когда спортсмен выполнит необходимое количество кругов. Однако существуют и определенные отличия в сравнении с круговым тренингом. Суть этого направления заключается в развитии функциональности человека, а для этого требуется развивать сразу все мускулы тела. Специалисты в области спорта уверены, что кроссфит способствует развитию сразу нескольких физических качеств.

Эффект тренировочного воздействия, повышение результативности в гребном слаломе во многом будут зависеть от грамотного подбора методов проведения занятий кроссфита.

Организация исследования. Исследование проводилось с целью выявления более эффективных методов применения кроссфита для спортсменов гребного слалома. Для его осуществления были сформированы две группы юношей 14–15 лет: контрольная (15 человек) и экспериментальная (15 человек). Эксперимент проводился с октября 2018 года по январь 2019 года.

До начала исследования мы провели входной контроль с целью определения исходного уровня развития силовых способностей.

В процессе педагогического исследования в экспериментальной группе была использована разработанная нами методика развития силовых качеств с использованием системы кроссфит, контрольная группа занималась по традиционной методике развития силовых качеств. В конце основной части занятия в экспериментальной группе включался силовой блок по системе кроссфит.

В гребном слаломе главные движения гребца осуществляются в основном плечевыми мышцами (плечевая, двуглавая, трехглавая и дельтовидная) и мышцами туловища (трапецевидная, грудные и широчайшая мышца спины). В

основу комплексов включили упражнения с преодолением собственного веса и со свободными весами. Длительность одной тренировки в системе кроссфит не превышала 30 минут. В одной тренировке по кругу повторяли 3–4 упражнения.

Задача тренировки: выполнение каждого упражнения в максимальном темпе. Отдых между упражнениями: после каждого упражнения и после серии из 3–4 циклов, с каждой тренировкой время на отдых старались сокращать. Тренировка зависела от подготовки спортсмена и от вида упражнения. Количество кругов зависело от вида выполняемых упражнений и ограничивалось временем тренировки. Поэтому основная задача тренировки – увеличение числа выполненных упражнений (кругов) при постоянном лимите времени.

Таблица 1. Комплексы упражнений

Содержание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1. Прыжки со скакалкой	250	Корпус чуть наклонен вперед, подпрыгивание чуть от пола.
2. Упражнения на брюшной пресс	30	Поднятие ног, угол 45°, руки за головой
3. Статические упражнения на спину	2 мин	Спину держать прямо, без прогиба в поясничном отделе.
4. Сгибание рук в упоре лёжа	25	Руки чуть шире ширины плеч, касание грудью пола (мышцы плечевого пояса)
1. «Бёрпи»	30	Сгибание рук в упоре лежа, с последующим прыжком в упор присев и выпрыгиванием вверх, далее в упор присев прыжком в упор лежа.
2. Упражнения на брюшной пресс (комплексный)	30	Поднять ноги – угол 45° и опустить. Без паузы согнуть ноги и поднять туловище до соприкосновения колен с грудью, руки закреплены за голову и опустить обратно в И.П. (мышцы нижнего и верхнего отделов брюшного пресса)
3. Подтягивание	18	Вис на перекладине, руки чуть шире ширины плеч.
4. Бег	200	Бег в среднем темпе (пульс 140– 150 уд/мин).

По окончании педагогического эксперимента провели выходной контроль с целью определения конечного уровня развития силовых способностей. Проведенный эксперимент и анализ его исходных и итоговых среднегрупповых результатов показал рост показателей силовой подготовленности наиболее значимых для гребца мышц в обеих изучаемых группах, однако более существенных изменений данных показателей за время исследования достигли юноши экспериментальной группы (ЭГ). Достоверные изменения произошли у них по всем силовым показателям, тогда как в контрольной группе (КГ) эти показатели достоверно улучшились в меньшей степени, а по показателям тяги штанги лежа на груди достоверных улучшений не произошло.

По показателям силовой выносливости мышц плечевого пояса результаты юношей ЭГ достоверно ($p < 0,001$) улучшились в конце исследования, что видно и в процентном соотношении ЭК и КГ: соответственно 14,9 и 4,2 %.

Прирост силовой выносливости мышц брюшного пресса, оцениваемой по подниманию ног к перекладине, также достоверно повысился на 17,7 % ($p < 0,001$) у спортсменов ЭГ по сравнению с достоверными изменениями (3,3 %) у слаломистов КГ.

Среднеарифметические показатели силовой выносливости грудных мышц достоверно выросли у слаломистов обеих экспериментальных групп, но у гребцов ЭГ эти показатели выросли на 15 %, тогда как у юношей КГ – только на 5,4 %.

По показателям силовой выносливости грудных мышц достоверный прирост ($p < 0,05$) произошел только у спортсменов-гребцов ЭГ. Межгрупповой анализ всех силовых показателей также выявил преимущество гребцов экспериментальной группы над спортсменами контрольной ($p < 0,05$).

**Таблица 2. Результаты тестирования в начале
и после педагогического эксперимента
в контрольной и экспериментальной группах**

Показатели	Срок измерения	ЭГ	РЭГ	КГ	РКГ	РЭГ – КГ
		М ± m		М ± m		
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	до после	23,5 ± 0,26 27,0 ± 0,30	<0,00 1	23,6 ± 0,24 24,6 ± 0,22	<0,01	<0,05 <0,001
Разница, %		14,9		4,2		
Поднимание ног к перекладине, кол-во раз	до после	24,3 ± 0,23 28,6 ± 0,24	<0,00 1	24,4 ± 0,25 25,2 ± 0,24	<0,05	<0,05 <0,001
Разница, %		17,7		3,3		
Жим штанги лежа на скамье за 1 мин, кол-во раз	до после	36,0 ± 1,31 41,4 ± 1,36	<0,05	35,1 ± 1,21 37,0 ± 1,40	<0,05	<0,05 <0,05
Разница, %		15,0		5,4		
Тяга штанги лежа на груди, кол-во раз	до после	44,0 ± 1,87 50,3 ± 1,73	<0,05	43,0 ± 1,79 44,7 ± 1,91	>0,05	<0,05 <0,05
Разница, %		14,3		3,9		

Выводы. Включение кроссфита в тренировочный процесс позволяет развивать физические качества, двигательные умения и навыки, а также содействует достижению конкретно поставленных целей, развитию волевых качеств спортсменов.

По результатам исследования установлено, что система высокоинтенсивной подготовки кроссфит положительно влияет на уровень физической подготовленности и развития силовых способностей слаломистов.

Достоверные изменения в экспериментальной группе произошли по всем силовым показателям, тогда как в контрольной группе эти показатели улучшились в меньшей степени.

Список литературы

1. Крюков, С. В. Гребной слалом. Подготовка спортсменов / С. В. Крюков. – М. : Эльф ИПР, 2004. – 236 с.
2. Попов А. Н. Новый подход к технологии повышения тренированности высококвалифицированных гребцов/ А.Н. Попов// Теория и практика физической культуры, 2006. – № 5. – С. 32–34.
3. Додсон Т. Вся правда о кроссфите / Т. Додсон, 2010. – 10 с.

А. Н. Коваль. E-mail: Troeperstova2012@yandex.ru

СПОРТ В ПЕРИОД СТУДЕНЧЕСТВА: ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ, ВОЗМОЖНЫЕ ТРУДНОСТИ, ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ

М. Г. Козлова, В.В. Борисов

*Национальный исследовательский
Московский государственный строительный университет
(НИУ МГСУ), г. Москва*

Аннотация. В данной статье рассматривается главный вопрос – как развиваются в наше время отношения между спортом и студентами вузов, молодыми людьми 18–25 лет. Затрагиваются такие важные аспекты, как организация и проведение занятий по физической культуре в университетах, влияние спорта на жизнь обучающихся, способы привлечения внимания молодёжи к спорту, продвижение здорового образа жизни и необходимость поддерживать прежний уровень физической подготовки в условиях высоких интеллектуальных нагрузок, а также приведены мнения студентов по этим вопросам.

Ключевые слова: студент, обучающийся, физическая культура, занятия, спорт, университет.

На протяжении всей своей жизни человек совершенствуется и реализует свой потенциал через взаимодействие с социумом, творчество, обучение, работу и спорт. Физическая нагрузка сопровождает человека с самого его рождения (в детстве ходили на бесчисленное множество кружков: гимнастика,

танцы, борьба, футбол и т.д.) до зрелого возраста, например, пожилые люди занимаются в парках скандинавской ходьбой. Двигательная активность помогает оставаться в хорошей физической форме, улучшает здоровье и самочувствие, становится источником удовольствия и хорошего настроения – всё это, конечно, самым прямым образом влияет на самооценку и мироощущение.

Несомненно, спорт важен для самореализации человека, так как любые успехи в командных или одиночных его видах и даже сам факт участия в них заставляет человека испытывать гордость. Он идентифицирует себя как часть большой группы, объединённой общими интересами, в процессе взаимодействия с единомышленниками находит новых знакомых и друзей, достигает определённых высот. При стабильном выполнении физических упражнений человек замечает в себе декомпозицию тела и гипертрофию, что благоприятно сказывается на общем психофизическом состоянии организма.

Студенчество – важный период, своеобразный переход из отрочества во взрослую жизнь. Если сравнить школьника и обучающегося в высшем образовательном учреждении, то по количеству имеющихся обязательств второй намного опережает первого: с поступлением в университет обычно появляется необходимость подрабатывать в целях получения опыта и обретения финансовой независимости. Естественно, свободного времени становится намного меньше, а иногда и вовсе не остаётся. Именно в этот период приходится отказаться от многих любимых занятий и развлечений: часто из-за нехватки времени и сил некоторые учащиеся вузов перестают заниматься в кружках и спортивных секциях, которые посещали с раннего возраста. Молодые спортсмены, которые всегда подавали надежды и защищали честь спортивных школ на различных соревнованиях, вынуждены отказаться от своих мечтаний о большом спорте и «спуститься на землю», подумать о профессиональном образовании: часто это происходит под давлением родственников, которые считают, что спортивная карьера несерьёзна и небезопасна.

Иными словами, в момент поступления в университет абитуриент переживает сильные изменения в привычном

образе жизни, и велик риск того, что по причине нехватки времени и сил он вынужден будет отодвинуть спорт на второй план или вовсе исключить его из числа своих занятий.

Нами была поставлена цель проверить данную точку зрения. Для этого мы провели опрос, в котором приняли участие 120 учащихся 1-го и 2-го курсов НИУ МГСУ (возраст – от 17 до 21 года).

Был задан вопрос: «Повлияло ли поступление в университет на частоту ваших занятий спортом?» (рисунок 1).

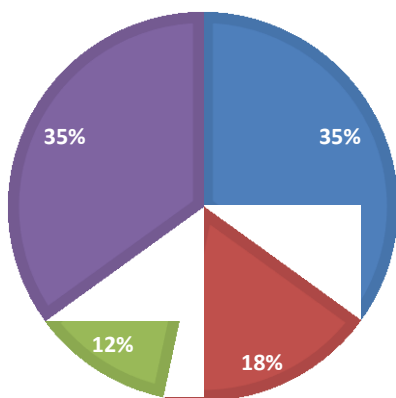


Рисунок 1. Повлияло ли поступление в университет на частоту ваших занятий спортом?

35 % (42 человека) опрошенных признались, что да, после поступления вообще перестали заниматься спортом: в качестве причин чаще всего называли нехватку времени и сил. Из этого ответа можно сделать вывод, что для многих студентов во время обучения в университете занятия физической культурой являются одним из возможных способов обратить внимание на активность образа жизни. В соответствии с требованиями

ФГОСЗ+ для освоения предмета «физическая культура» в вузах по направлению бакалавриата и специалитета очной формы обучения выделяют 72 часа.

36 человек (30 %) ответили, что поступление в университет никак не повлияло на частоту их занятий спортом. Они разделились на две группы: 22 человек не занимались спортом до поступления и не изменили своих привычек после, а 14 после поступления продолжили заниматься с той же частотой, что и до него.

Группа из оставшихся 42 человек (35 %) показала такие результаты: поступление в университет предоставило возможность пересмотреть свои взгляды и начать заниматься спортом

(при том, что до поступления они этим не интересовались). Причины тому могли быть самые разные: популяризация здорового образа жизни в учебной части или общение с людьми, увлечёнными культурой спорта – так или иначе, это свидетельствует о том, что организация учебной деятельности в университетах меняет к лучшему привычки студентов.

Проведённый опрос показал такие результаты: на вопрос об отношении к занятиям физкультурой в университете 72 человека (60 %) ответили, что считают их полезными и даже необходимыми; 12 человек (10 %) сказали, что это бесполезный предмет, который в университете вовсе не нужен. 36 человек (30 %) утверждают, что для них определить своё отношение к занятиям физической нагрузки затруднительно.

Следующий вопрос звучал так: «Хотели бы вы поменять что-то в занятиях физической культурой в вашем учебном учреждении?» (рисунок 2). 13 человек (10,8 %) признались, что действительно хотят, чтобы пары физкультуры проходили иначе.

Во многих университетах (в том числе НИУ МГСУ) наравне с учебными занятиями физической культуры действует система секций: студент выбирает интересующий его вид спорта из предложенных вузом и занимается им. Таким обра-

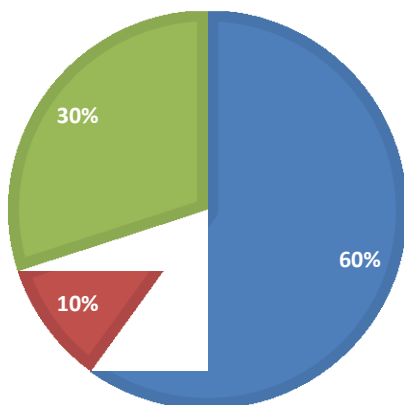


Рисунок 2. Хотели бы вы поменять что-то в занятиях физической культурой в вашем учебном учреждении?

зом, он может совершенствовать навыки в выбранном им виде спорта без ущерба для своего свободного времени (в том случае, если занятия в секциях также интегрированы в расписание) – особенно это важно, когда этим видом спорта обучающийся занимался ранее, в детстве или юношестве.

В этом случае студент находится в кругу людей, чьи интересы совпадают (в данном случае – один и тот же вид спорта),

и это формирует ощущение единства с окружающими, позволяя с ответственностью выполнять физические нагрузки и достигать совместных высоких результатов.

Другим способом увлечения студентов спортом и поддержания их интереса является организация спортивных мероприятий и соревнований. Это даёт участникам возможность отличиться, реализовать свой потенциал, а также формирует вокруг них заинтересованное сообщество. На данный момент в преобладающем количестве столичных вузов стремительно развиваются самые разносторонние направленности спорта, где обучающиеся проявляют свой потенциал именно в соревновательной форме и с достоинством получают призовые места для своих университетов.

Ещё одним способом может стать система скидок и бонусов: студенческий билет даёт привилегии при покупке билетов в музеи, театры и кино. Мы можем расширить сферу его влияния до спортивных залов и стадионов. Выгодное предложение для студентов на покупку абонементов или билета на игру любимой команды – приятный предлог приобщиться к спорту. Многие спортивные залы, находящиеся в комплексе вузов, давно используют системы скидок, но они не всегда выгодны по территориальной доступности и выбранной направленности для учащихся. Конструктивной концепцией можно считать обширное распространение скидок для учащихся высших учебных учреждений дальше пределов выбранного им вуза.

Как мы уже выяснили, физическая нагрузка играет очень важную роль в жизни каждого человека независимо от его возраста. Так как с поступлением в университет у студента значительно расширяется круг обязанностей и свободного времени на спорт становится меньше, именно поэтому необходимо принять определённые меры: 1. Предложить студентам занятия в секциях как альтернативу классическим занятиям физкультурой (для вузов, где «диверсификация» физических нагрузок ещё не введена); 2. Проводить спортивные мероприятия и соревнования с целью повышения интереса студентов к физической активности; 3. Развить систему бонусов

для учащихся, которые обратят внимание на спорт в свободное от занятий время за пределами учебных корпусов.

После проведения исследования выяснилось, что во время обучения в высшем образовательном учреждении значительное количество учащихся,

несмотря на нехватку времени, хотя и уделяют своё внимание спорту, продолжая свои тренировки если не в том же режиме, то с не меньшей интенсивностью. При этом важно отметить, что студенты очной формы обучения, ранее не уделявшие особого внимания физическим нагрузкам, с поступлением поменяли свою точку зрения.

Так как спорт играет важную роль в развитии и становлении человека, в формировании его личности, самовыражении – и особенно в период студенчества, когда ценности и жизненные ориентиры сформированы не до конца, эту тенденцию необходимо искоренить, чтобы избежать нежелательных последствий. Ответственность за привлечение внимания студентов к спорту в первую очередь возлагается на вузы: были перечислены некоторые способы, как это сделать.

В заключение хотелось бы добавить, что физическая культура является компонентом общей культуры, психического и физического становления, а также профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, где эффективность тренировочного процесса и рекреации положительно сказываются на успеваемости и качестве жизни обучающихся.

Список литературы

1. Грицак Н. И. Студенческий спорт и его связь с общей культурой общества/ Н. И. Грицак// Фундаментальные исследования. – 2008. – № 1. – С. 89-90.

2. Бумарскова Н. Н. Комплексный подход решения вопросов здоровьесберегающей программы / Н. Н. Бумарскова //Сборник материалов научно-практической конференции МГСУ / «Совершенствование системы физического воспитания в вузе». Выпуск 5. – Москва, 2012. – С. 3–5.

3. Соколова О.В. Физическая культура и спорт в студенческой среде, роль самостоятельных занятий, пути повышения мотивации к занятиям спортом / О. В Соколова, М. Л. Соколова // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2015. – № 3.

АКТУАЛЬНОСТЬ СПОРТИВНОГО ОТБОРА В РОССИИ

О. П. Кокоулина

*Российский экономический университет
им. Г. В. Плеханова, г. Москва*

Введение. На современном этапе проблема спортивного отбора является актуальной и требует определенных подходов для ее решения. Ведь зачастую именно ошибки, возникающие на данном периоде, и приводят к тому, что юные спортсмены уходят из спорта или же имеют определенные проблемы со здоровьем.

Целью данной статьи является анализ трудностей при спортивном

отборе и рассмотрение мер, которые могут свести недочеты к минимуму.

Методы и организация исследования. Для написания статьи использовались метод педагогического наблюдения, результаты опросов среди тренеров детско-юношеских спортивных школ Олимпийского резерва г. Москвы, статистические данные и исследовательские работы отечественных и зарубежных ученых.

Результаты исследования. В результате проведенных исследований выяснилось, что существуют различные тесты и диагностические методы, позволяющие выявить те или иные способности ребенка, необходимые для будущей успешной спортивной карьеры. Заметим, что не малую роль в отборе играет тренер, его профессиональные знания и навыки.

Спорт, отбор, ориентация, диагностика. В настоящее время проблема спортивного отбора в профессиональном спорте является одной из основных. В первую очередь это связано с необходимостью повышения конкурентной способности наших спортсменов на важнейших международных соревнованиях.

Разработка и создание эффективной и научно обоснованной системы спортивного отбора обусловлена различными факторами, такими как:

1. Социально-экономический. Предполагает в себе то, что подготовка спортсменов с низким потенциалом требует достаточно большого и зачастую неоправданного финансирования.

2. Педагогический. Проявляется в том, что тренерские кадры, задействованные в работе с юношами, ориентированы на достижение быстрого спортивного результата, следствием чего является «натаскивание» и потеря потенциально перспективных спортсменов.

3. Медицинский. Предполагает постоянное медико-биологическое сопровождение как процедуры спортивного отбора, так и процесса спортивной подготовки с использованием современных технологий.

Задачи повышения количества и качества одаренных спортсменов в детско-юношеских спортивных школах диктуют необходимость создания новых моделей, методов и технологических средств [3].

По данным многочисленных опросов в России массовым спортом занимается каждый пятый человек [2, с. 103–109]. В 2018 году количество людей, систематически занимающихся физической культурой и спортом, составило 60 % от всего населения. Анализ результатов опросов показывает, что основной причиной прихода ребенка в спорт является желание родителей оградить ребенка от негативного влияния «уличных» сообществ.

Задача предварительного спортивного отбора для зачисления в спортивную школу – оказать содействие родителям в выборе наиболее благоприятного для ребенка вида спорта, в котором он сможет достигнуть высоких спортивных результатов без ущерба для здоровья и гармоничного развития.

По статистике, далеко не каждый занимающийся становится спортсменом высокого уровня. Только около 2 % от занимающихся олимпийскими видами спорта выполняют норматив «Мастер спорта России». Большинство детей заканчивают свою спортивную карьеру на начальном этапе подготовки. Это связано с некачественным проведением предварительного отбора без выявления особенностей развития ребенка и его способностей.

Спортивная практика показывает, что на первом этапе далеко не всегда можно выявить идеальный тип детей,

сочетающих морфологические, функциональные и психические качества, необходимые для дальнейшей специализации в определенном виде спорта [4].

Обычно этап первичного отбора и спортивной ориентации включает в себя медицинский осмотр (в основном определение морфологических и физиологических характеристик) и тесты (упражнения) для определения уровня общефизической подготовленности.

Использование современных методов тестирования на начальном этапе спортивной подготовки нецелесообразно в силу неоправданности затрат на проведение высокотехнологичной современной диагностики.

К примеру, один генетический тест на предрасположенность к занятиям спортом стоит около 20 000 рублей, причем его прогностическая надежность составляет не более 70 %.

Мы считаем, что применение высокотехнологичной современной диагностики при спортивном отборе оправдано только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

В этом случае результаты диагностики можно использовать с целью оптимизации тренировочного процесса, а также выбора рациональной стратегии и тактики спортивной подготовки.

В настоящее время широкое распространение начали получать различные методики генетических тестов, которые, по мнению специалистов, можно проводить при рождении человека.

Идея зародилась в Китае, когда ученые-генетики, работающие со сборной пловцов, выявили ген предрасположенности к занятиям спортом [1, с. 170–175].

Доктор биологических наук Моссэ Ирма Борисовна считает, что достижение спортивных результатов на 75–80 % зависит от генетики человека.

Многие спортсмены не достигают в спорте вершин, так как генетически не предрасположены к спортивной деятельности. Именно поэтому на этапе специализированной подготовки стоит обращать внимание на генетические факторы одаренности спортсмена.

Врач Владимир Евгеньевич Мухин рассказывает, что в организме человека есть определенные гены, которые отвечают

за физическую подготовленность, состояние сердечно-сосудистой системы при занятиях спортом, физиологические процессы в мышечной ткани, риск получения травм и многое другое (имеется информация о 150 различных видах таких генов).

В совокупности все эти факторы определяют приспособленность организма к различным по направленности нагрузкам.

Например, есть люди, которые могут выдерживать интенсивные, но кратковременные нагрузки, а другие – легко справляются с длительными.

В настоящее время большинство спортсменов заканчивают свою карьеру в возрасте 18 лет.

Средства массовой информации распространяют мнение, что система перехода спортсменов из юниорского возраста не совершенна. Большое количество талантливых подростков теряются в большом спорте или к возрасту 20 лет имеют значительные отклонения в здоровье по причине неадекватности тренировочных и соревновательных нагрузок в юношеском и подростковом возрасте [5].

К примеру, на первенстве мира среди юниоров по биатлону, проходившем в Брезно-Осрблье, двукратной чемпионкой соревнований стала Екатерина Бех, ныне представляющая Украину. Однако девушка сменила флаг только в прошлом году по причине проигрыша в сборной России.

Также известны примеры олимпийских чемпионок Дарьи Домрачевой и Анастасии Кузьминой, в которых тренеры российской сборной в свое время не смогли разглядеть будущих суперзвезд мирового биатлона.

Исходя из анализа мнений специалистов, практического опыта, а также с учетом этапов развития профессионального спорта, можно предположить, что переход спортсмена из юниора во взрослую сборную может пройти более сглажено, если:

1. На этапе спортивной ориентации и первичного отбора обращать внимание не на желание родителей, а на анализ выявленных свойств личности и предрасположенности ребенка к занятиям спортом вообще и избранным видом спорта в частности.

2. На начальных этапах спортивной подготовки использовать преимущественно игровой метод при построении занятий

для повышения мотивации, заинтересованности и исключения монотонности и однообразия тренировок.

3. На этапе базовой подготовки делать акцент на гармоничном развитии всех физических и психических качеств. Натаскивание на выполнение контрольных переводных нормативов не должно быть догмой.

4. При переходе на специализированный этап интенсифицировать нагрузку постепенно с постоянным контролем за состоянием здоровья занимающихся. Включать в тренировочный процесс метод соревновательного упражнения для формирования психологической и технико-тактической подготовки.

5. На этапе высшего спортивного мастерства применять современные методы диагностики, повышать тренировочные нагрузки планомерно согласно основным принципам спортивной тренировки.

6. На этапе поддержания спортивных результатов целесообразно максимально использовать средства восстановления организма, вести тщательный контроль за состоянием здоровья.

Выводы. Достижение высоких результатов в любом виде деятельности зависит от значительного количества факторов, одним из основных является точное соответствие особенностей личности избираемой профессии. На основании этого видится необходимым переработка методологических, методических основ диагностики спортивных способностей на различных этапах спортивного отбора.

Список литературы

1. Быков Н. Н. Оптимизация содержания программы подготовки судей по рукопашному бою // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: научные труды 16-й Международной научно-практической конференции. Ростов н/Д, 2013.
2. Зацюрковский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания // Советский спорт. М., 2009.
3. Иващенко Ю. В., Смоляков Е. В. Развитие выносливости курсантов образовательных организаций системы МВД России в процессе самостоятельных занятий плаванием // Здоровый образ жизни человека – национальная проблема современного общества: сборник материалов VII национальной научно-практической конференции студентов и преподавателей. 2018.

4. Степанова Т. А., Ташиян А. А., Иващенко Ю. В. Актуальные вопросы заключения трудового договора спортивных судей в сфере профессионального спорта // Северо-Кавказский юридический вестник. 2018. № 3. 248.

5. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений. М., 2000.

6. Кокоулина О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта // учебное пособие / Москва, 2017. (2-е издание, стереотипное).

7. Kokoulina O., Simina T., Tatarova S. PROBLEMS AND CHALLENGES OF MODERN SPORTS // Journal of Physical Education and Sport. 2019. T. 19. № 1. С. 208–213.

8. Кокоулина О. П. Роль и место спорта и физической культуры в социально-экономическом развитии современного общества // Экономика, статистика и информатика. Вестник УМО. 2014. № 6–2. С. 239–244.

Кокоулина Ольга Павловна – канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО «Российский экономический университет им. Г. В. Плеханова». E-mail: kokoulinaop@mail.ru

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СТРАТЕГИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ В ИГРЕ СПОРТСМЕНОВ ШАШИСТОВ

А. Н. Колодезникова, А. И. Кычкина

*Чурапчинская республиканская спортивная средняя
школа-интернат олимпийского резерва имени Д. П. Коркина,
с. Чурапча, Республика Саха (Якутия)*

Аннотация. Углубленное изучение стратегического планирования в игре высококвалифицированных спортсменов шашистов; Выявление психологических особенностей и различий в стратегическом планировании спортсменов шашистов при игре в шашки.

Ключевые слова: шашки, высококвалифицированные спортсмены шашисты, стратегическое планирование в шашечной игре, специальная подготовка.

Актуальность исследования определяется необходимостью совершенствования методов профессиональной подготовки спортсменов-шашистов высокой квалификации.

Общепризнанным является факт, что для успешной спортивной деятельности высококвалифицированного спортсмена шашкиста необходимо уметь анализировать позицию и находить наиболее правильный план игры, ведущий к победе над соперником. Современные условия игры в шашки предъявляют возрастающие требования к планированию игры. В игре спортсменов шашкистов высокой квалификации стратегическое планирование в партии занимает одно из важных мест. Наибольших успехов достигают только те шашкисты, которые обладают универсальным стилем игры, т.е. органично сочетающие позиционную и комбинационную игру. Это означает, что система подготовки современных спортсменов шашкистов высокой квалификации должна обеспечить формирование и развитие разностороннего творческого мышления, позволяющего осуществлять стратегическое планирование в процессе игры. Но для этого нужно знать, что определяет уровень развития способности стратегического планирования.

К данному времени проведено большое число исследований, посвященных мышлению спортсменов шашкистов и шахматистов, психолого-педагогическим проблемам их обучения и совершенствования мастерства (Алаторцев, 1975, 1988; Блюменфельд, 1947, 1948; И.Н.Дьяков и др., 1926; Костьев, 1984; Котов, 1970; Крогиус, 1968, 1976; Кучумова, 1998; Малкин, 1983; Петросян, 1968; Самородков, 1993; Юдович, 1982; и др.). Однако, изучению стратегического мышления и проблеме подготовки стратегически мыслящих шашкистов практически не уделялось внимания.

В настоящее время подготовка спортсменов шашкистов осуществляется в основном, в специализированных школах. Однако лишь небольшая доля выпускников специализированных спортивных школ демонстрирует игру, свидетельствующую о глубоком понимании позиции и наличии стратегических замыслов. Сегодня нет специальных программ развития именно стратегического мышления. Для построения таких программ нужны соответствующие психологические основания и, прежде всего, знания о психологических механизмах стратегического мышления.

Цель исследования состояла в выявлении особенностей способа разработки стратегических планов у шашистов и оценке влияния этих особенностей на качество разрабатываемых планов в зависимости от характера понятий, опосредующих их мышление.

В соответствии с целью исследования были поставлены следующие задачи:

1. Оценить, насколько существенно качество оценки ситуации и разрабатываемых спортсменами шашистами стратегических планов зависит от различий в силе игры и их стратегического мышления.

2. Выявление связи между силой игры шашистов (спортивной квалификацией) и уровнем развития их стратегического мышления.

3. Разработать рекомендации по целенаправленному развитию стратегического мышления шашистов в ходе тренировочного процесса.

Планом эксперимента предусматривалось проведение двух серий тестов, первая из которых, выполняла, роль диагностической, а вторая была основной.

В каждой из серий тестов испытуемым предъявлялись 10 специально отобранных игровых позиций, и предлагалось сначала проанализировать позицию, а затем разработать план игры за одну из сторон.

Задания для каждой серии были выбраны с учетом следующих условий. Были подобраны позиции из партий, сыгранных известными спортсменами шашистами не менее пяти лет назад. Позиции должны были быть проанализированы несколькими высококлассными спортсменами шашистами, т. е. прокомментированы компетентными экспертами. В каждой позиции должен существовать только один сильнейший план игры. Партии, из которых выбирались позиции, не были учебными, т. е. широко известными.

Объектами оценки в нашем эксперименте выступали планирующие действия испытуемых и их результаты. Разработку плана мы искусственно разделили на два этапа: анализ позиции и непосредственное составление плана игры, ставя задачей дать оценку позиции, а затем предложить план игры.

Анализ позиции делает возможным выполнение последующего действия – составление плана игры, для которого оценка позиции является средством планирования. Иначе говоря, возможность составить план на требуемом уровне качества зависит от результатов анализа позиции. Составление стратегического плана предполагает понимание субъектом связи способа планирования со способом анализа позиции.

В эксперименте приняло участие 60 шашистов, в том числе: 6 международных мастеров (мм), 14 кандидатов в мастера спорта (кмс), 20 шашистов первого разряда и 20 шашистов второго разряда.

Эксперименты показали существенную зависимость между оценкой позиции и качеством составления стратегического плана игры. Высококвалифицированные спортсмены шашисты показали очень высокий уровень стратегического планирования, показав правильные планы игры в 81 % от отобранных игровых позиций.

Как и ожидалось, испытуемые имеющие спортивные звания первого и второго разряда, не имеют развитой системы теоретических понятий позиционной игры, могли осуществлять планирование только на тактическом и оперативном уровнях.

Спортсмены шашисты имеющие звание кандидат в мастера спорта, и владеющие комплексами понятий позиционной игры, но не владеющие теорией как целым, оказались неспособными строить эффективные стратегические планы в ситуациях требующих применения оригинальных принципов построения игры.

Основные отличия в способах действий испытуемых имеющих спортивные звания международный мастер от спортсменов шашистов имеющих звание кандидат в мастера спорта состояло в том, что они, благодаря опоре на общие принципы ведения игры, иначе обосновывали свои решения, прогнозировали развитие событий на отдаленную перспективу, формировали образ желаемого будущего в этой отдаленной перспективе, рефлексировали стратегические замыслы противника. Опосредствованность их мышления обобщенными теоретическими понятиями позволяла им при планировании игры строить мысленные эксперименты не путем

просчитывания на ту или иную глубину своих ходов и ответов противника (как это делается на уровне оперативного планирования), а строя образ желаемой и возможной в будущем позиции, безотносительно к конкретной последовательности ходов. Высококвалифицированные спортсмены шашкисты оперируют принципами действий, например, «захват центра», «игра в открытой позиции», «размен шашек», «получение темпового преимущества», «переход в эндшпиль», «использование слабостей позиции противника».

Проведенное экспериментальное исследование подтвердило нашу гипотезу о зависимости способа планирования игры высококвалифицированными спортсменами шашкистами, а также эффективности разрабатываемых ими планов, от характеристик понятий, опосредствующих их мышление.

Выявлено существование качественных различий в способах анализа ситуации и разработки стратегического плана игры, обуславливающих различия в эффективности планирующих действий, спортсменов шашкистов разного уровня спортивной квалификации.

Обоснована связь между уровнем развития стратегического мышления шашкистов и их успешностью в игровой соревновательной практике.

Список литературы

1. Блюменфельд Б. М. О методике преподавания шахматной игры – Режим доступа к журналу. http://proint.narod.ru/oldj/blum_met.htm
2. Крогиус Н. В. Психическая подготовка шахматиста / Н. В. Крогиус – М. : Изд-во «Московский университет», 1979. – 134 с.
3. Щеголев В. И. Загнать и одолеть / В. И. Щеголев // Шахматное обозрение. – 2001. – № 12. – 64 с.

Колодезникова Аяника Николаевна – тренер по шашкам.

E-mail: 26nika98@gmail.com

Кычкина Ая Ильинична – тренер по шашкам.

E-mail: kytchkinaya@mail.ru

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В БАСКЕТБОЛЕ

С. В. Колотильщикова

*Научно-исследовательский Московский государственный
строительный университет (НИУ МГСУ), г. Москва*

Аннотация. В статье представлена шкала оценивания игровых командных тактических взаимодействий баскетболисток, позволяющая с высокой дифференцирующей способностью отличать уровень тактической подготовленности баскетболисток МС от КМС, а КМС от перворазрядниц. Также представлены результаты исследования, показывающие взаимосвязь времени и правильности решения игровых командных тактических задач.

На сегодняшний день нет единого мнения о назначении шкал оценивания игровых командных тактических взаимодействий в игровых видах спорта, поэтому тема является актуальной.

Ключевые слова: текущий контроль, шкала оценки, тактические взаимодействия, тактическая подготовка.

Цель исследования – разработка шкалы оценки игровых командных тактических взаимодействий баскетболисток с высокой дифференцирующей способностью отличать уровень тактической подготовленности баскетболисток МС от КМС, а КМС от перворазрядниц для совершенствования средств, методов, технологий подготовки спортивных команд в баскетболе.

Для достижения цели необходимо было решить следующие задачи:

1. Выявить уровень теоретических знаний тактических взаимодействий баскетболисток разной квалификации.
2. Установить взаимосвязь между временем и правильностью решения игровых командных тактических задач баскетболисток разной квалификации.

Введение. Учебно-тренировочной работе используются разные виды контроля: предварительный (ознакомление с общеобразовательной подготовкой); текущий (повседневная проверка и оценка знаний) и итоговый, который проводится по окончании изучения важнейших разделов программы. Это позволяет объективно выявить результативность обучения, его

положительные и отрицательные стороны, устранить недостатки и усовершенствовать положительные аспекты учебно-тренировочного процесса [1, 4, 7, 8].

Важным вопросом в педагогическом контроле является выбор критерия оценки. В. М. Зацiorsкий [2, 3, 4] с соавторами определили три типа состояния контроля: этапный, текущий, оперативный.

Ю. А. Каликинский [5] одним из первых в игровых видах спорта исследовал показатели тактического мышления. Показателями тактического мышления были выбраны быстрота и точность решения предъявляемых задач. Точность решения игровых тактических задач определялась по эталонной шкале, в основе которой лежал критерий количества игроков и их расположение на схеме. Автором были выделены 4 группы испытуемых, которые решали задачи: 1) быстро и точно; 2) быстро и неточно; 3) медленно и точно; 4) медленно и не точно. Длительность решения игровых ситуаций зависела от условий немедленного реагирования на предложенную схему, от количества альтернатив, игроков, от типа ситуаций.

А. Н. Лакиза [6] исследовал тактическую подготовленность баскетболистов по показателям уровня тактических знаний, быстроты и правильности решения игровых тактических задач, оптимальности их действий. Испытуемым предлагались игровые ситуации на карточках – непрерывно дискретно, или по специальной программе. Проведенный автором эксперимент выявил возможность эффективно управлять подготовкой баскетболистов к действиям в системе быстрого прорыва.

Проанализировав литературные данные, мы отметили, что наиболее распространенным методом контроля в учебно-тренировочном процессе является текущий контроль.

Результаты исследования. Прежде чем приступить к изучению игровых тактических взаимодействий, мы выявили степень усвоения теоретических знаний командных тактических взаимодействий у баскетболистов разной квалификации, используя формулу:

$$\frac{(5 \times p) + (4 \times p) + (3 \times p)}{n}$$

где 5, 4, 3 – баллы, р – количество этих баллов, n – количество игроков.

Результаты исследования баскетболисток первого разряда представлены в табл. 1.

Таблица 1. Оценка теоретических знаний
игровых командных тактических взаимодействий
баскетболисток первого разряда (n = 11)

Название игрового задания	Количество ответов на «5» баллов	Количество ответов на «3»балла	Количество ответов на «1» балл	Средний балл
«Двойка»	7	3	1	4
«Вбрасывание из-за боковой»	5	4	2	3,5
«Разбивка зоны»	4	5	2	3,4
«Поочередный выход центровых игроков на линию штрафного брос- ка»	3	4	4	2,8
«Двойной заслон»	6	3	2	3,7

Анализ табл. 1 показал, что наиболее сложные, т. е. многоходовые тактические взаимодействия, такие как № 4, 5 выполнены с невысокой результативностью и требуют многократного теоретического разбора перед тем, как приступить к практическому выполнению тактических взаимодействий.

Результаты теоретических знаний баскетболисток МС и КМС показали, что многоходовые тактические взаимодействия выполнялись с незначительными ошибками. Одно- и двухходовые тактические взаимодействия выполнялись без ошибок.

В нашем исследовании при практическом выполнении правильность решения игровых тактических задач (выполнение тактических взаимодействий) оценивалась по шкале из шести баллов:

«5» баллов ставились за правильное, своевременное выполнение командной игровой комбинации в нападении по схеме и результативную атаку кольца команды соперника;

«4» балла ставилась за одну допущенную ошибку в процессе выполнения командной игровой комбинации и результативную атаку кольца команды соперника;

«3» балла ставилась за две допущенные ошибки в процессе выполнения командной игровой комбинации и результативную атаку кольца команды соперника;

«2» балла ставилась за три допущенные ошибки в тактической схеме выполнения игровой комбинации атакующей команды и технические ошибки (пробежки, проносы, и т. д.) независимо от результата атаки кольца команды соперника;

«1» балл ставился за четыре допущенные ошибки при выполнении игровой комбинации и несвоевременную атаку кольца команды соперника;

«0» баллов ставилось за пять ошибок в процессе выполнения взаимодействий игроков нападающей команды и технические ошибки.

Шкала оценки правильности выполнения командных игровых тактических взаимодействий баскетболисток была разработана нами с учетом шкалы оценки игровой деятельности волейболистов Л. Н. Слупского. [7].

Игровая командная деятельность баскетболисток оценивалась тремя экспертами.

Поскольку время в нападении в баскетболе ограничено 24 секундами, очень важно выполнять тактическое взаимодействие быстро и правильно.

Результаты исследования представлены в табл. 2.

Анализ таблицы показывает, что у мастеров спорта данный показатель времени выполнения игрового взаимодействия недостоверно лучше, соответственно на 3,7 % ($P > 0,05$), чем у спортсменок КМС и достоверно лучше на 15 % ($P < 0,01$), чем у спортсменок 1 разряда. Средние показатели времени выполнения тактического взаимодействия у баскетбольных команд разной квалификации соответственно составили 13,9; 14,3 и 16 с.

Таблица 2. Результаты исследования времени выполнения игровых командных тактических взаимодействий баскетболисток разной квалификации

Квалификация игроков	Время выполнения игрового взаимодействия, с		
	за 6 игр $X \pm \delta$	за 1 игру $X \pm \delta$	t-критерий
Мастер спорта	83,2 \pm 9,3	13,9 \pm 1,9	
			t > 0,05
Кандидат в мастера спорта	86,3 \pm 10,7	14,3 \pm 2,1	
			t < 0,05
1 разряд	96,2 \pm 12,7	16,0 \pm 2,4	

Следовательно, время игрового взаимодействия мастеров спорта можно использовать в качестве одной из характеристик для оценки быстроты и правильности выполнения тактических взаимодействий спортсменок в процессе выполнения игровой комбинации в нападении в условиях соревнований.

Обоснование контроля тактической подготовленности баскетболисток проводилось на основе тестирования показателей: правильности и времени выполнения игровых командных тактических комбинаций.

Показатели правильности и времени выполнения игровых комбинации у баскетболисток разной квалификации в соревновательных условиях на протяжении шести тренировочных микроциклов представлены в табл. 3–8.

Таблица 3. Показатели правильности и времени выполнения командных тактических взаимодействий баскетболисток, полученные после первого тестирования

Испытуемые	Показатель правильности выполнения игровой комбинации, балл, $X \pm \delta$	Время выполнения игровой комбинации, с $X \pm \delta$
Мастера спорта	3,25 \pm 0,18	1 4,8 \pm 0,5
КМС	2, 6 \pm 0,16	1 6,0 \pm 0,7
1 разряд	1,79 \pm 0,19	19,0 \pm 0,9

Анализ табл. 3 показывает, что у баскетболисток мастеров спорта показатель правильности выполнения игровых взаимодействий команды соответственно на 25 % ($t < 0,05$) лучше, чем у кандидаток в мастера спорта, у которых этот же показатель достоверно лучше на 45,2 % ($t < 0,05$), чем у спортсменок первого разряда.

Показатели правильности и времени выполнения игровых комбинаций после второго тестирования представлены табл. 4.

Анализ таблиц 4, 5 показывает, что показатель правильности выполнения игровой комбинации у баскетболисток всех уровней подготовленности постепенно повышается. Время выполнения взаимодействий у этих же баскетболисток понижается.

Таблица 4. Показатели правильности выполнения командных тактических взаимодействий баскетболисток, полученные после второго тестирования

Испытуемые	Показатель правильности выполнения игровой комбинации, балл, $X \pm \delta$	Время выполнения игровой комбинации, с $X \pm \delta$
Мастера спорта	$3,4 \pm 0,29$	$14,3 \pm 0,6$
КМС	$2,9 \pm 0,22$	$14,9 \pm 0,5$
1 разряд	$2,2 \pm 0,16$	$16,8 \pm 0,7$

Результаты дальнейшего тестирования представлены в таблице 5.

Таблица 5. Показатели правильности и времени выполнения командных тактических взаимодействий баскетболисток, полученные после третьего тестирования

Испытуемые	Показатели правильности выполнения игровой комбинации, балл, $X \pm \delta$	Показатели времени выполнения игровой комбинации, с, $X \pm \delta$
Мастера спорта	$3,8 \pm 0,38$	$14,0 \pm 0,0$
КМС	$3,2 \pm 0,32$	$14,5 \pm 0,6$
1 разряд	$2,8 \pm 0,21$	$16,2 \pm 0,7$

Результаты правильности и времени выполнения командных тактических взаимодействий в последующих тестированиях представлены в таблицах 6, 7, 8.

Таблица 6. Показатели правильности и времени выполнения командных тактических взаимодействий баскетболисток, полученные после четвертого тестирования

Испытуемые	Показатели правильности выполнения игровой комбинации, балл, $X \pm \delta$	Показатели времени выполнения игровой комбинации, с, $X \pm \delta$
Мастера спорта	$3,95 \pm 0,32$	$13,8 \pm 0,60$
КМС	$3,5 \pm 0,35$	$14,2 \pm 0,68$
1 разряд	$2,3 \pm 0,25$	$15,9 \pm 0,71$

Анализ показателей правильности и времени выполнения игровых тактических действий доказывают тенденцию взаимосвязи этих параметров.

Таблица 7. Показатели правильности и времени выполнения командных тактических взаимодействий баскетболисток, полученные после пятого тестирования

Испытуемые	Показатели правильности выполнения игровой комбинации, балл, $X \pm \delta$	Показатели времени выполнения игровой комбинации, с, $X \pm \delta$
Мастера спорта	$4,27 \pm 0,35$	$13,2 \pm 0,68$
КМС	$3,7 \pm 0,27$	$14,0 \pm 1,0$
1 разряд	$2,8 \pm 0,29$	$15,3 \pm 1,2$

Анализ таблиц показывает, что чем выше спортивная квалификация игроков команды, тем меньше времени они затрачивают на правильное выполнения игровых командных тактических взаимодействий.

Прирост показателя правильности решения игровых тактических задач между первым и шестым тестированиями у спортсменов МС соответственно составил 34,1 %; у КМС – 50 %; у перворазрядниц – 78,8 %.

Показатели времени выполнения тактического взаимодействия соответственно снизились у спортсменов МС на 8,4 %, у КМС на 8,05 %, у перворазрядниц на 8,9 %.

Таблица 8. Показатели правильности и времени выполнения командных тактических взаимодействий баскетболисток, полученные после шестого тестирования

Испытуемые	Показатели правильности выполнения игровой комбинации, средний балл, $X \pm \delta$	Показатели времени выполнения игровой комбинации, с, $X \pm \delta$
Мастера спорта	$4,36 \pm 0,37$	$13,09 \pm 1,30$
КМС	$3,9 \pm 0,24$	$13,7 \pm 1,01$
1 разряд	$3,2 \pm 0,16$	$15,0 \pm 1,0$

Анализ табл. 6, 7, 8, позволил выявить оценки командных тактических действий, которые у баскетболисток МС составили 4,15 балла, у баскетболисток КМС 3,10 балла, а у баскетболисток 1 разряда 2,09 балла.

Вывод. Таким образом, выявлено, что с повышением уровня мастерства повышается уровень теоретических знаний баскетболисток, разработанная шкала оценки игровой деятельности баскетболисток обладает высокой дифференцирующей способностью отличать уровень тактической подготовленности МС от КМС, а КМС от перворазрядниц. Использование шестибальной шкалы (0, 1, 2, 3, 4, 5) позволяет дифференцировать уровень тактического мастерства баскетболисток разной квалификации и может считаться средством контроля для дальнейшей коррекции тренировочной и соревновательной деятельности баскетболисток.

В настоящее время поиск средств и методов контроля тактических действий спортсменов в игровых видах спорта, в частности в баскетболе, продолжается.

Список литературы

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 222 с.
2. Бондаревский Е.Я. Педагогические основы контроля за физической подготовленностью учащейся молодежи : автореф. дис. докт. пед. наук. / Бондаревский Евгений Яковлевич; ГЦОЛИФК. – М., 1983. – 45 с.
3. Зациорский В. М. Вопросы теории и практики педагогического контроля в современном спорте / В. М.Зациорский, В. А. Запорожанов, И. А. Тер-Ованесян // Теория и практика физ. культуры. – 1971. – № 10. – С. 13–15.
4. Зациорский В. М. Материалы к обоснованию системы текущего контроля в скоростно-силовых видах спорта / В. М. Зациорский, И. А. Тер-Ованесян, А. Д. Вентцель // Теория и практика физ. культуры. – 1971. – № 7. – С. 56–60.
5. Каликинский Ю.А. Рациональный выбор тактических действий и проблема различения игровых ситуаций / Ю.А.Каликинский // Готовность спортсмена к соревнованиям / Под ред. В. А. Алаторцева. – М., 1969. – С. 33.
6. Лакиза А.И. Система быстрого прорыва и факторы индивидуальной подготовки баскетболистов, определяющие ее эффективность : автореф. дис. канд. пед. наук / Лакиза А.Н.; ЛНИИФК. – Л., 1982. – 21с.
7. Слупский Л. Н. Пятерка за очко / Л. Н. Слупский // Спортивные игры. – 1979. – № 8. – С. 8.
8. Родионов А. В. Психолого-педагогические методы повышения эффективности решения оперативных задач в спорте : афтореф. дис. д-ра пед. наук / Родионов Альберт Вячеславович; М. : ГЦОЛИФК, 1990. – 46с.
9. Усков В. А. Методика контроля за игровой деятельностью спортсменов в игровых видах спорта / В. А. Усков // Моделирование спортивной деятельности человека в искусственно созданной среде (стенды, тренажеры, имитаторы): Тезисы научно-практической конференц. – М. : Физкультура, образование и наука, 1999. – С. 199–205.
10. Фролова М. И. Диагностика эффективности игрового взаимодействия в условиях соревновательной деятельности / М. И. Фролова, А. П. Травина // Теория и практика физ. культуры. – 1984. – N 5. – С. 58–59.

Колотильщикова Светлана Васильевна – канд. пед. наук, научно-исследовательский Московский государственный строительный университет (НИУ МГСУ). E-mail: 2swetbasket@rambler.ru

СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА ГИМНАСТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЫ

П. Ю. Королев

*Воронежский государственный институт
физической культуры, г. Воронеж*

Аннотация. Цель исследования – повышение уровня технической подготовленности гимнастов Специальной Олимпиады.

Разработан комплекс специально адаптированных упражнений для эффективного усвоения соревновательной программы Специальной Олимпиады. Характерные особенности адаптированных упражнений сводятся к следующему: простота структуры и доступность, а также относительная легкость обучения; возможность избирательного воздействия на отдельные части тела и группы мышц (особенно на двигательный аппарат); сравнительная легкость регулирования нагрузки путем подбора упражнений и определения количества подходов и повторений.

В течение года, в ходе педагогического эксперимента, группой квалифицированных судей оценивалась техника выполнения соревновательных комбинаций, соответствующих определенному уровню программы Специальной Олимпиады по десятибалльной системе.

Проведенные исследования подтвердили эффективность использования специально адаптированных упражнений на стандартных гимнастических снарядах для эффективного усвоения соревновательных программ и повышения уровня технической подготовленности гимнастов Специальной Олимпиады.

Ключевые слова: интеллект, гимнастика, результаты, упражнения, Олимпиада.

Введение. В последнее десятилетие отмечается увеличение количества детей с отклонениями в развитии. Постоянно растет количество коррекционных групп и классов компенсирующего обучения в дошкольных и школьных учреждениях, открываются новые реабилитационные центры, отделения и спортивные школы для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Одним из базовых видов спорта, основой начальной подготовки, наиболее доступным и массовым является гимнастика. Гимнастика, являясь универсальным средством коррекции, существует в программе Специальной Олимпиады [1].

Программа соревнований «Special Olympics» рассчитана на различный уровень подготовленности спортсменов: от новичков – уровень А до самого сложного – IV уровня, включающего произвольную программу с трудными гимнастическими элементами, включенными в международную таблицу трудности. Программа непрерывно развивается и совершенствуется [1].

Цель исследования – повышение уровня технической подготовленности гимнастов Специальной Олимпиады.

Исходя из цели исследования, в работе решались следующие **задачи**:

1. Подобрать доступные и целесообразные упражнения на стандартных гимнастических снарядах для гимнастов Специальной Олимпиады, способствующие эффективному освоению квалификационной программы и повышению уровня технической подготовленности в процессе спортивной тренировки.

2. Выявить степень эффективности комплекса экспериментальных упражнений и проверить их практическую значимость.

Методом экспертных оценок определены средние показатели динамики уровня технической подготовленности гимнастов Специальной Олимпиады.

С сентября 2018 по май 2019 г. включительно группой квалифицированных судей ежемесячно оценивалась техника выполнения соревновательных комбинаций, соответствующих определенному уровню программы Специальной Олимпиады по десятибалльной системе.

В течение педагогического эксперимента гимнасты экспериментальной группы Специальной Олимпиады занимались с применением в тренировочном процессе специально адаптированных упражнений, переходя от более легкого, освоенного уровня программы Специальной Олимпиады, к более трудному.

Таблица 1. Динамика уровня технической подготовленности гимнастов экспериментальной группы в течение педагогического эксперимента (средние данные, %)

Балл	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
9,5 и выше	0	0	6,7	6,7	13,3	13,3	13,3	13,3
9,0–9,5 не включительно	0	6,7	13,3	13,3	13,3	20	20	26,7
8,5–9,0 не включительно	6,7	13,3	13,3	13,3	6,7	13,3	13,3	20
8,0–8,5 не включительно	13,3	20	26,7	33,3	33,3	33,3	40	33,3
Менее 8,0	20	26,7	20	26,7	33,3	20,1	13,4	6,7
Упражнение не выполнялось	60	33,3	20	6,7	0	0	0	0

Таблица 2. Динамика уровня технической подготовленности гимнастов контрольной группы в течение педагогического эксперимента (средние данные, %)

Балл	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
9,5 и выше	0	0	0	0	0	0	6,7	6,7
9,0–9,5 не включительно	0	6,7	13,3	13,3	13,3	13,3	13,3	13,3
8,5–9,0 не включительно	6,7	13,3	13,3	13,3	6,7	13,3	13,3	13,3
8,0–8,5 не включительно	13,3	20	26,7	33,3	33,3	40	40	40
Менее 8,0	20	26,7	26,7	33,3	40	26,7	20	20
Упражнение не выполнялось	60	33,3	20	6,7	6,7	6,7	6,7	6,7

Применение специально адаптированных упражнений в ходе педагогического эксперимента способствовало росту

спортивных результатов за счет повышения уровня технической подготовленности, выражающейся в повышении высоких оценок за соревновательные комбинации (рис. 1).

Так, доля оценок (9,5 баллов и выше) в экспериментальной группе в среднем увеличилась с 0 до 13,3 %, в контрольной группе с 0 до 6,7 %. Доля оценок (9,0 до 9,5 баллов) в экспериментальной группе увеличилась с 0 до 26,7 %, в контрольной группе с 0 до 13,3 %. Доля оценок (8,5 до 9,0 баллов) в экспериментальной группе увеличилась с 6,7 до 20 %, в контрольной группе с 6,7 до 13,3 %. Доля оценок (8,0 до 8,5 баллов) в экспериментальной группе увеличилась с 13,3 до 33,3 %, в контрольной группе с 13,3 до 40 %. Доля оценок (менее 8,0 баллов) в экспериментальной группе уменьшилась с 20 до 6,7 %, в контрольной группе осталась без изменений – 20 %. Доля невыполнения упражнений в экспериментальной группе уменьшилась с 60 до 0 %, в контрольной группе с 60 до 6,7 %.

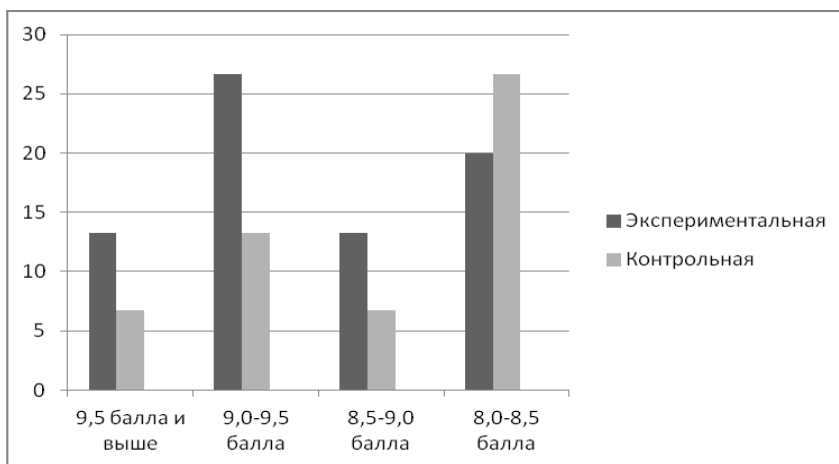


Рисунок 1. Данные технической подготовленности опытных групп в конце педагогического эксперимента

Проведенные исследования подтвердили эффективность использования специально адаптированных упражнений на занятиях спортивной гимнастикой для лиц с нарушением интеллектуальной сферы.

Выводы:

1. В ходе исследования были разработаны специально адаптированные упражнения на стандартных гимнастических снарядах. Рациональное использование этих упражнений способствует эффективному развитию физических качеств, особенно силы и ловкости, а также формированию навыков владения своим телом в необычных условиях опоры.

Характерные особенности адаптированных упражнений сводятся к следующему:

- простота структуры и доступность, а также относительная легкость обучения;
- возможность избирательного воздействия на отдельные части тела и группы мышц (особенно на двигательный аппарат);
- сравнительная легкость регулирования нагрузки путем подбора упражнений и определения количества подходов и повторений.

2. Применение специально адаптированных упражнений в ходе педагогического эксперимента способствовало росту спортивных результатов за счет эффективного освоения квалификационных программ и повышения уровня технической подготовленности, выражающейся в улучшении оценок за соревновательные комбинации.

Так, доля оценок (9,5 баллов и выше) в экспериментальной группе в среднем стала выше на 6,7 %, чем в контрольной группе ($p < 0,05$). Доля оценок (9,0 до 9,5 баллов) в экспериментальной группе стала выше на 6,7 %, чем в контрольной группе ($p < 0,05$). Доля оценок (менее 8,0 баллов) в экспериментальной группе стала ниже на 13,3 %, а в контрольной группе осталась без изменений и составляет 20 % ($p < 0,05$). Показатель невыполнения упражнений в экспериментальной группе снизился с 60 до 0 %, а в контрольной группе с 60 до 6,7 %.

3. Проведенные исследования подтвердили эффективность использования специально адаптированных упражнений на стандартных гимнастических снарядах для эффективного усвоения соревновательных программ и повышения уровня технической подготовленности гимнастов с синдромом Дауна.

Проведенное исследование даст информацию для анализа тренерам, работающим по программе Специальной Олимпиады для оптимизации построения спортивных тренировок и подготовки российских гимнастов к Всемирным играм Специальной Олимпиады 2023 года в Германии.

Список литературы

1. Королев, П. Ю. Социальная адаптация лиц с нарушением интеллекта средствами спортивной гимнастики: дис. ... канд. пед. наук / П. Ю. Королев. – М., 2009. – 197 с.

ПРОБЛЕМЫ УВЕЛИЧЕНИЯ КОЛИЧЕСТВА УЧАСТНИКОВ ЛЫЖНЫХ МАРАФОНОВ В ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

В. Н. Кузнецов

*Уральский государственный университет
физической культуры, г. Челябинск*

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы организации лыжных марафонов в Челябинской области. Эффективное решение проблемы повышения массовости марафонов приведет к совершенствованию спортивного мастерства российских лыжников.

Ключевые слова: лыжные гонки, марафон, физкультурно-спортивные мероприятия, Челябинская область.

Актуальность темы исследования обоснована тем, что в нашей стране исторически сложилась система физической культуры, которая представляет собой совокупность государственных и общественных организаций, осуществляющих деятельность в целях физического воспитания населения и развития спорта в стране.

На основании информации, представленной органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта, в 2018 году 2672

физкультурно-спортивные организации перешли на программы спортивной подготовки, что составляет 84,6 процента численности физкультурно-спортивных организаций ведомственной принадлежности в сфере физической культуры и спорта.

Общая численность лиц, занимающихся в системе подготовки спортивного резерва, составляет 3385855 человек, из них 3290626 человек являются спортсменами и 95229 человек – тренерами.

Численность лиц, занимающихся на этапах спортивной подготовки, составляет 758862 спортсмена на спортивно-оздоровительном этапе, 1504616 спортсменов – на этапе начальной подготовки, 953873 спортсмена – на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), 55258 спортсменов – на этапе совершенствования спортивного мастерства и 18017 спортсменов – на этапе высшего спортивного мастерства.

Из представленных данных следует, что с этапа начальной подготовки на тренировочный этап переходит 63,4 процента спортсменов, а с тренировочного этапа на этап совершенствования спортивного мастерства – только 5,8 процента спортсменов. Наша задача в повышении этого процента.

Спорт стал неотъемлемой частью образа жизни и досуга, средством самосовершенствования, отличным способом для установления различного рода социального контакта – от межличностных отношений до международных. Арсенал спортивных мероприятий очень богат и разнообразен. Его инструментарий одинаково хорошо подходит для коммерческих и некоммерческих целей, для продвижения в общественное сознание идей здорового образа жизни и двигательной активности, для корпоративных ивентов, как информационный повод для рекламных и пиар-акций, для привлечения внимания больших групп людей к каким-либо проблемам экологического, политического или социального характера.

Лыжные гонки – самый массовый и популярный вид лыжного спорта. Лучшие лыжные марафоны мира проходят под брендом Worldloppet. Федерация Worldloppet основана в 1978 году в шведском городе Уппсала и объединяет 20 гонок в Европе, Америке, Азии и Океании. С 2013 года в нее входит

российский старт – Деминский лыжный марафон, который проводится в Рыбинске.

Важное место в лыжных гонках занимают сверхмарафоны. Старейший, самый длинный и самый массовый – шведский «Васалоппет». Впервые он состоялся в 1922 году, и сейчас 90-километровую дистанцию ежегодно бегут более 15000 человек.

Всероссийская серия лыжных марафонов Russialoppet была образована в 1997 г. организаторами ведущих гонок России с целью популяризации занятий лыжным спортом через развитие существующих региональных массовых соревнований.

Russialoppet объединяет 25 крупнейших лыжных забегов в 6 федеральных округах и 9 наиболее популярных среди россиян зарубежных марафонов, представляет международное марафонское движение в России. Каждое соревнование серии имеет свою уникальную историю, традиции, программу и проходит каждый год в один и тот же период. Регулярность и постоянство являются основными принципами серии Russialoppet.

Среди 25 российских марафонов Russialoppet 7 включены в календарь FIS, 2 гонки являются членами Euroloppet, 1 соревнование входит в Worldloppet и Кубок FIS Worldloppet.

Russialoppet стремится дать возможность каждому участнику стать победителем и предлагает форматы зачета дистанций для лыжников разного уровня подготовки. Организаторы марафонов делают соревнования доступными для всех любителей лыжного спорта, чтобы событие привлекало не только профессиональных лыжников, но и спортсменов с ограниченными возможностями, детей, подростков и жителей региона.

Russialoppet – увлечение, ставшее за 20 лет образом жизни и спортивной целью для российских лыжников.

Миссией Russialoppet стало не только развитие лыжного движения, но ещё и событийного туризма по регионам России.

Путешествия и соревнования – эти два увлечения стали образом жизни и спортивной целью десятков тысяч российских лыжников.

В России в целом и в Челябинской области в частности можно найти тысячи любителей лыжных гонок, желающих принять участие в марафонах.

4.01.2019 в городе Чаньчунь на северо-востоке Китая кандидат педагогических наук, доцент из ЧелГУ Сергей Ярушин одолел 50-километровый лыжный марафон от международной федерации Worldloppet. Ученый спортсмен заработал почетное звание мастер Worldloppet.

Основной концепцией в организации марафона должна быть его доступность (расположение, стартовые взносы, демократический подход к регистрации). Исходя из этих критериев, в таблице представлены лыжные марафоны 2019 года для жителей Челябинской области

Дата	Место проведения	Наименование	Дистанция, км	Стиль
10.02	г. Екатеринбург	Татищевский	50, 30	Классический
23.02	г. Чебаркуль	Уральские жемчужины	8,5, 17, 25,5, 34, 51	Свободный
23.02	г. Екатеринбург	Европа-Азия	35, 53	Свободный
24.02	г. Екатеринбург	Европа-Азия	35	Классический
03.03	г. Ревда	Каменный пояс	21, 35, 50	Свободный
03.03	г. Миасс	Азия-Европа-Азия	70	Свободный
03.03	г. Миасс	Хозяйка Ильменских гор	35	Свободный
09.03	г. Первоуральск	Европа-Азия	15, 35, 50	Свободный
16.03	г. Новоуральск	Азия-Европа-Азия	25, 50	Классический
17.03	г. Златоуст	Крылатый конь	50	Свободный
23.03	п. Слюдорудник	На распутье	25, 50	Свободный

Успешный марафон – это не только и сколько гонка, сколько событие, как что-то, к чему готовишься, ждешь. Это причастность к чему-то большому. Это многолетние традиции и репутация.

Желательно, чтобы массовый марафон был в один круг или из точки в точку, чтобы было ощущение преодоления настоящего марафона и того, что ты забрался в такую даль, в которую

на тренировке никогда не поедешь. Трассу необходимо готовить всю зиму ретраком. Рельеф обязан быть пологим, чтобы все получали удовольствие. Получается своего рода путешествие.

Успешный марафон должен быть в большей степени нацелен на массовку, а не на элиту. 80 % участников таких марафонов выходят, чтобы доехать, преодолеть себя, проверить свои возможности и повысить свою самооценку, они приносят деньги, делают марафон финансово выгодным. А туристический центр, где проводится марафон – желанным для посещения и летом, и в другое внесоревновательное время. Это и мотивирует организаторов двигаться дальше.

Готовить 50-километровый круг финансово накладно, поскольку такой круг нужен только один раз в году, туристический сектор не развит, считается, что местным жителям достаточно 5-10 – километровых трасс.

Не самая лыжная Польша собирает более 5000 участников на неделю, когда проводится марафон и более тысячи на основную дистанцию, причем классикой.

Одним из главных упоров в развитии для нас являются трассы: их количество и качество. Это сложно, требует еженедельной работы в течение всего лета, но это необходимо. Основное отличие европейских марафонов от российских в том, что там их проводят для обычных людей, а у нас – для спортсменов. И трассы готовят (короткие круги) для тренировок и гонок, тоже ориентируясь на спортсменов.

Есть, конечно, и фактор, связанный с относительно низким уровнем жизни у многих наших людей. Но комфорт в жизни определяет не только количество денег у населения, но и качество инфраструктуры для комфортного проживания, в том числе и спортивно-физкультурной составляющей.

Организовать и провести соревнования без финансовых ресурсов невозможно, несмотря на то, что в лыжных гонках много делается за счет энтузиастов, бескорыстных и преданных своему виду спорта людей.

Лыжные гонки развиваются не сами по себе, а наряду с другими видами спорта находится в государственной системе физкультуры и спорта. Основными источниками финансирования подготовки и проведения соревнований являются:

1. Бюджетное финансирование

Государственный источник – прямое выделение средств из госбюджета по статье физической культуры и спорта. Косвенное финансирование из бюджетов министерств и ведомств. Средства целевые, направляются строго на конкретное мероприятие.

2. Внебюджетное финансирование

Общественный источник – за счет финансов общественных организаций, в том числе профсоюзов, федераций, ассоциаций.

Частно-коммерческий источник – поступления от коммерческой деятельности спортивной организации и от физических лиц.

Поступления от кооперирования средств, участвующих в организации и проведении соревнований (спонсорские средства, стартовые или заявочные взносы). Наблюдается переход количества в качество. Чем больше участников, тем больше стартовых взносов, а, следовательно, можно более качественно приготовить и провести мероприятие, создать атмосферу праздника, «зимней сказки».

Из указанных источников формируется доходная часть спортивного мероприятия. Расходная часть состоит из затрат на проведение мероприятия.

В спортивных соревнованиях решаются те же задачи, что и в тренировке, однако тренирующий эффект их неизмеримо выше, чем на тренировке, где спортсмен только имитирует соревновательную деятельность. Поэтому соревнования служат главным тренировочным средством, особенно у спортсменов высшей квалификации. Спортивные соревнования выполняют также ряд других функций, в том числе контроль качества подготовки спортсмена и работы тренера. Увеличение количества марафонов будет способствовать улучшению спортивных результатов лыжников.

В заключение хотелось бы отметить, что спортивные мероприятия являются одним из самых зрелищных и востребованных широкой аудиторией направлений. Спорт – это неотъемлемая часть современной культуры. Именно в спорте проявляется сила духа человека и его воля к победе. Он дает

возможность побывать в тех ситуациях, в которых присутствует и дружба, и соперничество. Одним из главных побудительных факторов физкультурно-спортивной активности человека является наличие у него потребности в физическом совершенствовании и формирующиеся на ее основе физкультурные и спортивные интересы. Нельзя забывать старый добрый девиз «Массовость рождает мастерство!»

Список литературы

1. Столяров В. И. Спорт и культура: методологический и теоретический аспекты проблемы // Спорт, духовные ценности, культура, 1997. – № 1 – С. 84
2. Барчук И. С. Физическая культура : учебник для студенческих учреждений. – М. : Академия, 2011. – 492 с.
3. Вилинский М. Я, Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) : учеб. пос. – КноРус, 2013. – 240 с.
4. Чешихина В. В. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи в современном российском обществе // Социальные технологии, 2012. – № 1 – С. 90

Кузнецов Владимир Николаевич – магистрант УралГУФК.
E-mail: kuznetsov_v_n@mail.ru

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКА КАК ПРИОРИТЕТНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

А. Н. Кузьмина

*Чурапчинская республиканская спортивная средняя
школа-интернат олимпийского резерва имени Д. П. Коркина
с. Чурапча, Республика Саха (Якутия)*

Аннотация: в данной работе предпринята попытка исследования усиления роли семьи в создании мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Ключевые слова: психофизиологическое здоровье, приоритетные направления, массовый спорт, семья.

Здоровье – это состояние полного благополучия, которое включает в себя следующие компоненты: физиологический компонент, психологический компонент, нравственный компонент.

Психофизиологическое здоровье школьника рассматривается как важнейшая социальная личностная ценность, тесно связанная с нравственным здоровьем, превращая охрану здоровья ученика в одно из приоритетных направлений.

В соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» здоровье человека отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Важнейшим моментом является то, что роль физической культуры и спорта становится социальным, но и политическим фактором в современном мире. Привлечение широких масс школьников к занятиям физической культурой и спортом является бесспорным доказательством жизнеспособности и духовной силы любой нации.

Цель: выявить условия повышения психофизиологического здоровья и его жизнеспособности по средствам оздоровительных массовых мероприятий в спортивной школе.

Задачи: изучение основных факторов, создающие проблемы в развитии психофизиологического здоровья школьников, определение приоритетных направлений по созданию условий для физкультурно-спортивных занятий и укреплению здоровья детей, поиск форм массового спорта в спортивной школе, выявление эффективности духовно-нравственного и физического воспитания подрастающего поколения.

Объект исследования: здоровье подрастающего поколения.

Предмет исследования: условия формирования психофизиологического здоровья школьника.

Новизна: в данной работе предпринята попытка исследования усиления роли семьи в создании мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Практическая ценность: исследования состоит в том, что его результаты могут быть использованы в практической работе специалистами спортивных школ для осуществления психофизиологического здоровья ребёнка.

Гипотеза: психофизиологическое здоровья детей школьного возраста могут успешно решаться только в том случае, если работа будет вестись по двум направлениям: создание оптимальных условий; воспитание у школьников сознательного отношения к охране своего здоровья – самой большой ценности данной человеку Природой.

Чурапчинский наслег занимает обширную центральную часть Чурапчинского улуса и граничит Хатылинским наслегом и Сыланским наслегом с запада Телейским наслегом, с юга Ожулунским наслегом. Через территорию наслега проходит автотрасса Нижний Бестях – Магадан с гравийно-галечным покрытием. Расстояние от города республиканского значения и центра административно-территориальной единицы, в состав которой входит наслежный пункт – до города Якутска – 180 км.

Наш микрорайон находится на расстоянии от административного центра улуса – 4 км. Микрорайон представляет собой многовидовое хозяйство. Основное занятие населения: учительство в школе, преподавательство в институте, воспитатели ДОО «Чуораанчык». Техработники учреждений ГБОУ РС (Я) «ЧРССОШИОР им. Д. П. Коркина», ФГОУ ВПО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта», ДОО «Чуораанчык».

Приоритетные направления по созданию условий для спортивных занятий и укреплению здоровья школьника: развитие физической культуры и массового спорта в образовательных учреждениях, внедрение новых привлекательных форм, средств и методов организации массово-оздоровительных занятий, укрепление материально-технической базы, обеспечение инвентарем.

Формы внедрения психофизиологического здоровья школьника: товарищеские встречи между командами по волейболу, футболу, День оздоровительного бега «Кросс Наций», соревнования между классами, соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья», «А5ам уонна мин», «Куйуур», «Игры предков», «Весёлые старты», спортивная игра «Интернатские игры», соревнование по пулевой стрельбе на призы ветерана ВОВ Павлова И. М., проката лыж и коньков в осеннее-весеннее время; наглядные пропаганды включая настен-

ные плакаты и наглядные пособия, расширение услуг тренажёрного зала, усиление работ по предупреждению и профилактике вредных привычек, улучшение качества медицинского обслуживания.

Одним из условий успешного психофизиологического здоровья школьник является работа не только с детьми, но и с их семьями. С этой целью, кроме общепринятых форм работы с родителями, нужно привлекать родителей к различным видам совместной деятельности с детьми: субботникам по очистке территорий, соревнованиям, совместным внеклассным мероприятиям и праздникам, на которых родители являются не просто зрителями, но и участниками. Это участие в традиционных массово-спортивных мероприятиях.

В заключении было определено 4 приоритетных направления по созданию условий для физкультурно-спортивных занятий и укрепления здоровья школьника. Выявлены 9 форм для внедрения массовой физкультурно-спортивной работы среди школьников. А также средства и методы, 3 компонента психофизиологического здоровья ученика.

Вывод. Таким образом, что система развития массового спорта сформирует на селе социокультурное образовательное пространство, которое создаёт условия для всестороннего физического развития личности всех слоев общества. Развития массового спорта среди школьников является важнейшей предпосылкой к самоутверждению ребенка, определяющая способность обеспечивающая гармоническое развитие личности и эффективности психофизиологического здоровья подрастающего поколения.

Кузьмина Акулина Николаевна – учитель якутского языка и литературы. E-mail: akulinanikolaevna@bk.ru

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ КНГ В СИСТЕМЕ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В СУБЪЕКТАХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**В. А. Курашвили, Б. А. Подливаев,
Е. В. Синюčkова, Г. А. Тарасевич**

*Федеральный центр подготовки
спортивного резерва, г. Москва*

Аннотация. Комплексные научные группы (КНГ) сборных команд России, проводящие мониторинг функциональной подготовленности и внедряющие новейшие технологии оценки состояния спортсменов с доказанной эффективностью, являются неотъемлемой составляющей спорта высших достижений. До настоящего времени система подготовки региональных сборных команд не предусматривала деятельность аналогичных научных групп, что отрицательным образом отражалась на эффективности спортивной подготовки в регионах в целом. В статье представлены перспективы, принципы и варианты формирования КНГ новой формации в субъектах Российской Федерации, учитывающих рост нагрузок современного спорта и возрастающее значение мониторинга состояния функциональных систем организма и внедрения в спорт новейших научных медико-биологических и медицинских и инженерно-технических разработок. Особое значение этой задачи связано с развитием инновационной деятельности и созданием экспериментальных площадок в регионах.

Ключевые слова: спорт, медицина, физиология, резерв, подготовка, НМО, МБО, КНГ.

Введение. На заседании Совета по развитию физической культуры и спорта 23 мая 2017 года Президент Российской Федерации в очередной раз акцентировал внимание на необходимости сфокусировать внимание на развитии научно-методического и медико-биологического секторов как важнейших направлений спортивной подготовки. По итогам заседания были опубликованы поручения по разработке организационной модели медицинского и медико-биологического обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку,

учитывая при этом научно-методическую и медико-биологическую составляющие [6].

Медико-биологическое обеспечение спортивной подготовки (МБО) основано на знаниях физиологических и биохимических закономерностей аэробной и анаэробной выносливости, скоростных и силовых характеристик мышечных групп, координационных способностей, особенностей функционирования сенсорных систем, психоэмоционального стресса и прочих процессов в организме, происходящих в ответ на нагрузку. В сочетании со спортивной педагогикой МБО формирует научно-методический подход сопровождения тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Но если современная педагогика спорта как научное направление ориентировано на спортивно-видовую и спортивно-дисциплинарную специфичность подготовки (тактическую, техническую, психическую, физическую), не рассматривая происходящие в организме процессы на молекулярном и клеточном уровне, то МБО как раз углубленно рассматривает только физическую и психическую подготовку, не касаясь вопросов техники и тактики. Таким образом, оба направления, дополняя друг друга, формируют современные подходы научно-методического обеспечения (далее – НМО) подготовки спортивного резерва, которые условно можно рассматривать в рамках текущего, этапного комплексного обследования и оценки соревновательной деятельности (ТО, ЭКО и ОСД) [1].

МБО состоит из двух основных направлений: мониторинга функциональной подготовленности – диагностики состояния функциональных систем организма в ответ на нагрузку и восстановление; и непосредственного обеспечения – снабжения систем организма всем необходимым для ускорения восстановительных процессов и управления работоспособностью (питание, биологически-активные добавки, фармакологические средства, физиотерапевтические процедуры, массаж и пр.) [2].

Одной из главных проблем в современном спорте являются ограниченные резервные возможности организма при возрастающих требованиях к спортивно-тренировочным нагрузкам. При выполнении высокоинтенсивной работы

большого объема и кратности возникают компенсаторные биохимические и физиологические сдвиги организма, приводящие в некоторых случаях к декомпенсации. Возникают патофизиологические сдвиги различных систем организма, приводящие к функциональному спаду, неожиданной болезни, невынуженной травме и преждевременному уходу из спорта.

Таким образом, медико-биологический мониторинг физиологических сдвигов является неотъемлемым условием правильной организации построения тренировочного процесса в системе спортивной подготовки. Следовательно, необходимо анализировать и учитывать не только тренировочную и соревновательную деятельность спортсменов, но и их восстановление, так как на этом этапе в организме формируется комплекс активных физиологических процессов, закрепляющих адаптационные сдвиги функциональных систем организма, обеспечивающих локомоторную деятельность на новом физиологическом уровне в конкретном виде спорта.

Самым проблематичным аспектом последних десятилетий является то, что на третьем этапе спортивной подготовки покидают спорт более 90 % спортсменов. Причин такого отсева несколько, но существенным вкладом в этот процесс являются отсутствие научного подхода к отбору перспективных детей и неконтролируемые перегрузки.

Исходя из этого, региональные спортивные организации (Центры спортивной подготовки, спортивные училища и школы), призванные осуществлять спортивную подготовку, должны сегодня переходить к созданию системы научно-методического и медико-биологического сопровождения лиц, проходящих спортивную подготовку, и внедрению в нее новейших научных технологий [1].

Для реализации этих задач важнейшим структурным звеном являются комплексные научные группы (КНГ). КНГ – это коллектив квалифицированных специалистов разного профиля, создаваемый в отдельно взятом виде спорта для внедрения в спорт перспективных научных разработок доказанной эффективности и мониторинга функциональной подготовленности спортсмена.

КНГ были сформированы во времена Советского Союза в соответствии с научными направлениями того или иного вида спорта. Основными направлениями их деятельности была спортивная педагогика. В меньшей степени были представлены: медико-биологическое, медицинское, и нутрициологическое направления.

Анализ системы спорта постсоветского периода показал, что интенсификация тренировочного процесса и научный прогресс сместили акценты ее научно-методического обеспечения в сторону научного медико-биологического компонента, в связи с чем существовавшие правила организации деятельности КНГ, с акцентом на педагогический контроль, сегодня устарели и нуждаются в пересмотре. Доказательством этого является завершение деятельности ряда КНГ в сборных командах России или снижение производительности оставшихся групп [2].

Кроме этого, изжил себя стационарный принцип мониторинга функциональной подготовленности спортсмена, связанный с перемещениями спортсменов на длительные расстояния и отрывающий спортсмена от учебно-тренировочного процесса. Вместе с тем мобильная система сопровождения учебно-тренировочных сборов до сих пор не сформирована.

Сдерживающим фактором медико-биологического обеспечения и деятельности КНГ, в частности, является отсутствие в системе спорта профессии спортивного физиолога, что не позволяет проводить квалифицированный анализ результатов лабораторного и инструментального тестирования работы кардиореспираторной, мышечной, иммунной, эндокринных систем организма. Аналогичные трудности имеются в сборных командах Российской Федерации, в которых медико-биологическое обеспечение частично закреплено за Федеральным медико-биологическим агентством Минздрава России, а КНГ находятся в ведении Министерства спорта Российской Федерации.

В настоящее время ликвидация этих недостатков крайне важна для перехода регионов к построению кластерного межведомственного фундамента научно-методического и медико-биологического обеспечения спортивной подготовки, одним из направлений которого будет являться создание КНГ для региональных сборных команд.

Целью создания КНГ в субъектах Российской Федерации является повышение эффективности подготовки спортсменов региональных сборных команд. В соответствии с целью формируются основные направления деятельности.

1. Диагностическая деятельность – комплексный этапный мониторинг функциональной подготовленности.

2. Инновационная деятельность – внедрение перспективных апробированных научных разработок в систему подготовки региональных сборных команд.

Наиболее сложным и вместе с тем решаемым вопросом по созданию современных КНГ является подготовка профессиональных кадров, прежде всего спортивных физиологов. Сочетание двух специальностей – спортивного педагога и спортивного физиолога является одним из базисных принципов формирования современных КНГ.

Структура КНГ должна формироваться в соответствии с принципами максимального диагностического охвата всех функциональных систем организма, подвергающихся перегрузкам, уникальный набор тестов и исследований для каждого вида спорта. Таким образом, каждая отдельно взятая КНГ является уникальной единицей, формируется в соответствии со спецификой вида спорта, входящих в него спортивных дисциплин и его научно-практическими задачами [3].

Современный спорт (прежде всего высших достижений) развивается в строгом соответствии с необходимостью контролировать готовность функциональных систем организма на каждом учебно-тренировочном сборе (УТС). Поэтому при формировании штата и материально-технического оснащения КНГ необходимо ориентироваться на стационарно-мобильный характер деятельности.

Выводы. Формирование КНГ региональных сборных команд является обоснованным и необходимым механизмом контроля эффективности тренировочного процесса спортивного резерва национальных команд, внедрения перспективных научных направлений в МБО. Данный процесс будет способствовать ускоренному развитию системы спортивной подготовки, формированию пула конкурентно-способных спортсменов, предупреждению преждевременного ухода из спорта,

снижению заболеваемости и травматизма. Формирование комплексных научных групп является сложной задачей, требующей значительных межведомственных усилий в системе подготовки кадров, выделении средств, формировании стационарно-мобильного медико-биологического кластера и выстраивания новых взаимоотношений ученых с тренерским составом спортивных команд.

Список литературы

1. Лидов П. И., Ким В. Н., Хисматуллин Р. Г., Хисматуллина И. П., Аксёнова И. Г., Леонов В. П., Малышкин В. В., Федосов Ю. Н., Алехнович А. В. Дисфункция эндотелия и факторы кардиоваскулярного риска в детско-юношеском спорте: способы оценки и нутритивная коррекция апифитопродукцией : учебное пособие. М. : Аллигресс. 2015. 176 с.

2. Лидов П. И., Лапин А. Ю., Кулагина Ю. Б., Курашвили В. А., Поляев Б. А., Подливаев Б. А., Тарасевич Г. А. Основы организации комплексных научных групп в системе научно-методического и медико-биологического обеспечения подготовки спортивного резерва в субъектах Российской Федерации. – «Вестник спортивных инноваций». – М. : 2017. № 55. С. 13–31.

3. Подливаев Б. А. Лидов П. И., Лапин А. Ю., Климов К. В., Огурцова М. А. Комплексный мониторинг функциональной готовности спортсмена как основа разработки индивидуальных программ спортивной подготовки на примере единоборств. Современные методы организации тренировочного процесса, оценки функционального состояния и восстановления спортсменов / Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Челябинск, 2017. – Том 1. – С. 344–350.

Курашвили Владимир Алексеевич – главный специалист отдела реализации Концепции, федеральных и ведомственных программ (проектов) ФГБУ ФЦПСПР, доктор медицинских наук, профессор.

Подливаев Борис Анатольевич – эксперт ФГБУ ФЦПСПР, кандидат педагогических наук, профессор.

Синючкова Елена Владимировна – заместитель начальника Управления реализации проектов ФГБУ ФЦПСПР.

Галина Анатольевна Тарасевич – главный специалист отдела реализации Концепции, федеральных и ведомственных программ (проектов) ФГБУ ФЦПСПР.

Тел. 8-913-978-01-31. E-mail: akvatrener@mail.ru

АНАЛИЗ ПЕРВОСТЕПЕННЫХ ЗАДАЧ В МЕТОДИКЕ ТРЕНИРОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ШАШИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ

Н. Н.-И Кычкин, А. Н. Колодезникова

*Чурапчинская республиканская спортивная средняя
школа-интернат олимпийского резерва имени Д. П. Коркина
с. Чурапча, Республика Саха (Якутия)*

Аннотация: Углубленное изучение теоретических положений и методов тренировки шашистов; совершенствование профессиональных знаний, умений и практических навыков подготовки спортсменов тренерами по шашкам; приобретение навыков ведения учебно-тренировочной работы среди спортсменов начальных уровней подготовленности.

Ключевые слова: шашки, методика тренировки, юные шашисты, начальный этап, специальная подготовка.

Шашки являются одним из древнейших видов спорта, сохранившихся до наших дней. Последнее изменение в правилах игры в шашки было введено в XVIII веке. Естественно, что за столь долгий промежуток времени появилось огромное количество литературы по теории и практике шашечной игры.

Как показал проведенный теоретический анализ литературы гораздо меньше научных исследований уделялось методам подготовки шашистов на различных этапах становления спортивного мастерства. В основном научные исследования проводились только в аналогичной с шашечной игрой – игре в шахматы. В разное время вопросами подготовки высококвалифицированных спортсменов занимались такие известные тренеры и шахматисты, как В. А. Алаторцев, А. А. Алехин, М. М. Ботвинник, М. А. Вершинин, Н. А. Головкин, М. И. Дворецкий, Б. А. Злотник, А. А. Котов, Н. В. Крогиус. В их работах раскрывается суть подготовки шахматиста, отражены факторы, влияющие на спортивные результаты, разработаны методы организации учебно-тренировочного процесса. Несмотря

на внешнее сходство двух родственных видов спорта, шашек и шахмат, все же шашечная деятельность имеет свои специфические особенности. Однако научные изыскания в шашках носят единичный характер (М. В. Прохорова, А. И. Кычкина) и до сих пор не существует общепризнанной оптимальной системы тренировки шашкистов на ранних стадиях обучения.

Однако следует отметить, что среди указанных специалистов нет единого мнения по вопросу о том, что должно входить в программу обучения шашкистов на этапе начальной специализированной подготовки, какова структура данной программы, какие компоненты тренировочного процесса должны быть приоритетными на данном этапе многолетней тренировки шашкистов и другие вопросы. Все это и обусловило актуальность направления нашего научного исследования.

В существующей классификации видов спорта шашки и шахматы занимают особое место. В отличие от других видов спорта, большинство из которых характеризуется двигательной активностью, шашечная игра – это единоборство двух интеллектов. Поэтому, согласно мнению Л. П. Матвеева, шашки отнесены к группе абстрактно-игровых видов спорта, исход состязаний в которых в решающей мере определяется абстрактно-логическим обыгрыванием соперника.

Эта особенность шашек оказывает основное воздействие на всю систему подготовки в целом, где в отличие от других видов спорта центральное место занимает специализированная шашечная подготовка, в то время как общая физическая подготовка решает лишь задачи общего характера, направленные на поддержание и укрепление здоровья спортсмена.

Начальный этап шашечной подготовки в настоящее время протекает по преимуществу в форме обучения шашечной игре в ДЮСШ, кружках, секциях при общеобразовательных школах и центрах детско-юношеского творчества. Занятия проходят в теоретической и практической форме: на теоретических занятиях тренер знакомит юных шашкистов с учебным материалом, а во время практических занятий организуется разыгрывание тренировочных партий или позиций, в ходе решения которых происходит закрепление изученных теоретических основ игры. По окончании определенного периода

обучения ученики принимают участие в соревнованиях, по результатам которых проводится оценка их подготовленности и присваивается соответствующий спортивный разряд.

Отметим, что современная тренировка юных шашкистов организовано по типу эмпирического обучения. В течение длительного времени спортсмены изучают различные тактические приемы и только немногие из них способны самостоятельно выйти на уровень усвоения стратегических законов шашечной игры. Стандартным и общепринятым является следующий подход по обучению тактических приемов в шашках: юному спортсмену показывается классический пример на какую-нибудь тему: связка, блокада, удар, или предлагается комбинационный удар, с помощью которого становиться возможным одержать быструю победу за белых или за черных. Для закрепления пройденного материала тренер предлагает решить самостоятельно ряд подобных позиций. Таким образом, ведется обучение в течение первых двух-трех лет, принципиально меняясь лишь в названиях тактических приемов. Качество усвоения материала при таком подходе к учебно-тренировочному процессу довольно низкое и причина этого заключается в том, что в практических партиях юному шашкисту редко удастся реализовать свои знания, так как уровень партий у начинающих довольно низок. Стратегические законы игры, принципы позиционной ориентации в многообразии шашечных вариантов вообще не преподаются на начальном этапе специализированной подготовки юных шашкистов. В содержание изучаемого материала, темы по стратегии шашек включаются после достижения учащимися уровня второго разряда. В каждом конкретном случае юному шашкисту для достижения этого результата необходим различный промежуток времени. Выбор уровня второго спортивного разряда не является случайным, так как именно шашкисты данного разряда уже владеют элементарными законами разыгрывания дебюта, становятся более внимательными и не допускают грубых просчетов. Игра второразрядников носит уже плановый характер, хотя выбор плана игры может быть несовершенен и его реализация непоследовательна. Совокупность данных умений является показателем наличия у ребенка элементарного

позиционного мышления, понимания простейших законов стратегической игры. Достигает же этого результата юный шашист самостоятельно – специально его этому никто не учит, и к тому же, любой тренер знает, что часть детей обучающихся шашкам, так никогда и не сможет достичь уровня освоения стратегических законов шашечной игры, а огромный, высококлассно разработанный материал по стратегии шашек, остается для них полностью недоступным. Отметим также, что и в случае обучения наиболее одаренных (талантливых) шашистов, перестройка их мыслительной деятельности в ходе освоения ими правил позиционной игры происходит сложно и затягивается на длительное время. У таких спортсменов могут возникнуть сложности на разных этапах спортивного совершенствования, в первую очередь потому, что стратегия и тактика останутся для них двумя разносторонними, несвязанными явлениями в шашках. Понимание же законов шашечной борьбы в их единстве будет затруднено.

В контексте нашего исследования, мы рассматриваем процесс тренировки шашистов на этапе начальной специализированной подготовки, т.е. формирование мыслительной деятельности юных спортсменов с помощью шашечных задач и упражнений.

Любая подготовка начинается с планирования процесса. Планирование – это поиск оптимального варианта спортивных выступлений и подготовка к ним. Подготовка спортсмена-шашиста должна рассматриваться как многолетний процесс, состоящий из нескольких годичных циклов. Тренеры и спортсмены-шашисты должны четко представлять цели и задачи планирования, отделяя существенное от второстепенного. Отсутствие планирования приводит к анархии в подготовке и, как следствие, случайности и не стабильности результатов.

Перед вами представлены основные умения для спортсменов-шашистов на этапе начальной специализированной подготовки:

Основные задачи для первого года обучения:

1. Дать первоначальные сведения о шашечной азбуке, шашечной доске, об истории и развитии шашек.

2. Дать понятия о шашечных соревнованиях и о шашечном кодексе.

3. Научить занимающихся, разбираться с полями шашечной доски, диагоналями, вертикалями. Находить быстро любое поле, знать нотацию и ее условные единицы.

4. Дать понятие о ценности полей на шашечной доске, знать и хорошо помнить что такое центр и фланги.

5. Показать тактические приемы, комбинации, составление плана.

6. Научить ребят правилам разыгрывания начала партии, без изучения дебютов (захват центра, борьба за инициативу).

7. Научить записи партии, позиции.

8. Научить игре с часами, рассказать о подготовке к соревнованиям.

9. Воспитывать правилам шашечного этикета, рассказывать о роли психологии в шашках.

10. Научить работать с шашечной литературой.

Основные задачи второго года обучения:

– закрепление навыков, приобретенных в 1 году обучения, а в процессе тренировки шашистов II спортивного разряда необходимо воспитывать мышление, память, внимание, творческое воображение, усидчивость, наблюдательность, последовательность рассуждений, овладение техникой анализа сыгранных партий, развитие техники расчета вариантов;

– повышение качества знаний во всех стадиях шашечной партии;

– участие в различных соревнованиях районного, регионального уровня;

– развитие способностей к самостоятельным формам овладения шашечным материалом.

Планирование тренировки начинающих шашистов тренером:

– классифицирование тренером партий занимающегося, по дебютным вариантам;

– выделение интересующего варианта дебюта и тех партий, которые были сыграны этим началом;

– тренерский сравнительный анализ и вычленение наиболее ярких партий, которые позволят повысить знание выделенного дебютного варианта;

– коллективное обсуждение накопленного материала тренером на занятиях и включение занимающихся в самостоятельное использование этого материала;

– педагогический контроль за уровнем успеваемости учеников.

Представленная вкратце исследование методики тренировки шашистов на этапе начальной специализации позволяет: изучить законы дебюта, миттельшпиля и эндшпиля в элементарном изложении; освоить основные шашечные категории и понятия: связка, блокада флангов, форсированные варианты, т.е. постепенно овладевать теоретическими основами игры, что дает возможность существенно повысить спортивное мастерство юных шашистов.

Список литературы

1. Блюменфельд Б. М. О методике преподавания шахматной игры – Режим доступа к журн. http://proint.narod.ru/oldj/blum_met.htm
2. Крогиус Н. В. Психическая подготовка шахматиста / Н. В. Крогиус – М. : Изд-во «Московский университет», 1979. – 134 с.
3. Щеголев В. И. Загнать и одолеть / В. И. Щеголев // Шахматное обозрение. – 2001. – № 12. – 64 с.

Кычкин Николай Николаевич-II – тренер по шашкам, заслуженный тренер Российской Федерации, гроссмейстер.

Тел.: 8(41151) 43206. E-mail: kychkin@mail.ru

Колодезникова Аяника Николаевна – тренер по шашкам.

Тел.: 8(41151) 43206. E-mail: 26nika98@gmail.com

К ВОПРОСУ О ВОССТАНОВЛЕНИИ ПСИХИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

С. С. Лада

ФГБУ ПОО «Сибирское ГУОР», г. Омск

Аннотация. В статье приведены исследовательские данные о результатах применения разработанного комплекса методов психологического восстановления работоспособности спортсменов олимпийского резерва в тренировочном и соревновательном процессах годичного цикла тренировок, включающего метод «Ключ» Х. Алиева, метод Ф. Шапиро «ДПДГ», метод ментальной тренировки, техники дыхания по Э. Вейлу. Результаты экспериментального исследования выявили положительную динамику, заключающуюся в снижении показателей психического напряжения, повышении показателей работоспособности, улучшении качества и продолжительности сна спортсменов.

Ключевые слова: спортсмены, олимпийский резерв, психические состояния, методы восстановления, работоспособность.

Актуальность. Физическая и психическая работоспособность—это две стороны одного и того же явления, тесно связанные между собой. Без высокой психической работоспособности не может быть высокой работоспособности физической, утверждает Г.Д. Горбунов [3].

А. С. Солодков подчеркивает, что работоспособность — это категория, характеризующая возможности человека к выполнению конкретной деятельности, основными компонентами которой выступают: состояние здоровья, функциональное, физическое и психическое состояние организма [4].

А. Н. Поликарпочкин с соавторами полагают, что психический статус спортсмена и уровень его работоспособности являются важнейшими условиями для развития физических качеств и способностей организма к перенесению высоких специфических нагрузок на всех этапах многолетней спортивной тренировки [5].

Восстановление психической работоспособности спортсменов, отмечает А. Л. Попов, основано на использовании

возможностей восстановительной функциональной системы организма [7].

Академик И.П. Павлов указывал, что организм – это саморегулирующаяся и самовосстанавливающаяся система. Он сам себя вылечит. Но для этого ему необходимо создать условия, естественные для его нормального функционирования, как то, предусмотрено Природой [6].

В теории спорта выделяют основные методы психологической регуляции: аутогенная, психорегулирующая, психомышечная, идеомоторная и ментальная тренировки, где особое место занимают методы самоубеждения и самовнушения [8].

Г. Д. Бабушкин, В.Н. Смоленцева акцентируют внимание на том, что методы психологического восстановления работоспособности спортсменов должны быть доступны и легки в самостоятельном их применении [8].

Однако не всегда и не в полной мере они реализуются в реальной тренировочной и соревновательной деятельности.

Вышеизложенное позволило выявить **противоречие** между объективной потребностью спортсменов высокой квалификации достигать максимальные спортивные результаты и недостатком знаний у спортсменов методов эффективного и самостоятельного психологического восстановления работоспособности.

Проблема исследования: каковы методы эффективного восстановления психической работоспособности спортсменов олимпийского резерва в тренировочном и соревновательном процессах.

Объект исследования: спортсмены высокой квалификации училища олимпийского резерва (УОР).

Предмет исследования: психические состояния и восстановление психической работоспособности спортсменов УОР в тренировочном и соревновательном процессах.

Цель исследования: определить актуальные психические состояния, проявляющиеся у спортсменов УОР в тренировочном и соревновательном процессах; разработать комплекс методов психологической саморегуляции, позволяющий самостоятельно и эффективно восстанавливать работоспособность спортсменов.

Гипотеза исследования: знания актуального психического состояния и эффективных методов психологической регуляции позволят спортсменам олимпийского резерва самостоятельно и успешно восстанавливать свою психическую работоспособность в тренировочном и соревновательном процессах.

Эмпирические методы исследования: эксперимент, анкетирование, методы математической обработки исследовательских данных.

Практическая значимость работы заключается в том, что подобран комплекс методов психологической регуляции, позволяющий самостоятельно и эффективно восстанавливать психическую работоспособность спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности.

Задачи исследования:

1. Выявить актуальные психические состояния спортсменов УОР, возникающие в тренировочном и соревновательном процессах.

2. Разработать комплекс методов психологической саморегуляции, включающий метод Ф. Шапиро «Десенсибилизация и переработка движениями глаз (ДПДГ)», метод Х. Алиева «Ключ», метод ментальной тренировки и техники дыхания по методу Э.Вейла.

3. Определить эффективность разработанного комплекса методов психологической саморегуляции в самостоятельном восстановлении психической работоспособности спортсменов в тренировочном и соревновательном процессах УОР.

Методы исследования: Анкета, разработанная авторами «Самооценка психического напряжения и психической работоспособности спортсменов УОР в тренировочном и соревновательном процессах годичного цикла тренировок».

База и организация исследования. Исследование проводилось на базе ФГБУ ПОО «Сибирское государственное училище (колледж) олимпийского резерва» в период 2017–2018 гг., в котором приняло участие 10 спортсменов высокой квалификации сборной команды РФ и Омской области, занимающихся различными видами спорта в возрасте от 19 до 21 года, а именно: 6 юношей (4 – МС; 2 – КМС) и 4 девушки (2 – МС; 2 – КМС). Самообследование спортсменов проводилось

ежедневно до и после тренировок и соревнований в течение указанного экспериментального срока.

Результаты исследования и выводы. Перед тем как приступить к изложению результатов экспериментального исследования целесообразно отметить, что метод «Ключ» Хасая Алиева [1] появился в России в 90 годах 20 века во время работы исследователя над адаптацией космонавтов к экстремальным условиям полета. Разработка и тестирование метода проводились в Центре подготовки космонавтов им. Ю.А. Гагарина. Впоследствии он был одобрен Российским Министерством здравоохранения.

Изучив рефлекторное состояние конечностей в условиях невесомости, Х. Алиев пришел к выводу, что левитация рук и ног способствует снятию нервно-психического напряжения и полному расслаблению организма. Кроме того, пропадает ощущение психической и физической усталости.

Стоит отметить, что метод Френсин Шапиро «Десенсбилизация и переработка психо-травм движениями глаз (ДПДГ)» был разработан в США в 1987 году. В 2013г. Всемирная Организация Здравоохранения официально рекомендовала это метод как наиболее эффективный метод терапии пост-травматического стресса [9].

На основании экспериментального исследования по выявлению эффективности вышеуказанного комплекса методов психологической саморегуляции, ориентированного на восстановление психической работоспособности спортсменов, выявлена положительная динамика, заключающаяся в снижении показателей психического напряжения и повышении показателей работоспособности, улучшении качества и продолжительности сна (таблица 1).

Перспектива дальнейшего изучения данной проблемы, по нашему мнению, заключается в поиске и разработке доступных и простых в самостоятельном освоении и применении методов психологической саморегуляции и методов психодиагностик, позволяющих эффективно восстанавливать психическую работоспособность спортсменов олимпийского резерва в тренировочном и соревновательном процессах.

Таблица. 1 Сводные результаты анкетного опроса
по самоанализу восстановления
психической работоспособности спортсменов УОР
посредством реализации комплекса методов
психологической саморегуляции в тренировочном
и соревновательном процессах

Методы психорегуляции	Работоспособ- ность (от 0 до 10 баллов)		Эмоциональное напряжение (от 0 до 10 баллов)		Качество сна: засыпание, глу- бина, продолжи- тельность (от 0 до 10 баллов)	
	Этапы эксперимента		Этапы эксперимента		Этапы эксперимента	
	До	После	До	После	До	После
	$X \pm \sigma$	$X \pm \sigma$	$X \pm \sigma$	$X \pm \sigma$	$X \pm \sigma$	$X \pm \sigma$
Метод «Ключ» Х.Алиева	6,5 ± 1,5	7,5 ± 2,0	6,5 ± 1,5	7,5 ± 1,5	5,5 ± 1,5	6,5 ± 1,5
Метод Ф.Шапиро «ДПДГ»	6,0 ± 1,0	6,5 ± 1,5	5,5 ± 1,5	7,5 ± 1,0	5,5 ± 1,5	8,5 ± 1,5
Дыхательные тех- ники по Э.Вейлу	6,5 ± 1,0	7,0 ± 1,5	5,5 ± 1,0	6,5 ± 1,5	5,5 ± 1,5	7,5 ± 1,5
Ментальный тре- нинг	6,5 ± 1,0	7,5 ± 1,5	5,5 ± 1,5	6,5 ± 1,5	5,5 ± 1,5	8,5 ± 1,5

Примечание: X – среднее арифметическое, σ – среднее квадратиче-
ское отклонение.

Список литературы

1. Алиев, Х. М. «Ключ к себе» / Х.М. Алиев. – М. : Молодая гвардия, 1990. – 223 с.
2. Вейл, Э. Естественное здоровье, натуральная медицина / Э. Вейл. – М. : Рипол Классик, 1999. – 352 с.
3. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 208 с.
4. Солодков, А. С. Физиологические механизмы и закономерности восстановительных процессов в спорте / А. С. Солодков, И. В. Левшин, А. Н. Поликарпочкин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2007. – № 28. – С. 76–85.

5. Медико-биологический контроль функционального состояния и работоспособности пловцов в тренировочном и соревновательном процессах: метод. рекомендации / А. Н. Поликарпочкин, И. В. Левшин, Ю. А. Поварещенкова, Н. В. Поликарпочкина. – М. : Советский спорт, 2014. – 128 с.

6. Павлов, И. П. Лекции о работе больших полушарий головного мозга / И. П. Павлов. – М.: Академия наук СССР, 1949. – 483 с.

7. Попов, А. Л. Психология: учеб. пособие для физкультурных вузов и факультетов физического воспитания / А. Л. Попов. – М. : Флинта, 2013. – 288 с.

8. Психология физической культуры и спорта : учебник для высших физкультурных учебных заведений / под ред. Профессора Г. Д. Бабушкина, профессора В. Н. Смоленцевой. – Омск : СибГУФК, 2007. – 270 с.

9. Шапиро, Ф. Психотерапия эмоциональных травм с помощью движений глаз: Основные принципы, протоколы и процедуры / Пер. с англ. А. С. Ригина. – М. : Класс, 1998. – 496 с.

С. С. Лада – канд. пед. наук, психолог ФГБУ ПОО «Сибирское ГУОР». E-mail: lada.swetlana@yandex.ru

ЗНАЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ В ФОРМИРОВАНИИ АНТИДОПИНГОВОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА

А. В. Макаров

*Уральский государственный университет
физической культуры, Министерство по физической культуре
и спорту Челябинской области, г. Челябинск*

Аннотация: в статье приводится обоснование средового подхода в формировании антидопинговой культуры будущих специалистов физической культуры и спорта. Раскрывается понятие «средовой подход», «спортивная среда вуза», приводится организация образовательной и профилактической среды антидопинговой направленности в Уральском государственном университете физической культуры.

Ключевые слова: антидопинговая культура, средовой подход, студенты, образовательная среда

Введение. В настоящее время система антидопингового образования существует, разработанные образовательные антидопинговые программы, включающие тематические планы,

содержание, рекомендуемую литературу, способствуют повышению уровня образованности как спортсменов и тренеров, так и других специалистов физической культуры и спорта. Кроме того, результаты научных исследований К. А. Бадрাকা, Ф. Н. Солдатенкова, Е. К. Гочаровой, существенно расширяют знания в области организации и проведения антидопинговой работы с учетом тенденций развития мирового сообщества, актуальных событий в текущий момент времени. При всем этом, становится очевидным, что проблема нарушения антидопинговых правил до сих пор полностью не решена. Как в российском спорте, так и в других странах продолжают множественные дисквалификации спортсменов и расследования против ведущих тренеров по видам спорта [3].

Цель работы – определить значение образовательной среды в формировании антидопинговой культуры студентов физкультурного вуза. Для решения поставленной цели был проведен контент-анализ научной и методической литературы, в том числе по методологии научных исследований. Проведено экспресс-анкетирование по оценке эффективности проведения образовательного семинара антидопинговой направленности среди студентов ($n = 81$) первого курса Уральского государственного университета физической культуры, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура».

Результаты исследования. Контент-анализ научно-методической и специальной литературы показал, что в процессе формирования антидопинговой культуры студентов физкультурных вузов необходимо опираться на общенаучные и специфические методологические подходы в частности на средовой подход. Подтверждение этому мы находим у П. Ф. Лесгафта, утверждавшего, что среда является определяющим фактором развития «индивидуальных и социальных» свойств человека. Кроме того, выдающийся ученый Л. С. Выготский подчеркивал, что если учитель бессилен в непосредственном воздействии на ученика, то он всемогущ при опосредованном влиянии на него через социальную среду. «Социальная среда есть истинный рычаг воспитательного процесса, вся роль учителя сводится к управлению этим рычагом» [1].

Средовой подход – это целенаправленное использование возможностей среды в педагогическом процессе, т. е. обращение среды в средство педагогического воздействия. Исследователями Л. И. Новиковой, Ю. С. Мануйловым, В. И. Слободчиковым, В. А. Ясвиным, В. А. Караковским, В. Д. Семеновым, и др. подчеркивается, что среда является тем, в чем пребывают субъекты и посредством чего они реализуют себя как личности, а средовой подход является совокупностью способов и принципов применения возможностей, которыми наделена окружающая среда, в процессе осуществления воспитательных целей.

Под термином «спортивная среда вуза» И. В. Манжелей понимает совокупность различных условий и возможностей, содержащихся в пространственно-предметном и социальном окружении для физического и духовного формирования и саморазвития личности средствами массового спорта [4]. По мнению Л. И. Лубышевой, «...спортивная среда обладает мощным воспитательным потенциалом для формирования у студенческой молодежи духовных ценностей и эталонных моделей поведения через освещение в средствах массовой информации спортивных событий, биографических историй достижения успеха, спортивных и жизненных достижений элиты национального спорта, демонстрации образцов нравственного выбора, примеров соответствия кодексам спортивной этики...» [2]. В тоже время многочисленные разоблачения в использовании допинга, и последующие дисквалификации высококвалифицированных спортсменов, лидеров мирового уровня, как среди российских атлетов, так и из других стран, на наш взгляд, не способствуют формированию идеалов спортивного движения, в том числе отражающих нравственную сторону личности спортсменов молодежного возраста, таких как честность, порядочность, справедливость, чувство долга, патриотизм, коллективизм, человечность, почтительность, разумность, мужество и др. А наоборот разрушают систему ценностей «чистых» атлетов, могут способствовать увеличению количества зависимых от допингов спортсменов, нанося вред здоровью, репутации и дальнейшим перспективам в спорте.

Кроме того, необходимо подчеркнуть, что целевые ориентиры средового подхода прекрасно соотносятся с требованиями

Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», регламентирующих нижнюю границу требований к уровню и качеству подготовленности бакалавров через формирование общекультурных и профессиональных компетенций.

Средовой подход в формировании антидопинговой культуры будущих специалистов физической культуры и спорта мы рассматриваем как способ построения образовательного процесса, при котором деятельность преподавателя осуществляется вкпе с организацией и насыщением спортивной среды образовательной организации.

Основная идея средового подхода в нашем исследовании заключается в насыщении образовательного процесса как источника формирования и развития студенческой молодежи, его нравственного, интеллектуального, духовного, социального опыта, физического совершенствования при создании и реализации образовательных систем антидопинговой направленности.

Целью формирования антидопинговой культуры студенческой молодежи физкультурного вуза является посредством насыщения среды образовательного учреждения информационными и предметными ресурсами, обучить, воспитать и развить личность обучающихся, направленную на создание системы теоретических и практических знаний, умений и навыков, а также поведения и деятельности, отрицающих нарушения антидопинговых правил и обеспечивающих высокое нравственно-этическое отношение к самому себе, соперникам и будущим воспитанникам.

Ориентируясь на принципы средового подхода при реализации образовательных и профилактических мероприятий антидопинговой направленности в Уральском государственном университете физической культуры, были использованы следующие приемы и средства насыщения окружающей среды педагогического процесса:

- разработка и распространение методических материалов антидопинговой направленности (цветные инфографики, буклеты, памятки) на теоретических и практических занятиях;

– оборудование стационарных информационных стендов на территории образовательного учреждения, в том числе на спортивных объектах университета, пропагандирующих дух честной борьбы в спорте;

– реализация памятной и сувенирной продукции «Fair play», «Играй честно», «Чистый спорт-Честный спорт» (блокноты, ручки, магниты, брелоки, кружки) на спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, проводимых на территории образовательного учреждения;

– публикации коротких статей, заметок, постов в группах и сообществах университета в социальных сетях о спортивных, научных, учебных, творческих победах и достижениях студентов с акцентированным выделением их положительных морально-этических и нравственных черт личности;

– информационное сопровождение на спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, проводимых на территории образовательного учреждения.

При реализации образовательного семинара антидопинговой направленности для студентов первого курса УралГУФК была подготовлена экспресс-анкета по оценке качества образовательной среды на данном мероприятии. Респондентам предлагалось оценить по пятибалльной шкале качество подачи презентационного материала, качество информативности раздаточного материала, свою собственную эффективность работы на семинаре. Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1. Экспресс-оценка образовательного семинара антидопинговой направленности

Критерии экспресс-оценки	Распределение ответов, %				
	«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
Оцените качество подачи презентационного материала	-	3,8	3,8	26,9	65,4
Оцените качество информативности раздаточного материала	-	-	15,3	38,4	46,1
Оцените свою собственную эффективность работы на семинаре	-	7,6	-	50	42,3

При проведении образовательного семинара антидопинговой направленности преподаватель использует арсенал педагогических средств, способствующих более эффективному усвоению материала. Характеризуя полученные данные в таблице 1, мы констатируем, что совершенствование образовательной среды, в том числе качество подачи и информативности презентационного и раздаточного материалов, повышение оценочных заключений субъектов образовательного процесса будет способствовать повышению его эффективности и полноценному усвоению учебной информации.

Таким образом, формирование антидопинговой культуры студентов физкультурных вузов возможно в том числе на основе построения и постоянного обновления спортивной среды образовательной организации, предоставляющей условия и возможности для формирования ценностных и морально-этических ориентиров спортивного движения.

Список литературы

1. Выготский, Л. С. Педагогическая психология / Л. С. Выготский. – М. : Педагогика, 1991. – 480 с.
2. Лубышева, Л. И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике : монография / Л. И. Лубышева, А. И. Загревская, А. А. Передельский, И. В. Манжелей, С. Н. Литвиненко, Е. А. Черепов, Н. В. Пешкова, М. А. Родионова, А. Г. Поливаев, А. Н. Кондратьев, М. В. Базилевич. – М. : НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017. – 200 с.
3. Макарова, Н. В. Проблема нарушения антидопинговых правил в контексте дисквалификации российских спортсменов / Н. В. Макарова, А. В. Макаров // Актуальные проблемы в области физической культуры и спорта : мат. Всерос. науч.-прак. Конф. с межд. уч., посвященной 85-летию ФГБУ СПбНИИФК. – Т. 1. – СПб. : ФГБУ СПбНИИФК, 2018. – С. 175–179.
4. Манжелей, И. В. Воспитательный потенциал спортивной среды вуза / И. В. Манжелей // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 12. – С. 24-27.

E-mail: kos-1984@mail.ru

ХАРАКТЕРИСТИКА САМОРЕГУЛЯЦИИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 15–17 ЛЕТ В ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В. С. Макеева, С. В. Чернов, Ш. Чэнь

*Российский государственный университет
физической культуры, спорта,
молодежи и туризма, г. Москва*

Резюме. Исследование раскрывает особенности влияния саморегулирования на характер распределения ролей и функциональных обязанностей в команде в процессе игровой деятельности баскетболистов 15–17 лет.

В исследовании использовались методы диагностики «автономные – зависимые» по методике Г.С. Прыгина, склонность к лидированию по методике К. Лири. В педагогическом наблюдении фиксировали и методом экспертной оценки определяли тип саморегуляции баскетболистов в игровой деятельности.

Установлено, что баскетболисты с автономным типом саморегулирования чаще других берут на себя лидерские роли. Однако в критических и неопределенных ситуациях игроки смешанного типа регуляции могут взять на себя ведущую роль. Зависимые выполняют исполнительные функции без претензий к действиям автономных.

Ключевые слова: типы саморегуляции, баскетболисты, роли, функции, решения, игровая деятельность.

В современном баскетболе, характеризующемся большим разнообразием и динамичностью, пространственно-временными ограничениями, недостатком поступающей информации в игровых ситуациях, трудностью их восприятия и распознавания, создают значительные трудности в подготовке баскетболистов подросткового возраста. В условиях соревновательной деятельности игрокам необходимо вступать в контакты друг с другом с целью координации своей деятельности. Поэтому решающее значение приобретает рациональная организация совместной деятельности игроков. Связано это с тем, что уровень координации усилий отдельных игроков приводит к эффективности деятельности команды, а величина этого усилия является производной от способности членов команды к совместной деятельности, функционирования команды как

единого организма по принципу интегративности и взаимодополняемости [1, с. 17–29; 7, с. 36–40].

В исследованиях О. А. Конопкина, Г. С. Прыгина показана взаимосвязь сформированности способов саморегуляции с успешностью субъекта в различных видах деятельности и позволяющая отнести любого индивида к соответствующей типологической группе, строящейся на учете особенностей: личности; типологического функционирования системы регуляции; осуществления деятельности [2; 4, с. 36–45; 5, с. 22–27; 6, с. 167–169]. Степень автономности или эффективной самостоятельности, по определению Г.С. Прыгина, выступает интегральной характеристикой всех трех вышеназванных аспектов [6, с. 167–169].

Целью настоящего исследования является определение типа саморегуляции баскетболистов 15–17 лет в распределении игровых ролей и функциональных обязанностей между членами команды.

Задачей исследования является выявление индивидуально-психологических характеристик баскетболистов 15–17 лет, обеспечивающих эффективность принятия решений в проведении стратегии игры.

Методы и организация исследования. В исследовании принимали участие баскетболисты 15–17 лет, в количестве 20 человек, тренирующиеся на базе СШОР №56, ГБУ Московской баскетбольной академии г. Москвы.

Типы саморегуляции (автономный, зависимый и смешанный) определяли по опроснику Прыгина Г.С. Стремление к лидерству, уверенность в себе, доминирование и уступчивость, подчиненность изучались с помощью методики К. Лирри. Проявление типа саморегуляции в игровой деятельности определяли методом педагогического наблюдения и экспертного заключения. Фиксировались типы группового взаимодействия игроков, характер и целесообразность выбора взаимодействия с точки зрения эффективности игровой деятельности команды.

Предполагалось, что испытуемые с автономным типом саморегуляции деятельности стремятся к доминированию, лидерству в группе, а зависимые – более пассивны, уступчивы,

конформны, что, несомненно, влияет на характер и качество игровой деятельности команды.

Игрок команды как субъект саморегуляции должен стремиться рационализировать свою спортивную деятельность, найти наиболее эффективные приемы взаимодействия с игроками команды и противодействия противнику. Успешность усилий игрока команды зависит от уровня развития интеллекта, самоанализа, воли, а качество принятия решения в различных игровых ситуациях от мотивации достижения, характера самооценки, а также сложившихся статусных функционально-ролевых детерминант, построенных на особенностях межличностных отношений игроков команды. Недостаточный уровень развития любого из этих свойств, приводит к существенным просчетам в переработке полученной информации и принятии решения, следствием чего являются низкий уровень саморегуляции отдельного игрока и низкая эффективность командного результата [7, с. 36–40].

Анализ полученных данных показал наличие значимой взаимосвязи между автономным типом саморегуляции и доминированием в групповом взаимодействии. Такие действия связаны с наличием ряда характеристик личностных качеств, способствующих повышению эффективности игровых действий: собранности, настойчивости в достижении цели, развитием чувстве ответственности за выполняемую работу, адекватной самооценке с анализом успеха и неудач в выполняемой игровой деятельности. Игроки с автономным типом саморегуляции показали более высокий балл по шкале уверенности в себе. Принятие решений у данной группы игроков складывается из успешности совместной деятельности, адекватной самооценки, высокого уровня эмоциональных состояний и их проявления в активности и интересе, которые, в свою очередь, отражают уровень готовности к риску. В частности, нападающие проявили качества: склонность к доминированию, эмоциональную устойчивость и высокий уровень мотивации. Функциональные роли атакующего защитника и центрального в команде определены статусными ролями лидера, отвергаемого. Для успешного центрального характерен комплекс личностных качеств: высокий уровень рефлексивных качеств, умение подстраивать свою тактику

в соответствии с игровой ситуацией, высокий уровень психологической совместимости. Для защитников – адекватная самооценка, способность к саморегуляции.

Для игроков с зависимым типом саморегуляции характерна пассивность при выборе типа группового взаимодействия. Они уступали и практически всегда подчинялись решению автономных в выборе стратегии ведения игры. Немаловажным является тот факт, что часть из них (из 8 зависимых – 5 спортсменов), были удовлетворены таким положением дел. А три спортсмена не старались затрачивать усилий, не стремились быстро переключаться и импровизировать при решении игровых задач в непривычных, неожиданных ситуациях, всегда выполняли ранее выученные игровые взаимодействия, не брали на себя ответственность за принятые решения. Как утверждают ряд авторов, причины такого поведения кроются в «...специфических особенностях функционирования системы осознанной психической регуляции деятельности», построенной на особенностях переработки поступающей информации в вопросах достижения результатов и умении их должным образом регулировать [6, с. 167–169].

Из участников экспериментального обследования в типичных игровых ситуациях наибольшее влияние на принятие группового решения оказывали автономные игроки. Выявлено, что игроки с автономным типом саморегуляции активно проявляют свои лидерские качества, доминируют в игровой деятельности, влияют на результаты игрового взаимодействия в свою пользу. Выбор типа групповых взаимодействий наиболее часто оказывался приближенным к решению автономных членов команды. Вместе с тем, в критических ситуациях и неопределенных по замыслу игровых ситуациях, роль лидера брали на себя так называемые середняки, игроки со смешанным типом саморегуляции. Причем они более успешно убеждали большинство членов команды к принятию своего мнения. Вместе с тем, в критических и неопределенных ситуациях игроками команды в качестве лидеров признавались также середняки, чего не наблюдалось в обычной игровой обстановке.

Зависимые не оказывали заметного влияния на принятие решения в групповой деятельности и чаще принимали

соглашательскую позицию. Они считали, что их роль в решении качества задач игровой деятельности незначительна, они свои личностные качества считают второстепенными в общем успехе команды и более связаны с элементами случайности. Им оказывается легче отдать функции планирования, организации и контроля для повышения эффективности игровой деятельности другим игрокам.

Список литературы

1. Горбов Ф. Д., Новиков М. А. Экспериментально-психологическое исследование группы космонавтов // Проблемы космической биологии, Т. 4. М. : Наука, 1965. С. 17–29.
2. Конопкин, О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности. – М., 1980. – 256 с.
3. Лири, К. <https://sowry.ru/metodika-diagnosticski-mezhlichnostnyh-otnoshenij-t-liri/>
4. Моросанова, В. И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2010. № 1. С. 36–45
5. Оплетин, А. А. Педагогика саморазвития: компетентностный подход. Пермь, 2018. С. 22–27
6. Прыгин. Г.С. Неклассическая психология: психология субъектной реальности : монография / Г.С. Прыгин. – Наб. Челны : Изд-во НГПУ, 2018. – С. 167–169.
7. Трубицын Р. М., Макеева В. С. Возрастные особенности и характер коммуникации в учебно-тренировочном процессе футболистов 14–16 лет // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. № 1. 2017. – С. 36–40.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА – НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

В. Л. Мустаев, Е. Р. Сафиулин, П. Е. Шилин

*Спортивная школа олимпийского резерва
по спортивной гимнастике имени И. И. Маметьева,
г. Ленинск-Кузнецкий*

Аннотация. Структура школы-интерната спортивного профиля в городе Ленинске-Кузнецком, его эффективность и проблемные ситуации в подготовке спортивного резерва.

Ключевые слова: образование, гимнастика, школа-интернат, спортивный резерв.

Спортивная гимнастика относится к виду спорта, одной из характерных особенностей которого является ранняя специализация. Таким образом, подготовка спортивного резерва совпадает с начальным школьным периодом занимающихся. Освоение школьной программы и приобретение навыков спортивного мастерства невозможно без создания оптимальных условий для их реализации. Для этого наиболее подходящая структура – школа-интернат спортивного профиля.

Одна из первых в нашей стране «Школа-интернат спортивного профиля» была открыта в городе Ленинске-Кузнецком в 1976 году. Учащиеся этой школы получили возможность совмещения двуразовых тренировочных занятий с освоением общеобразовательной школьной программы. Уникальность данного заведения заключалась в том, что в школе-интернате учились дети с 1 по 9 класс. Структура школы-интерната спортивного профиля представлена на рис. 1.

Эта организация эффективно работала в течение 13 лет. За это время девять выпускников школы-интерната входили в основной состав сборной команды СССР

В 1989 году «Школа-интернат спортивного профиля» преобразована в Училище олимпийского резерва и, как

самостоятельное учреждение, перестало сосуществовать. Спортсмены 9–11 классов получили возможность окончить полный курс общеобразовательной школы и, продолжая обучение, приобрести среднее профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта.

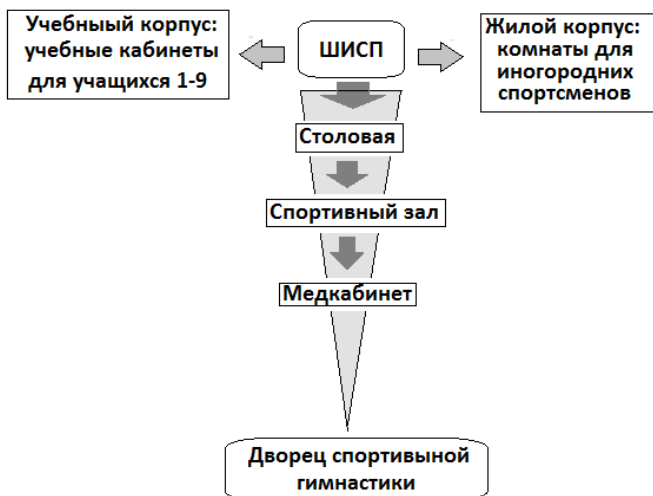


Рисунок 1. Структура школы-интерната спортивного профиля в г. Ленинске-Кузнецком

Вместе с тем гимнасты 1–8 классов перешли в обычные школы по месту прописки. Тем самым юные спортсмены были лишены целенаправленной организации тренировочного процесса. Организация набора иногородних гимнастов стала практически невозможна.

С большим трудом, в 1995 году распоряжением Администрации г. Ленинска-Кузнецкого «О перепрофилировании детского сада в начальную школу-интернат спортивного профиля» статус-кво был восстановлен. Структура этого заведения представлена на рис. 2.

Даже такая, частично восстановленная «Школа-интернат спортивного профиля», доказала свою эффективность в подготовке спортивного резерва. За два десятка лет

подготовлена целая плеяда гимнастов высокого класса. Среди них три участника олимпийских игр, два чемпиона Европы, многократные чемпионы России и серебряный призер первого чемпионата мира среди юниоров.



Рисунок 2. Структура школы-интерната спортивного профиля в 1995 году в г. Ленинске-Кузнецком

Необходимо отметить, что «школа-интернат», как учреждение спортивной подготовки широко используется в зарубежных странах,

особенно в Китае. Именно это стало основой того, что Китай стал ведущей спортивной державой мира.

Китай является единственной страной в мире, которая буквально покрыта спортивными школами или школами с углубленным изучением спортивных дисциплин. Причем такие учреждения существуют не только в крупных городах, но и в небольших провинциях. Работают эти учреждения по системе интерната – там спортсмены живут круглый год. После окончания школы человек получает не только среднее специальное образование, но и специализацию [1].

В 2012 году в Китае было 300 спортивных академий и школ с углубленным изучением спортивных дисциплин. Правительство Китая планирует и дальше развивать спортивную отрасль. К 2014 году количество спортивных академий в

стране планировалось увеличить вдвое, а к 2020 году должно перевалить за тысячу [3].

Не подлежит сомнению, школа-интернат спортивного профиля есть оптимальная и эффективная организационная форма подготовки спортивного резерва.

В утверждённой концепции подготовки спортивного резерва Российской Федерации до 2025 года, определены её направления. Одно из таких направлений связано с организацией создания школ-интернатов спортивной направленности. В плане реализации «Концепции» в пункте 15 отмечено, что в течение 2019–2021 годов «Создание при необходимости школ-интернатов спортивной направленности, в том числе на базе организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и училищ олимпийского резерва» [2].

Нами было предложено открытие «Школы-интерната» в Училище олимпийского резерва, в качестве структурного подразделения данного заведения. К сожалению, найти оптимальное решение данного вопроса не удалось. Более того, была ликвидирована и существующая школа-интернат для 1–9 классов.

Несколько ранее по нашей инициативе разработан, прошедший государственную экспертизу, проект здания школы-интерната, соединённого переходом с Дворцом спортивной гимнастики. Проект современного комплекса включает в себя учебный и жилой корпус, спортивный зал, бассейн и стадион. Реализация такого проекта на долгие годы могла решить проблему подготовки спортивного резерва не только в Кемеровской области, но и всего Сибирского и Дальневосточного регионов. Общий вид нового комплекса представлен на рис. 3.

Реализация подобного компактного и современного проекта, возможно, стала бы началом создания нового типа учреждений спортивной направленности, с последующей интеграцией школьной образовательной программы и системы спортивной подготовки.

Сегодня организация спортивного резерва в Государственном бюджетном физкультурно-спортивном учреждении Кемеровской области «Спортивная школа олимпийского резерва по спортивной гимнастике имени И. И. Маметьева»

реализуется посредством обучения гимнастов в спортивных классах образовательной школы.

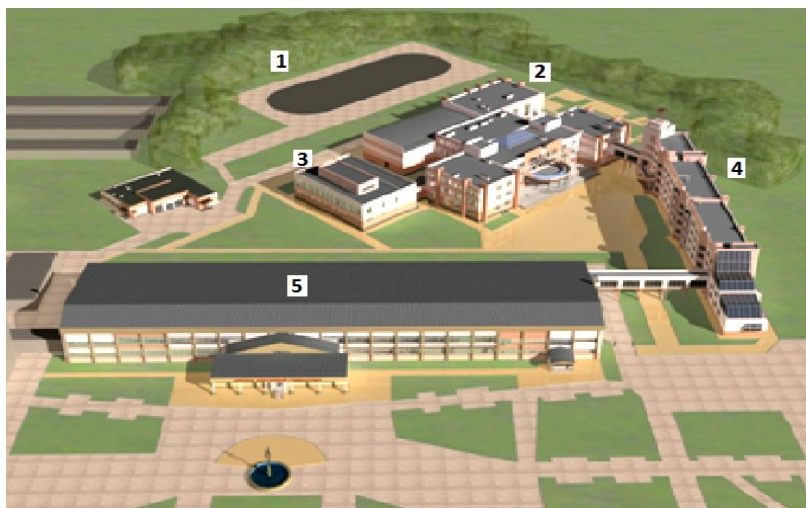


Рис.3. Общий вид комплекса «Школы-интерната спортивной направленности»: 1) стадион; 2) учебный корпус; 3) бассейн; 4) жилищно-бытовое здание; 5) дворец спортивной гимнастики

Мы пытаемся усовершенствовать подготовку спортивного резерва через создание федеральной экспериментальной площадки с темой исследования: «Разработка модели подготовки спортивного резерва на основе систематизации критериев спортивной одаренности и методик отбора в спортивной гимнастике (на примере Кемеровской области)». Подготовлен необходимый пакет документов для её утверждения. Актуальность темы подтверждается новыми повышенными требованиями оценивания технической подготовки гимнастов юношеских разрядов, разработанных Федерацией спортивной гимнастики России, которые вводятся с января 2020 года.

Список литературы

1. Боброва И. Чудо из China. «Московский комсомолец» № 26005 от 3 августа 2012.

2. Концепция подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2020 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 17 октября 2018 г. № 2245-р

3. Электронный ресурс: mosmonitor.ru Пряников П. Как в Китае растят будущих чемпионов Олимпийских игр.

В. Л. Мустаев – канд. пед. наук, доцент, заместитель директора по научно-методической работе ГБФСУ КО «Спортивная школа олимпийского резерва по спортивной гимнастике имени И. И. Маметьева». E-mail: valera.mustaev@mail.ru

П. Е. Шилин – канд. технич. наук, доцент, заведующий спортооружением, ГБФСУ КО «Спортивная школа олимпийского резерва по спортивной гимнастике имени И. И. Маметьева». E-mail: scilin@mail.ru

Е. Р. Сафиулин – директор ГБФСУ КО «Спортивная школа олимпийского резерва по спортивной гимнастике имени И. И. Маметьева». E-mail: evgen.safiulin@yandex.ru

СИНЕРГИЯ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ И ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Б. Н. Найданов, В. А. Павлов

*Федеральный центр подготовки
спортивного резерва, г. Москва*

Аннотация. Совершенствование системы подготовки спортивного резерва признано приоритетным направлением государственной политики Министерства спорта Российской Федерации. Создание условий и работа по обеспечению и организации экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры на законодательном уровне отражают реальные полномочия федеральных и региональных органов исполнительной власти в области физической культуры и спорта. Федеральные экспериментальные (инновационные) площадки являются эффективной формой межрегионального и межведомственного взаимодействия.

Ключевые слова. Эксперимент, инновация, проект, ФЭП, спорт, резерв, подготовка.

Повышение эффективности подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд с целью усиления конкурентоспособности между регионами Российской Федерации во славу российского спорта является важнейшей стратегической задачей межведомственного взаимодействия, субъектов Российской Федерации, муниципальных образований, отраслевых организаций и общероссийских спортивных федераций [2]. Современная спортивная индустрия является производной передовых инфраструктурных решений, высокой информатизации спортивной подготовки, включая системы биологической обратной связи, инновационной спортивной подготовки. Задачи обозначенные в Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года, разработанной во исполнение Указа Президента России от 7.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» и Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года отражают ключевые аспекты системы подготовки спортивного резерва [3]. Своего решения требуют вопросы совершенствования нормативного правового регулирования системы управления, научно-методического обеспечения спортивной подготовки, развитие кадрового потенциала, финансового и материально-технического обеспечения организаций, осуществляющих спортивную подготовку на основании федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

В современном мире двигательная активность, несмотря на свой витальный характер в жизни человека, часто становится разменной монетой и формирует образ жизни с большим дефицитом движения. Система подготовки спортивного резерва придаёт искомый масштабный импульс для всей спортивной отрасли и по сути является законодателем мод на здоровый образ жизни, красоту и пользу двигательных локомоций, повышает ресурсные возможности каждого занимающегося, способствует активному и спортивному долголетию через самореализацию и системное духовно-нравственное воспитание [6]. Следует отметить, что вопросы вхождения России в клуб 80+ и увеличение доли граждан до 55 % систематически занимающихся физической культурой и спортом к 2024

году отражают амбициозность федерального проекта «Спорт – норма жизни».

Все вышеперечисленные задачи имеют однозначную перспективу и экономическую целесообразность экспериментальной разработки, апробации и инновационного внедрения новых спортивных технологий, методик и ресурсов в форме проектов. По итогам федерального статистического наблюдения (5-ФК) за 2018 год количество организаций, осуществляющих спортивную подготовку в Российской Федерации, составило 3 112 организаций, что составило 29,7,8 % прироста к 2017 году. Количество занимающихся на этапах спортивной подготовки (без спортивно-оздоровительного этапа) составило 1 421 468 человек (*прирост 32,7 %*), включая 796 655 человек – на начальном этапе (500 691 чел. – в 2017 году), 562 467 – на тренировочном этапе (398 202 чел. – в 2017 году), 46 604 – на этапе совершенствования спортивного мастерства (42 758 чел. – в 2017 г.) и 15 742 – на этапе высшего спортивного мастерства (14 284 чел. – в 2017 г.). Важнейшим отраслевым достижением является стабилизация численности тренерского состава (на уровне 95 000 человек).

Реализация субъектами Российской Федерации своих полномочий по обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации в соответствии с п.4 «в» Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4.12.2007 № 329-ФЗ и создание условий для осуществления инновационной и экспериментальной деятельности в области физической культуры и спорта позволило не только увеличить в 2017 году, по сравнению с 2016 годом, финансирование спортивной подготовки по базовым видам спорта на 9 млрд. рублей (включая 8 млрд. руб. на заработную плату и 1 млрд. руб. на спортивную подготовку), но и расширить список и тематику федеральных экспериментальных (инновационных) площадок (далее – ФЭП).

На ноябрь 2019 года из 20 утвержденных Минспортом России ФЭП реализуются 17 проектов ФЭП реализуются по приоритетному направлению «Совершенствование системы подготовки спортивного резерва». Важным достижением

большинства ФЭП является кластерное взаимодействие научных, спортивных, медицинских и образовательных организаций. Так по тематике профессиональной ориентации и спортивного отбора работают ФЭП: Ростовский УОР, Минспорт Башкортостана, Чурапчинская спортивная средняя школа-интернат олимпийского резерва (Якутия), АНО «Спортивная перспектива», АНО «Стань чемпионом», УОР г. Бронницы (Мособласть), Смоленский УОР, СШОР «Вымпел» (Калуга).

Разработка и экспериментальная апробация современных моделей спортивной подготовки по видам спорта проводится Минспортом Омской области (велоспорт), Центром спортивной подготовки № 6 Московской области (волейбол), ООО «База-Ротор» из Волгограда (футбол), Федерацией прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья России и др., Красноярской СШОР им. Б. Х. Сайтиева (женская вольная борьба), Академией тенниса им. Н. Н. Озерова (Рязань). Модели региональных систем подготовки спортивного резерва апробируются в Санкт-Петербурге, Республике Саха (Якутия), Тюменской области.

Все ФЭП, утвержденные до октября 2018 года, представили промежуточные итоги реализации своих проектов на международном спортивном форуме «Россия – спортивная держава» в Ульяновске. Результатам экспериментальной (инновационной) деятельности ФЭП был посвящён специальный выпуск журнала «Вестник спортивного резерва» (2018). Кроме того, методические материалы ГАУ МО «ЦСП № 6» (Мособласть) были рассмотрены на заседании Координационной группы Минспорта России по экспериментальной и инновационной деятельности, одобрены и направлены в органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта для инновационного внедрения программы профессиональной переподготовки тренеров по волейболу и программы 3-го урока по физической культуре на основе волейбола.

Анализ финансового обеспечения деятельности ФЭП позволяет определить векторы ресурсных и резервных возможностей в реализации проектов. Несмотря на то, что только в 2019 году появилась возможность финансовой поддержки из

федерального бюджета в виде грантов для некоммерческих организаций, являющимися федеральными экспериментальными (инновационными) площадками, её объем от общей суммы консолидированного бюджета составил примерно 12,6 % за 9 месяцев текущего года. Объем поддержки из регионального бюджета составил 19,2 %. Высокую заинтересованность в этом продемонстрировали Рязанская область, Республика Башкортостан, Республика Саха (Якутия), Красноярский край, Омская и Московская области (рисунок 1).

Объем привлеченных финансовых средств составил 9,3 % и свидетельствует о возможностях, способностях и мотивированности ответственных исполнителей ФЭП к привлечению ресурсов сторонних организаций к реализации своих проектов. Лучшие показатели в этом вопросе демонстрируют Минспорт Омской области, ООО «Ротор-база» (Волгоград), Чайковский ГИФК с партнерами, СШОР им. Б. Х. Сайтиева (Красноярск) и Академия тенниса им. Н. Н. Озерова (Рязань).



Рисунок 1. Финансовое обеспечение ФЭП в 2019 году

Основную долю финансового обеспечения ФЭП составляют собственные средства (59 %). Абсолютным лидером здесь является АНО «Стань чемпионом». За счёт собственных

(частных) средств функционирует ФЭП ООО «Ротор-база». Чайковский ИФК, Омский велотрек, Академия тенниса им. Озерова, СШОР им. Б. Х. Сайтеева изыскивают внутренние резервы и направляют средства в реализацию проектов. Вместе с тем, Ростовский УОР и Комитет ФКС г. Санкт-Петербурга реализуют свои проекты исключительно в рамках основной деятельности. Это безусловно свидетельствует о высокой мотивации сотрудников. Однако следует признать, что существуют дополнительные возможности для стимулирования этой важной, трудоёмкой и интересной работы. Например, по инициативе ГАУ МО «ЦСП № 6» Правительство Московской области постановлением от 10.04.2018 № 216/14 утвердило систему оплаты труда для этой организации, где сотрудникам, непосредственно занятым в осуществлении экспериментальной (инновационной) деятельности установлены надбавки до 200 % должностного оклада.

Выводы и предложения.

1. Среди резервных возможностей для экспериментальной (инновационной) работы является полный охват ресурсного (научного, кадрового, инфраструктурного) потенциала учреждений высшего и среднего профессионального образования, подведомственных Минспорту России. В настоящее время лишь 34 % этих организаций в разной степени вовлечены в эту деятельность: ВНИИФК (Москва), НИИФК (Санкт-Петербург), Чайковский ГИФК (Пермский край), Поволжская АФКСиТ (Казань), РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК), НГУ имени П. Ф. Лесгафта, СибГУФК, Московская ГАФК, УОР г. Бронницы и Смоленское УОР.

2. Формирование условий для экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта в субъектах Российской Федерации является фундаментом полноценного обеспечения реализации экспериментальных (инновационных) проектов, стимулирует и способствует вовлечению в эту деятельность организаций и специалистов из заинтересованных ведомств, отраслевых организаций и общероссийских спортивных федераций.

Список литературы

1. Вырупаев К. В., Антонов Д. П., Титова Н. А., Найданов Б. Н. Актуальные вопросы формирования системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации [текст] // «Наука и спорт»: современные тенденции. – 2018. – № 3. – С. 47–52.
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17.10.2018 № 2245-р «Об утверждении Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года».
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 07.08.2009 № 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года».
4. Приказ Минспорта России от 30.09.2015 № 914 «Об утверждении порядка осуществления экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта» (ред. от 23.11.2017 № 1017).
5. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 29.06.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
6. Царик А. В. Культура здоровья и активное долголетие. – М. : Изд-во «Содружество культур». – 2018. – С. 167.

Найданов Баир Намдакович – кандидат педагогических наук, доцент, начальник отдела реализации Концепции, федеральных и ведомственных программ (проектов) Федерального центра подготовки спортивного резерва. E-mail: bnaidanov@mail.ru, тел.: +7-985-516-40-12

Павлов Владислав Анатольевич – директор Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва». E-mail: priemnaya@fcpsr.ru, тел.: 8 (499) 941-13-01

ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ПОСТРОЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА ПО ФУТБОЛУ НА ОСНОВЕ БЛОКОВ (МОДУЛЕЙ)

Д. В. Никитин

Центр Спорта «Московский», г. Москва

Аннотация. В статье рассматривается методика планирования годичного тренировочного процесса юных футболистов на основе блочной (модульной) периодизации. Раскрывается ход и результаты экспериментальной деятельности, реализованной в Волгоградской области на площадке ООО «Ротор-База». Результатом проведенной работы является разработка программ многолетней подготовки футболистов 10–14 лет и 15–17 лет.

Ключевые слова: программа, блок, периодизация, стандартизация.

Ведущие отечественные и зарубежные специалисты утверждают, что теория построения спортивной тренировки [1, 2, 4, 5, 6, 8] продолжает развиваться, пополняясь новыми теоретическими воззрениями и научными положениями, расширяющими современное представление о структуре тренировочного процесса юных и квалифицированных спортсменов.

В результате изучения научно-методической литературы, а также анализа контента отражающего характеристики процесса подготовки футбольных команд на практике, пришли к выводу, что к настоящему моменту достаточно хорошо изучена и проработана проблема построения тренировки высококвалифицированных футболистов и нуждается в более тщательной проработке основ построения многолетнего и годичного тренировочного процесса в подготовке юных футболистов.

Необходимым условием повышения эффективности многолетней подготовки юных футболистов является оптимизация тренировочных нагрузок в годичном цикле тренировки. Именно в годовом учебном плане одновременно сочетается многолетнее, перспективное планирование и детализация мезоциклов и микроциклов [6, 8].

Известно [1, 6, 8, 9], что наибольшее влияние на систему тренировочных нагрузок в годичном цикле тренировки оказывает календарь соревнований и сезонно-климатические изменения. На макроструктуру тренировочного процесса юных футболистов, кроме указанных факторов, существенно влияет общая периодика учебного года (динамика учебной нагрузки, ее организация по четвертям, сроки каникул и т. д.).

В настоящее время, критерием эффективности тренировочного процесса является успешность соревновательной деятельности, что на наш взгляд не совсем корректно по отношению к развитию юных футболистов.

В многолетней подготовке юных футболистов более значимо развитие других критериев:

1. Планомерное развитие физических качеств, в соответствии с возрастом и учетом сенситивных периодов.

2. Приобретение двигательных навыков, как в неспецифических локомоциях, так и в работе с мячом.

3. Развитие тактической подготовленности, способности мыслить на футбольном поле.

Кроме того, содержание тренировочного процесса юных футболистов, остаётся обособленным от соревновательной деятельности, что является сдерживающим фактором подготовки качественного спортивного резерва. В результате проведенного анализа структуры соревнований в регионах было выявлено [3], что за исключением Москвы, Санкт-Петербурга и нескольких крупных городов РФ, основные соревнования проводятся в виде краткосрочных турниров.

Таким образом, на наш взгляд, традиционная модель периодизации спортивной подготовки эффективна при построении тренировки высококвалифицированных футболистов и должна быть скорректирована при построении процесса подготовки юных футболистов.

В ходе работы предположили, что сопряженное развитие технической (формирование двигательных навыков), физической, тактической и психологической подготовки юных футболистов (игроков) будет наиболее эффективным при условии тщательным образом спланированных моделей (блоков) микроциклов в которых будет целесообразная упорядоченность определенных средств и методов тренировки, а также величины и направленности тренировочной нагрузки, обеспечивающих оптимальную динамику кумулятивного эффекта в развитии различных качеств и способностей и совершенствовании техники двигательных действий.

В разрабатываемых микроциклах подготовки юных футболистов предполагалось реализовать три модели подготовки, отличающиеся друг от друга направленностью тренировочной нагрузки. Данные модели были разработаны на основе экспериментальных исследований тренировочного процесса юных футболистов 11–13 лет [7]. Исследование было проведено в 2012–2014 годах на базе СДЮШОР № 4 города Волжского. В нем приняло участие 37 юных спортсменов.

Модели подготовки строились на основе учета механизмов срочной адаптации, а также оптимальности тренировочной

нагрузки. В тренировочных занятиях изменяли длину отрезков, пробегаемых футболистами в упражнении, скорость бега, число взаимодействующих футболистов, длительность одного повторения, число повторений, продолжительность пауз отдыха. Варьировали методы тренировки и координационную сложность.

В результате наших исследований были экспериментально разработаны модели специализированных упражнений, комплексы моделей специализированных упражнений в виде тренировочных занятий и недельные блоки тренировочных занятий, позволяющих сочетать величину нагрузки, ее избирательную направленность с процессом совершенствования технико-тактического мастерства.

31 июля 2015 года по инициативе Министерства спорта РФ, Министерство спорта РФ, компания Adidas, Российский и Немецкий футбольные союзы подписали четырехсторонний Меморандум о сотрудничестве. В рамках соглашения предполагалось, что будет реализовываться совместная программа по подготовке футболистов основанная на успешном опыте работы ведущих специалистов и тренеров России и методиках, применяемых DFB.

В 2015 вышеперечисленными сторонами были проведены 3 методических семинара. Одним из эффективных пусковых моментов программы стал семинар, проведенный в ноябре 2015 года на учебно-тренировочной базе «Ротор-база» в Волгограде. С этого семинара начиналась разработка и дальнейшая апробация программы развития игрока 10–14 лет.

Эту программу специалисты и тренеры «Центра подготовки спортивного резерва по футболу» тщательно прорабатывали в течение года. С ноября 2015 по июнь 2016 года, ежедневно 30 тренеров Центра применяли различные игровые упражнения, их формы и вариации, тестировали и опробовали разнообразные методы в подготовке более чем 1000 детей. А затем все это анализировалось, и в виде отчетов и своих представлений направлялось в РФС.

7–9 октября 2016 года в г. Краснодар, «Программа подготовки футболистов 10–14 лет» была представлена специалистам 30 ведущих футбольных школ России. С этого момента

начался следующий этап реализации программы. В этих учреждениях началось внедрение и дальнейшая модернизация программы.

В 2019 году ведущие специалисты России, под руководством РФС разработали и начали внедрение в передовых учреждениях, занимающихся подготовкой спортивного резерва по футболу «Программы подготовки футболистов 15–17 лет».

В этих программах средства и методы спортивной тренировки представлены на единых методических принципах.

1. При построении годичного тренировочного цикла предусмотрены 6–8 блоков (модулей).

2. Для построения тренировочного процесса в блоке представлена одна главная задачи и две второстепенные.

3. В одном тематическом блоке реализуется 14 тренировочных занятий.

4. В Программе целиком, а также каждом отдельном блоке решение задач технической, тактической, физической и психологической подготовки юных футболистов предложено осуществлять интегрально (совместно) за счёт правильного (соразмерного) сочетания методов упражнения и игры.

5. Предлагается последовательность процесса подготовки футболиста от главного – к второстепенному, от простого – к сложному.

Перспективы дальнейших разработок и исследований в направлении разработки инновационной периодизации процесса спортивной подготовки резерва в футболе на наш взгляд заключаются в следующих направлениях:

1. Дальнейшая разработка и поиск наиболее эффективных сочетаний средств и методов спортивной тренировки в блоках, позволяющие сопряженно развивать физическую подготовленность, обучать и совершенствовать специфическим и неспецифическим двигательным действиям, развивать тактическую подготовленность и игровое мышление, а также решать задачи психологической подготовленности.

2. Стандартизация блоков в виде задач, направленностей сочетаний задач. Рост подготовленности юных футболистов будет происходить при повышении величины нагрузки, координационной сложности и специализированности средств и

методов, повышении скорости выполнения двигательных действий и принятия решений.

3. Разработка для учреждений, занимающихся подготовкой спортивного резерва в футболе программного обеспечения построения тренировочного процесса юных футболистов 6 – 17 лет на основе разработанной блочной (модульной) периодизации.

Список литературы

1. Бондарчук, А. П. Периодизация спортивной тренировки [Текст] : монография / А. П. Бондарчук. – Киев : Олимпийская литература, 2005. – 304 с.
2. Губа, В. П. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности [Текст] : учебник / В. П. Губа, А. В. Лексаков. – М. : Советский спорт, 2012. – 176 с.
3. Дегтяренко, П. Г. Организационно-методические особенности соревновательной деятельности юных футболистов 11 – 13 лет [Текст] : П. Г. Дегтяренко // Теория и практика физической культуры и спорта в условиях модернизации образования : Материалы Всероссийской научно-практической конференции 3–4 июня 2009 года, посвященной 60-летию Педагогического факультета физической культуры. – Ижевск, Издательский дом «Удмуртской университет», 2009. – С.354–356.
4. Золотарев, А. П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе [Текст] : дис... д-ра пед. наук / А. П. Золотарев. – Краснодар: 1997. – 444 с.
5. Иссаурин, В. Б. Блочная периодизация спортивной тренировки [Текст] : монография / В. Б. Иссаурин. – М. : Советский спорт, 2010. – 288 с.
6. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов [Текст] : учебник / Киев : Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
7. Никитин, Д. В. Оптимизация планирования годичного учебно-тренировочного процесса юных футболистов с учетом соревновательной деятельности и стандартизации мезоциклов [Текст] : Д. В. Никитин, П. Г. Дегтяренко // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта», № 9 (55). – 2009. – С. 82–86.
8. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте [Текст] : учебник / Киев : Олимпийская литература. – 1997. – 584 с.
9. Рубин, В. С. Олимпийский и годичные циклы подготовки. Теория и практика [Текст] : учебное пособие. – М. : Советский спорт, 2004. – 136 с.

Никитин Дмитрий Валентинович – канд. пед. наук, доцент, начальник отдела спортивной подготовки Муниципального бюджетного учреждения «Центр Спорта «Московский».
E-mail: dvnikitin2018@mail.ru, тел.: +79265641480

ПРИМЕНЕНИЕ МОДЕЛИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РОСТА ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УСПЕШНОСТИ ТРЕНЕРОВ ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ

Е. И. Овчинникова, М. А. Березина

*Забайкальский государственный университет,
г. Чита*

Аннотация. Необходимость оценки результатов профессиональной деятельности тренеров в области спорта обусловлена запросами не только практики, но и науки. Практически в каждом научном исследовании, возникает необходимость в соотношении полученных экспериментальным путем данных с показателями, отражающими итог деятельности.

В статье анализируются подходы к определению «профессиональной успешности» тренера, представлена модель определения успешности и результаты исследования уровня профессиональных качеств педагогов одной из спортивных школ города Читы, представлена модель профессионального роста тренера. Итоги исследования, в целом, позволяют наметить новые направления исследования по анализируемой проблематике.

Ключевые слова: тренер, фигуристы, спорт, успешность.

Профессиональная деятельность современного тренера еще несколько десятков лет назад перестала быть простой подготовкой спортсменов к соревнованиям. На сегодняшний день тренер выполняет несколько ролей: руководитель, психолог, организатор и др. Чтобы успешно выполнять данные роли, ему необходимо совершенствовать свои профессиональные умения и личные качества. Значительный рост популярности фигурного катания после сочинской олимпиады сказался на повышении требований к качеству труда, мастерству, профессионализму субъектов спорта, уровню компетентности, способности к повышению собственных ресурсов.

Интерес к успешным специалистам – тренерам, которые готовы и могут привести своих спортсменов к достойным результатам. Неуклонно растет и на сегодняшний день вышел на уровень национальной идеи. Мировой рекорд одного спортсмена

– это победа всего государства. Именно поэтому спрос на успешных и эффективных тренеров ежедневно растет [4].

Большинство авторов, изучающих проблему профессиональной успешности спортивных тренеров, чаще всего говорят об эффективности или продуктивности, что, по нашему мнению, не совсем верно. Кроме того, при наличии большой потребности в создании методики определения, оценки профессиональной успешности, она не только не создана до настоящего времени, но и не описаны критерии для её создания. Недостаточное количество исследований на данную тему, в том числе и в отношении тренеров по фигурному катанию, позволяет считать её актуальной.

Одной из задач проведенного при выполнении выпускной квалификационной работы магистра физкультурного образования исследования была разработка и апробация модели определения (оценки) уровня профессиональной успешности тренеров по фигурному катанию.

Категория «профессиональная успешность преподавателя» стала рассматриваться в специальных научных работах в России лишь в конце XX века. Н. Л. Киселева, проведя исследование генезиса этого понятия, отмечает, что «педагогические новаторы Ш. А. Амонашвили, Е. Н. Ильин, В. А. Караковский, С. Е. Хозе, В.Ф. Шаталов и др. рассматривают профессиональный успех как положительный результат взаимодействий обучающего и обучаемого». Выявлено, что многие ученые «профессиональный успех» трактуют как главный результат деятельности, как достижение значимой цели, преодоление условий, препятствующих достижению данной цели [2].

Работы перечисленных авторов создают теоретико-методическую базу для изучения профессиональной успешности преподавателя. Однако до настоящего времени содержание понятия «профессиональная успешность» недостаточно раскрыто, несмотря на использование его учеными, учителями, и работниками системы управления образованием при оценке результатов и качества образовательного процесса [1].

Исследователями успешность рассматривается как «одна из базовых потребностей субъекта, стимул поступков и поведения. Она выступает в качестве оценки и самооценки

эффективности жизни и деятельности». В понятие успешности включаются такие аспекты, как социально-экономический статус личности, внутренние ресурсы и внешние условия достижения успешности, включенность в профессиональную деятельность и результат деятельности, удовлетворенность жизнью [3].

Е. А. Климов определяет профессиональную успешность как «характеристику профессиональной деятельности, включающую внешнюю оценку значимыми людьми результата, достигнутого в ходе профессиональной деятельности, и внутреннюю оценку, связанную с анализом собственной успешности и предполагающую удовлетворенность процессом и результатами». По нашему мнению, профессиональную успешность тренера можно рассматривать как обобщенную характеристику, отражающую теоретический и практический опыт в профессиональной деятельности, позволяющий достичь качественно высоких результатов.

На основе теоретического анализа литературных данных, педагогического наблюдения, бесед с тренерами, родительским комитетом и администраций спортивной школы была разработана модель определения (оценки) профессиональной успешности тренера по фигурному катанию на коньках, включающая практический (профессиональные умения и навыки); личностный (личные качества); когнитивный (знания и профессиональный опыт); мотивационный (личное развитие, желание добиваться в своей профессии большего) компоненты. Проведено экспериментальное исследование, в котором приняли участие шесть тренеров отделения фигурного катания и 52 спортсмена в возрасте от 7 до 13 лет.

Проанализировав свойства личности исследуемых с помощью анкета «Профессионально значимые свойства личности», разработанной М. А. Дмитриевой, А. А. Крыловым [2], мы установили, что у опытных тренеров преобладают аттенционные (отражающие внимание – его избирательность, объем, распределение, переключение), наблюдательные, коммуникативные, волевые, речевые свойства, в то время как у начинающих тренеров больше развиты имажитивные (способность оперировать образами объектов, воображение, прогнозирующие), волевые, моторные свойства.

Для начинающих тренеров в качестве профессионально значимых высоко оценены следующие свойства: имажитивные (4,11 балла), моторные (4,05 балла), волевые (4,05 балла), речевые (3,48 балла), мнемические (3,47 балла). Самые низкие оценки были отмечены для коммуникативных (2,87 балла), наблюдательных (3,06 балла), аттенционных (3,20 балла) и сенсорных (3,27 балла).

Очевидно, что опытные тренеры отличаются достоверно более высоким уровнем компетентности по сравнению с начинающими. Однако, нужно отметить, что, отличаясь «свежестью» теоретических и методических знаний и умений, а также способностью быстро обучаться, отсутствием предубеждений в использовании новых технологий и средств труда, начинающие тренеры во многих компетенциях не только не уступают, а даже превосходят своих более опытных коллег.

Уровень профессиональной компетентности опытных тренеров оценен как критический (37,5 %), средний (50 %) и достаточный (12,5 %). При этом начинающие (опыт работы до 5 лет) имеют средний (75 %) и достаточный (25 %) уровень развития профессиональной компетентности. Эталонный уровень не был выявлен ни у начинающих, ни у опытных тренеров.

С помощью анкеты «Самооценка профессиональных качества педагога» мы установили, что для более опытные тренеры характерны увлеченность работой, глубокое понимание детей, познавательные потребности. Начинающие имеют пониженную самооценку, при этом имеют повышенную контактность и лучше понимают детей.

Уровень актуального состояния профессионально важных знаний оценивается тренерами недостаточно высоко, «стажисты» не всегда чувствуют профессиональную уверенность, начинающие – еще реже. Этот факт дает понять, что имеет место тенденция, свидетельствующая о высоком уровне образовательных потребностей в профессионально-важных знаниях.

Оценивая успешность деятельности тренера по методике профессора А. Н. Николаева [6], мы установили незначительное преимущество по среднему сводному показателю начинающих тренеров (+0,1 балла), при этом опытные тренеры первенствовали в оздоровительном и соревновательном компонентах, а начинающие – в воспитательном и образовательном.

Результаты исследования дали нам огромный стимул к составлению своей модели профессионального роста тренера по фигурному катанию, которая поможет начинающим и опытным специалистам, желающим добиться результатов в спорте и в карьере в целом, лидировать и позиционироваться себя как успешного тренера (рис. 1).

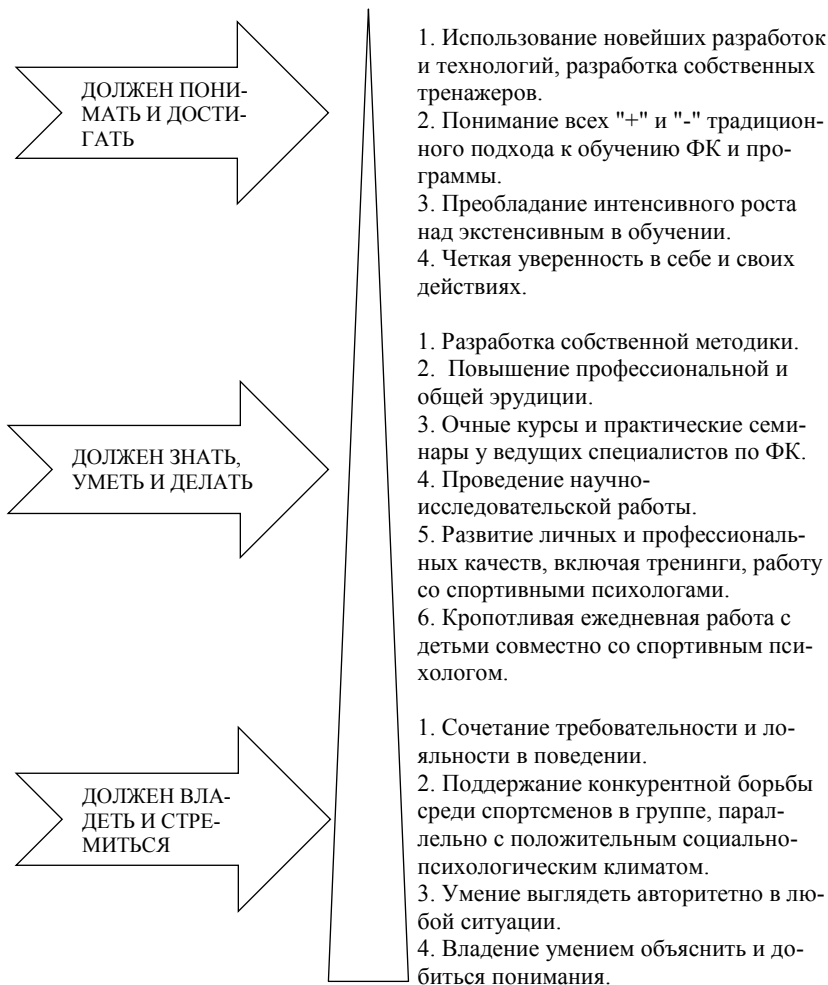


Рисунок 1. Модель профессионального роста

Таким образом, профессиональная успешность тренера может быть рассмотрена как обобщенная характеристика, отражающая теоретический и практический опыт, в результате которого можно достичь высоких результатов профессиональной деятельности, что найдет отражение в положительной динамике обучающихся и росте спортивной квалификации юных спортсменов. Представленная модель профессиональной успешности тренеров отражает основные компоненты тренера и специфику профессиональной деятельности спортивных тренеров, а модель профессионального роста позволит тренерам стать более востребованными и продуктивно работающим.

Список литературы

1. Аверина М. Н., Воронин А. В. Структура общепрофессиональных умений педагога: рефлексивный компонент // Ярославский педагогический вестник – 2013. – № 2. – Т. II. – С. 113–119.
2. Дмитриева М. А., Крылов А. А. Психология труда и инженерная психология. Л. : ЛГУ, 1979. 220 с.
3. Киселева Н. Л. Психолого-педагогические условия развития профессиональной успешности учителя : дис. ...канд. пед. наук: 3.00.08. Курск, 2002. 187 с. [Электронный ресурс] // Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat. Режим доступа: <https://www.dissercat.com> (дата обращения: 10.09.2019)
4. Климов Е. А. Психология профессионала: Избранные психологические труды. М. : Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж : Издательство НПО «МОДЭК», 2003. 456 с.
5. Николаев А. Н. Стили педагогической деятельности тренеров как факторы её результативности // Известия Саратовского ун-та. Серия Акмеология образования. Психология развития. 2017. № 2. С. 168–172.
6. Сагова З. А., Каптурова В.М. Профессиональная рефлексия как фактор успешности тренера в спорте // Национальный психологический журнал. – 2017. – № 2(26). – С. 26–34.
7. Сокунова С. Ф., Крисанов С. А. Модель профессиональной компетентности тренеров преподавателей по плаванию на этапе дополнительного профессионального образования // Физическая культура: воспитание, образование, – 2011. № 3. С. 72–75.

Е. И. Овчинникова – доцент, канд. пед. наук, заведующий кафедрой теоретических основ физического воспитания.

М. А. Березина – тренер детской юношеской спортивной школы № 1, магистрант 3 курса кафедры теоретических основ физического воспитания, Забайкальский государственный университет, г. Чита.

E-mail: ov_el@list.ru

МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ НАЧАЛЬНОГО ОТБОРА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ ПО ТЕХНИЧЕСКИМ ПОКАЗАТЕЛЯМ ОСВОЕНИЯ ДЕЙСТВИЙ СО СКАКАЛКОЙ И ОБРУЧЕМ ДЕВОЧКАМИ 5–6 ЛЕТ

М. А. Одинцова, Д. М. Баранова

*Новосибирское училище (колледж)
олимпийского резерва, г. Новосибирск*

Аннотация. Целью исследования являлась характеристика технических показателей освоения действий со скакалкой и обручем, рассматриваемых при начальном отборе в художественной гимнастике. Путём бесед с тренерами выявлено по 10 показателей освоения техники действий со скакалкой и с обручем, проведена оценка этих показателей у девочек 5-6 лет; установлены корреляционные взаимосвязи между рассматриваемыми техническими элементами.

Ключевые слова: отбор, техника, корреляция, скакалка, обруч.

Специфику художественной гимнастики как вида спорта определяют упражнения с предметами. Они отличаются по форме, весу и конструкции, поэтому выполнение тех или иных элементов с использованием предмета определяют сложность, зрелищность и многосторонность подготовки [1].

На начальном этапе занятий дети овладевают одиночными и композиционными действиями свободного характера и с манипулированием спортивного предмета. Данные упражнения призваны развить и усовершенствовать двигательную координацию, быстроту, пространственно-временную ориентировку, точность движений и реакцию, что наиболее необходимо в художественной гимнастике [2].

Для них характерно использование нескольких групп технических действий: махи, вращения, броски и ловля, круги и перекаты. При этом они сопровождаются замахами, подседаниями, перехватами и передачами. Эти упражнения имеют схожие закономерности выполнения, применяемые с разными предметами: скакалкой, обручем, мячом, булавами и др.

Степень освоения отдельными элементами является критерием отбора спортсменки на следующий этап подготовки [3].

В связи с этим проблема научного обоснования эффективного использования показателей освоенности техники различных гимнастических дисциплин, учитывающих общие и специальные требования к занимающимся, является актуальным и для отбора и для оптимизации методики начальной подготовки [1].

Цель исследования – выделить и охарактеризовать технические показатели освоения действий со скакалкой и обручем, рассматриваемые при начальном отборе в художественной гимнастике.

Для достижения поставленной цели решались следующие **задачи исследования**:

1. Определить степень освоения техники отдельных действий со скакалкой и обручем гимнастками 5-6 лет.
2. Выявить корреляционные связи между степенью освоения действий со скакалкой и обручем.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных литературы, беседы с тренерами, педагогические наблюдения, экспертное оценивание, методы математической статистики [4].

Организация исследования: группа из 9 юных гимнасток 5–6 лет, занимающихся в группе начальной подготовки.

База проведения: спортивный комплекс «Большеспорт», СК «Грация».

Результаты исследования. В результате бесед с тренерами было выделено по 10 показателей освоенности действий со скакалкой и обручем, которые, как они считают, следует учитывать при начальном отборе юных гимнасток в учебно-тренировочные группы. Затем выбранные упражнения были подвергнуты экспертной оценке, отражающей уровень овладения техникой управления предметом по 5тибалльной системе.

Результаты индивидуальной оценки освоенности действий со скакалкой и обручем показали, что все исследуемые гимнастки 5–6 лет выполнили необходимые технические требования (табл. 1, 2). Оценка достаточно высокого уровня достижений имеет и психологическое значение – стимулирует гимнасток на дальнейший рост результатов.

Таблица 1. Показатели освоения действий со скакалкой
гимнастками 5–6 лет

Действия со скакалкой	Б.К.	Т.Н.	З.Н.	М.Я.	Г.А.	Д.М.	Ж.К.	Б.П.	И.Н.	Итого
Прыжки вперед	4	4	5	3	4	5	2	4	5	4,0
Прыжки назад	3	3	4	2	3	5	3	4	4	3,4
Прыжки крестом	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3,4
Вращение скакалки вперед	3	4	5	4	4	5	4	4	5	4,2
Вращение скакалки назад	4	4	5	3	4	5	3	4	4	4,0
Вращение скакалки над головой	4	5	5	4	5	5	3	5	5	4,5
Вращение скакалки впереди в вертикал. полож.	4	5	5	4	4	5	4	5	4	4,4
Отбив узлом скакалки об пол	3	4	5	4	5	5	4	4	4	4,2
Ловля конец одной скакалки	4	5	5	4	4	5	4	4	4	4,3
Бросок и ловля за два узла	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3,3
Итого	3,5	4,2	4,7	3,4	4,0	4,8	3,3	4,0	4,1	

Таблица 2. Показатели освоения действий с обручем
гимнастками 5–6 лет

Действия с обручем	Б.К.	Т.Н.	З.Н.	М.Я.	Г.А.	Д.М.	Ж.К.	Б.П.	И.Н.	Итого
Прыжки вперед	4	4	5	3	4	5	2	4	5	4,0
Прыжки назад	3	3	4	2	3	4	3	3	4	3,2
Вращение обруча вперед на руке	3	4	5	4	4	5	4	4	5	4,2
Вращение обруча назад на руке	4	4	5	3	4	5	4	3	4	4,0
Вращение обруча над головой на руке	4	5	5	4	5	5	5	4	5	4,6

Окончание табл. 2

Действия с обручем	Б.К.	Т.Н.	З.Н.	М.Я.	Г.А.	Д.М.	Ж.К.	Б.П.	И.Н.	Итого
Вращение обруча перед собой на руке	5	4	5	4	4	5	5	5	5	4,5
«Блинчик» *	3	4	5	4	5	4	4	4	3	4,0
Покал по полу с возвратом	4	5	5	5	4	4	5	4	4	4,4
Бросок в вертикальной плоскости	4	5	5	4	4	5	5	4	4	4,4
Бросок в горизонтальной плоскости	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3,5
Итого	3,7	4,2	4,8	3,6	4,1	4,6	3,6	3,8	4,2	

*И.П. – обруч впереди в вертикальном положении. 1 – бросок обруча вверх с 0,5 оборотом. 2 – ловля.


Анализ полученных результатов помогает выявить слабые места и скорректировать содержание дальнейших занятий. Также на основе анализа представленных данных видно, каким упражнениям следует уделить большее внимание. Это прыжки назад, прыжки крестом, бросок и ловля за два узла скакалки; прыжки назад через обруч, бросок обруча в горизонтальной плоскости. В целом результаты освоенности действий хорошие, более высокие баллы у гимнасток: Д.М. и З.Н.

Таким образом, доступность и наглядность результатов тестирования помогают проанализировать степень физической подготовленности ребенка, что необходимо и для оценки динамики результатов на последующих этапах подготовки.

Взаимосвязь процесса освоения действий со скакалкой и с обручем можно проследить в таблице 3.

Таблица 3. Коэффициенты корреляции
между степенью освоения действий со скакалкой и обручем
гимнастками 5–6 лет

<div> <div>Обруч</div> <div>Скакалка</div> </div>	Прыжки вперед	Прыжки назад	Вращение обруча вперед на руке	Вращение обруча назад на руке	Вращение обруча над головой на руке	Вращение обруча перед собой на руке	«Блинчик»	Прокат по полу с возвратом	Бросок в вертикаль-ной плоскости	Бросок в горизонт-ной плоскости
	Прыжки вперед	Прыжки назад	Вращение обруча вперед на руке	Вращение обруча назад на руке	Вращение обруча над головой на руке	Вращение обруча перед собой на руке	«Блинчик»	Прокат по полу с возвратом	Бросок в вертикаль-ной плоскости	Бросок в горизонт-ной плоскости
Прыжки вперед	1	0,7	0,6	0,2	0,3	0,3	0	-0,5	0	0
Прыжки назад	0,7	0,9	0,7	0,6	0,4	0,7	0	-0,5	0,3	0,2
Прыжки крестом	0,5	0,4	0,4	0,7	0,6	-0,3	0,7	0,1	0,6	0,8
Вращение скакалки вперед	0,6	0,7	1	0,5	0,6	0,3	0,3	0	0,4	0,3
Вращение скакалки назад	0,9	0,8	0,5	0,8	0,4	0,4	0,3	-0,3	0,3	0,3
Вращение скакалки над головой	0,9	0,5	0,5	0,2	0,1	-0,1	0,2	-0,4	-0,1	0,1
Вращение скакалки впереди в вертикаль-ном положении	0,5	0,4	0,4	0,3	0,2	-0,1	0,3	0,1	0,6	0,4
Отбив узлом скакалки об пол	0,4	0,4	0,7	0,5	0,6	-0,1	0,8	0	0,4	0,7
Ловля конец одной скакалки	0,5	0,5	0,5	0,7	0,5	0	0,4	0,3	0,8	0,6
Бросок и ловля за два узла	0,5	0,5	0,5	0,7	0,5	0	0,4	0,3	0,8	0,6

 – сильная корреляция;

 – средняя корреляция.

Сильную корреляционную связь можно видеть между следующими действиями:

- прыжки вперед и назад на скакалке с прыжками вперед и назад через обруч;
- прыжки назад на скакалке с вращением обруча вперед и перед собой на руке;
- прыжки крестом с вращением обруча назад на руке, «Блинчик», броском в горизонтальной плоскости;
- вращение скакалки вперед с вращением обруча вперед на руке, а также с прыжками назад через обруч;
- вращение скакалки назад с прыжками вперед и назад через обруч и с вращением обруча назад на руке;
- вращение скакалки над головой с прыжками вперед через обруч;
- отбив узлом скакалки об пол с вращением обруча вперед на руке с упражнением «Блинчик»; с броском в горизонтальной плоскости;
- ловля конец одной скакалки и бросок и ловля скакалки за два узла с вращением обруча назад на руке и с броском в вертикальной плоскости.

Сильная корреляционная связь, по нашему мнению, наблюдается между выделенными действиями за счет схожей работы в лучезапястных суставах вращательного характера с определённой амплитудой. При этом более специализированными действиями с отсутствием сильной корреляционной связи между рассматриваемыми элементами являются: вращение скакалки впереди в вертикальном положении и прокат обруча по полу с возвратом.

Выводы:

1. Большинство гимнасток технику выполнения с предметами усвоили на хорошем уровне. При этом прыжки назад, крестом, бросок и ловля за два узла скакалки; а также прыжки назад через обруч, бросок обруча в горизонтальной плоскости – удовлетворительно.

2. Сильные корреляционные связи были выявлены между степенью освоения прыжков, вращательных движений и бросков со скакалкой и обручем за счёт схожей работы в

лучезапястных суставах вращательного характера с определённой амплитудой.

Список литературы

1. Гимнастика : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Миньшикова. – 7-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2010. – 448с.
2. <https://gimnastika.pro/press/news/10225.html>
3. <https://pandia.ru/text/80/574/77814.php>
4. https://studopedia.ru/18_27579_etapi-mnogoletnego-sportivnogo-otbora-i-ih-soderzhanie.html

Одинцова Марина Александровна – канд. биол. наук, доцент, преподаватель. Тел/факс: 8 (383) 346-59-67; 8 (383) 346-28-40.

E-mail: marya.ap@mail.ru.

Баранова Диана Максимовна – тренер СК «Грация», студентка НУ(К)ОР.

ДОМИНИРУЮЩИЕ МОТИВЫ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

С. С. Оконешникова, А. П. Бродников

*Чурапчинская республиканская спортивная средняя
школа-интернат олимпийского резерва имени Д. П. Коркина,
с. Чурапча, Республика Саха (Якутия), Россия*

Аннотация. Статья посвящена изучению доминирующих мотивов занятий спортом волейболисток на разных этапах подготовки спортивной подготовки. Представлен сравнительный анализ выраженности отдельных мотивов и структуры мотивации, уровня мотивации в целом, с иерархией ценностей структура мотивации спортсменок общеобразовательной и высшей школы. Посвящена изучению ведущих мотивов спорта, как: потребность в достижении, борьбе, самосовершенствовании, общении и поощрении.

Ключевые слова: мотив и мотивация, спорт, взаимосвязь, результативность.

Особое место в психологическом обеспечении спортивной деятельности занимает мотивация, побуждающая человека заниматься спортом, и придающая занятиям субъективный, личностный смысл. Известно, что спорт имеет много общего с понятием игра. Мотивы к игре заключены в ней самой. Человека влекут не какие-то внешние для игры обстоятельства, а непосредственное чувство удовлетворения, связанное с участием в игре. Так и к спорту человек испытывает потребности, определяющиеся удовлетворением, вызываемым самой спортивной деятельностью и успехами, достигаемыми в ней. Мотивация занимает ведущее место в структуре личности спортсмена, пронизывая все ее структурные образования: направленность личности, характер, эмоции, способности, психические процессы (В. Г. Асеев).

Специфика спортивных игр требует учета особенностей характера деятельности при разработке методики подготовки, т. к. спортивно-игровая деятельность имеет свои отличительные черты от других видов деятельности. В свете системного подхода к рассмотрению игровой деятельности (Ф. Лебедь), игра может рассматриваться как конфликтная деятельность многоуровневых динамических систем, требующая компетентного и системного подхода к ее изучению, учитывающего формирование мотивов занятий спортом и целеобразования играющего субъекта вне игры и до игры, подвергнутой позднее «анатомическому» анализу, с целью совершенствования качества такой деятельности.

Мотив (от фр. *motiver* – двигать, быть источником движения, управлять или побуждать) – это любой внутренний психологический или физиологический по своей природе источник поведения, отвечающий за его активность и целенаправленность. Мотивы – это те внутренние силы, которые связаны с потребностями личности и побуждают ее к определенной деятельности.

В мотиве фиксируется психологическое содержание, тот внутренний фон, на котором разворачивается процесс мотивации человека (И. А. Джидарьян). Мотив может быть сформирован на основе соотнесения доминирующей потребности с одной из составляющих единиц деятельности. Итак, можно сказать, что в основе любой деятельности лежит мотив, побуждающий к ней человека.

Анализ спортивной деятельности волейболистов неразрывно связан с анализом *мотивов* ее деятельности. Мотивы спортивной деятельности отражают потребности спортсмена, обладают потребностной силой.

Таким образом, обобщая вышесказанное можно сформировать следующие гипотезы: волейболисты, тренируясь в одной и той же команде, по одной и той же программе, могут в итоге обладать весьма различными мотивами спортивной деятельности; так как мотивы спортивной деятельности отличаются динамичностью проявлений, можно предположить, что в процессе длительных занятий спортом наблюдается закономерная смена мотивов, в зависимости от стадии спортивной подготовки.

Целью нашего исследования выступило изучение доминирующих мотивов занятий спортом волейболистов на разных этапах спортивной подготовки.

Базой исследования являлись: ГБОУ РС (Я) «Чурапчинская республиканская спортивная средняя школа-интернат олимпийского резерва им. Д. П. Коркина», ФГАОУ ВПО Северо-Восточный федеральный университет им. А. К. Аммосова. Всего приняло участие в исследовании 20 спортсменов ЧРССШИОР им. Д. П. Коркина и 20 спортсменов сборной команды по волейболу ФГАОУ ВПО СВФУ им. М. К. Аммосова. Методы исследования: анализ литературных источников по проблеме исследования; логический анализ; методика изучения мотивов спортивной деятельности Е. А. Калинина; количественный и качественный анализ и математическая статистика полученных данных.

Результаты исследования. Нами был определен профиль мотивов спортивной деятельности воспитанниц отделения спортивных игр ЧРССШИОР (рис. 1) и членов сборной команды девушек по волейболу СВФУ (рис. 2), что позволяет провести сравнительный анализ выраженности отдельных мотивов и структуры мотивации, уровня мотивации в целом, с иерархией ценностей структура мотивации. В нее входят такие ведущие показатели мотивации спортивной деятельности, как: потребность в достижении, борьбе, самосовершенствовании, общении и поощрении.

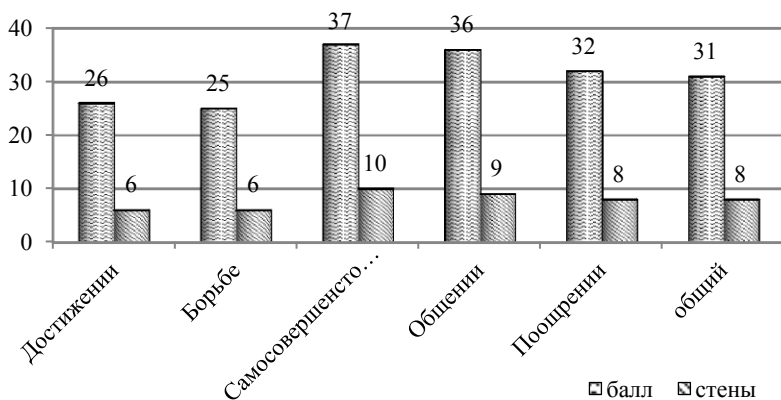


Рисунок 1

Исследование иерархии мотивов спортивной деятельности воспитанников отделения спортивных игр ЧРССШИОР, выявил следующие результаты: потребность в достижении 26 баллов (6 стенов); потребность в борьбе 25 баллов (6 стенов); потребность в самосовершенствовании 37 баллов (10 стенов); потребность в общении 36 баллов (9 стенов); потребность в поощрении 32 баллов (8 стенов); средний балл мотивов составил 31 (8 стенов).

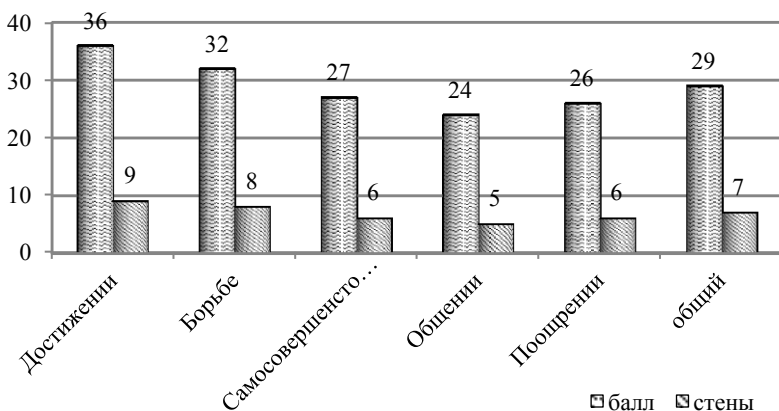


Рисунок 2

Исследование иерархии мотивов спортивной деятельности членов сборной команды по волейболу СВФУ, выявил следующие результаты: потребность в достижении 36 баллов (9 стенов); потребность в борьбе 32 баллов (8 стенов); потребность в самосовершенствовании 27 баллов (6 стенов); потребность в общении 24 баллов (5 стенов); потребность в поощрении 26 баллов (6 стенов); общий 29 баллов (7 стенов).

Рассмотрим, динамику доминирования мотивов спортивной деятельности в зависимости от стадии спортивной подготовки:

- так ведущими мотивами спортивной деятельности у воспитанников ЧРССШИОР выступили: потребность в самосовершенствовании, потребность в общении и потребность в поощрении;

- у спортсменов сборной команды ведущими выступили: потребность в достижении и потребность в борьбе.

Обсуждение результатов. Потребность в достижении ярко выражен у студентов, нежели у учащихся. Это говорит о том, что прослеживается четкая взаимосвязь с повышением стадии спортивной подготовки повышения уровня мотива на достижение спортивного результата. Желание заниматься спортом у студентов находится в прямой зависимости от роста спортивных результатов. При доминировании данного мотива наблюдается стремление поддержать и развить свои достижения.

Потребность в борьбе также выражена ярче у студентов, что тоже говорит о явной взаимосвязи роста данного показателя с ростом спортивной квалификации. Потребность в борьбе сопровождаются непосредственно соревновательными мотивами (азарт, мотив соперничества). Это обстоятельство предельно обостряет спортивную борьбу и соответственно влияет на мотивы личности в спорте. Потребность в самосовершенствовании в завышенном уровне наблюдается у учащихся. Наблюдается стремление к самовыражению и самоутверждению.

Потребность в общении, как и потребность в поощрении также ярче выражена у учащихся, чем у студентов. Данные показатели говорят о том, что они выступают для данной категории спортсменов стимулирующим эффектом для достижения результатов и повышения мотивации в занятиях волейболом.

Школьники более нуждаются в поощрении, нежели студенты. Для учащихся особо велика роль психологического климата команды, коммуникативных способностей спортсменов и тренера, возможности проявить себя, занять достойное место в команде.

Анализ иерархии мотивов внутри двух выборок также имеет свои особенности и различия в силу индивидуально-психологических особенностей каждого спортсмена.

Таким образом, что мотивы спортивной деятельности можно рассматривать как состояние готовности спортсмена, служащее основой для постановки и достижения целей, направленных на осуществление максимального, на конкретный момент, спортивного результата.

Оконешникова Саргылана Семеновна – тренер по волейболу.
E-mail: sargylana.ok@yandex.ru

Бродников Альберт Павлович – тренер по волейболу.
E-mail: brodnikova.87@list.ru Тел.: 8(41151) 43 206

ОПЕРАТИВНАЯ ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ВЫПОЛНЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО УПРАЖНЕНИЯ «ТОЛЧОК ПО ДЛИННОМУ ЦИКЛУ» В ГИРЕВОМ СПОРТЕ

А. Г. Павлова

*Сибирский государственный университет
физической культуры и спорта, г. Омск*

Аннотация. В статье описаны фазы выполнения соревновательного упражнения «толчок по длинному циклу» с учетом их пространственных биомеханических характеристик. Представлена четырех балльная шкала оценки качества выполнения толчка по длинному циклу, позволяющая получить оперативную информацию для своевременного внесения корректив в процесс обучения спортсменов.

Ключевые слова: гиревой спорт, фаза, техника, детали.

Гиревой спорт относится к циклическим видам спорта, в основе которого лежит подъем гирь весом от 16 до 32 кг (с учетом возрастной категории) максимально возможное число, раз за отведённый промежуток времени, в положении стоя[1]. Развитие гиревого спорта последних лет характеризуется быстрыми темпами роста, установлением мировых рекордов в разных весовых категориях, как у мужчин, так и у женщин. Следствием быстрого роста спортивных достижений является повышение требований к выполнению разрядных нормативов, что, в свою очередь, предъявляет особые требования к технической подготовленности спортсменов.

Актуальность. Соревновательный результат, как правило, зависит от правильно сформированной техники соревновательного упражнения (А. И. Воротынцев, 2003; С. Л. Руднев, 2009; Г. К. Хомяков, 2014; А. С. Добровольский, 2016) [2, 3, 4, 5]. В связи, с чем формирование начального двигательного навыка должно осуществляться в условиях постоянного контроля за деталями техники. Это требует не только соблюдения дидактических принципов обучения, но и оперативной информации о качестве выполнения упражнения. Тренеру-преподавателю необходима простая и удобная в использовании на тренировочном занятии оценочная шкала, позволяющая своевременно корректировать процесс обучения.

Проблемная ситуация состоит в наличии противоречий между необходимостью формирования качественного двигательного навыка в толчке по длинному циклу и недостаточностью разработанности вопроса учета пространственных биомеханических характеристик его выполнения в каждой фазе.

Цель исследования – разработка оперативной шкалы оценки качества выполнения соревновательного упражнения «толчок по длинному циклу» на основе учета его пространственных биомеханических характеристик.

Задачи исследования:

1. Определить фазы соревновательного упражнения «толчок по длинному циклу» в гиревом спорте.
2. Разработать шкалу оценки качества выполнения толчка по длинному циклу.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение научной и методической литературы; анализ видеосъемки. Исследования проводилось на базе БУ ДО СДЮСШОР № 33

г. Омска в период с января по октябрь 2019 года. В нем приняли участие 5 действующих высококвалифицированных спортсменов от 18 до 40 лет, из них 1 ЗМС, 2 МСМК и 2 МС.

Анализ научной и методической литературы по вопросу содержания и структуре выполнения толчка по длинному циклу выявил отсутствие единого мнения авторов, как в количестве фаз, так и в их названии. В. Р. Кашафутдинов, З. Ф. Курмаев, И. Ф. Нуруллин (2016) в выполнении упражнения выделяют девять фаз (старт; подъем на грудь; и.п.; подсед; толчок; подсед; фиксация; опускание; замах), А. С. Добровольский – тринадцать фаз (захват гирь на помосте (старт); отрыв гирь от помоста(старт); замах; и. п.; подсед перед выталкиванием; выталкивание гирь от груди; подсед после выталкивания; фиксация; фаза разгибания туловища; фаза свободного полета гирь; принятие гирь на грудь; фаза «движение гирь вперед вниз»; фаза «сброс гирь») [5, 6]. При этом А. С. Добровольский фазу старта, выделенную предыдущими авторами, разделяет на две фазы – «захват гирь на помосте» и «отрыв гирь от помоста», а так же указывает на необходимость выделения дополнительных фаз – «разгибание туловища» и «свободный полет гирь».

Учёт пространственных биомеханических характеристик деталей техники позволил выделить семь фаз двигательного действия, исключая предстартовое положение: «фаза разгона»; «фаза гири на грудь»; «толчок ногами»; «толчок руками – гири вверх»; «фаза гири на грудь»; «полуприсед с полунаклоном – гири назад» и вновь «фаза разгона». Название фаз приводится с учетом гимнастической терминологии. Предстартовое положение: «наклон вперед (спина прямая) на согнутых ногах, произвольный хват гирь (сверху или нейтральный)». Главным элементом соревновательного упражнения является «толчок руками – гири вверх», который начинается из нижней точки первого подседа. Начальный импульс для движения гирь вверх возникает за счет резкого и полного выпрямления ног, движения тазом вперед-вверх и отклонения туловища назад. При этом плечевой пояс и руки во время выталкивания

все время остаются расслабленными. Фиксация гирь вверх осуществляется в неподвижном положении в течение не менее трех секунд. «Полуприсед с полунаклоном – гири назад» осуществляется в результате удара о плечи, когда гири продолжают поступательное движение вперед-вниз.

В ходе изучения материалов видеосъёмки выполнения толчка по длинному циклу было выявлено два варианта его технического выполнения в фазе «толчок руками – гири вверх». Движение выполнялось либо в стойке на носках, либо с отрывом стоп от помоста, что, по мнению спортсменов, связано с массой их тела. Отрыв стоп от помоста осуществляли спортсмены с меньшей массой тела.

Следует отметить, что качество и продолжительность во времени формирования двигательного навыка зависит, не в последнюю очередь, от оперативной информации, получаемой тренером-преподавателем в процессе обучения. С учётом рекомендаций А. И. Кравчука (1998) разработана четырех бальная шкала оценки качества выполнения толчка по длинному циклу, где 0 баллов – наличие грубых ошибок или отказ от выполнения, 1 балл – наличие существенных ошибок, 2 балла – незначительные ошибки, не влияющие на двигательное действие, 3 балла – выполнение в соответствии с эталоном (табл. 1) [7].

Таблица 1. Шкала оценки качества выполнения толчка по длинному циклу в гиревом спорте

Фазы упражнения	Балл			
	0	1	2	3
«Фаза разгона»	Отказ от выполнения. Заброс гирь на плечевые суставы	Заброс гирь без постановки локтей в стартовую позицию	Увеличение амплитуды туловища при забросе	Одновременное выпрямление ног с отведением корпуса назад. Туловище и ноги разгибаются. Предплечья сгибаются / Корпус отведен на 17–20° назад. Центр тяжести «спортсмен – гири» не выходит из площади опоры. Гири движутся вперед-вверх на грудь. Ось вращательного движения гирь проходит в сагиттальной плоскости через плечевые суставы. Спортсмен, быстро разгибая ноги, задает гирям движение вверх

Продолжение табл. 1

Фазы упражнения	Балл			
	0	1	2	3
«Гири на грудь»	Отказ от выполнения. Смещение гирь на бок.	Ноги согнуты в коленных суставах	Ноги стоят шире плеч	Гири плотно прижаты к туловищу, локтевые суставы упираются в реберную дугу. Локтевые суставы сведены как можно ближе друг к другу и также плотно прижаты к реберной дуге туловища. Руки согнуты. Таз смещается вперед. Корпус отведен назад на 30–33°. Ноги прямые. Ось вращательного движения гирь проходит в сагитальной плоскости через локтевые суставы. Гири прижаты к груди
«Голчок ногами»	Отказ от выполнения. Постановка гирь на плечи	Дожим гирь. Отсутствие фиксации	Отсутствие скорости в подседе	Гири плотно прижаты к груди, на вдохе, быстро разгибая ноги под углом 45° корпус отводится назад на 37–40°, выталкивание гирь вверх-назад. Траектория их движения складывается из двух движений – поступательного и вращательного. Вращательное движение обусловлено отведением корпуса на 37–40°, его грудного отдела. Поступательное движение вверх – выпрямлением ног. Стопы (правая и левая пятки) отрываются от помоста, спортсмен встает на плюсовые фаланги стоп
«Голчок руками – гири вверх»	Отказ от выполнения. Расхождение рук	Движение гирь при фиксации	Смена точек фиксации (фиксация в движении)	Гири в положении «вверху». Сохраняя равновесие происходит отведение корпуса вперед на 33–35°. Спина прямая. Ноги и руки выпрямлены. Стопы плотно стоят на помосте на ширине плеч. Центр тяжести «спортсмен – гири» не выходит за площадь опоры, во фронтальной плоскости проходит через голеностопные суставы. Устойчивое неподвижное положение в течение 3 секунд. Отведение корпуса назад на 29–30°. Руки (правое и левое плечо, и предплечья) расслаблены. Одновременное сгибание рук и отведение корпуса на 29–30°.

Фазы упражнения	Балл			
	0	1	2	3
«Фаза гири на грудь»	Отказ от выполнения. Смещение гири на бок.	Ноги согнуты в коленных суставах	Ноги стоят шире плеч	Гири плотно прижаты к туловищу, локтевые суставы упираются в реберную дугу. Локтевые суставы сведены как можно ближе друг к другу и также плотно прижаты к реберной дуге туловища. Руки согнуты. Таз смещается вперед. Корпус отведен назад на 30–33°. Ноги прямые. Ось вращательного движения гири проходит в сагитальной плоскости через локтевые суставы. Гири прижаты к груди
«Полуприсед с полуклоном – гири назад»	Отказ от выполнения. Не синхронизированный сброс	Касание помоста	Опускание по большой амплитуде	Спина круглая. Одновременное выпрямление ног и рук. Дистальные фаланги большого, указательного и среднего пальцев кистей рук удерживают гири. Гири свободно опускаются вниз. Общий центр тяжести «спортсмен – гири» не выходит из площади опоры, во фронтальной плоскости проходит через голеностопные суставы ног
«Фаза разгона»	Отказ от выполнения. Заброс гири на плечевые суставы	Заброс гири без постановки локтей в стартовую позицию	Увеличение амплитуды туловища при забросе	Одновременное выпрямление ног с отведением корпуса назад. Туловище и ноги разгибаются. Предплечья сгибаются / Корпус отведен на 17–20° назад. Центр тяжести «спортсмен – гири» не выходит из площади опоры. Гири движутся вперед-вверх на грудь. Ось вращательного движения гири проходит в сагитальной плоскости через плечевые суставы. Спортсмен, быстро разгибая ноги, задает гирям движение вверх

Использование разработанной шкалы не требует привлечения к оценке других тренеров, поскольку имеется подробное описание модельных характеристик соревновательного упражнения, а, следовательно, снижает субъективность оценки.

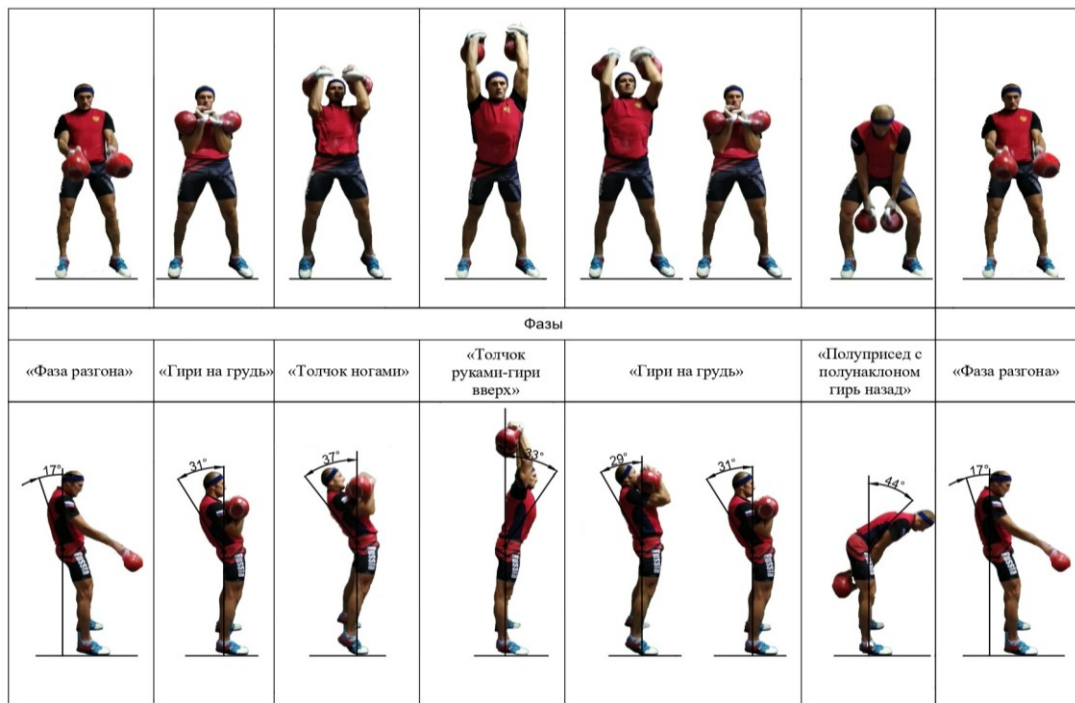


Рисунок 1. Толчок по длинному циклу (А. В. Анасенко – ЗМС, 11-кратный чемпион мира, 10-кратный чемпион Европы, 14-кратный чемпион России, 6-кратный рекордсмен мира)

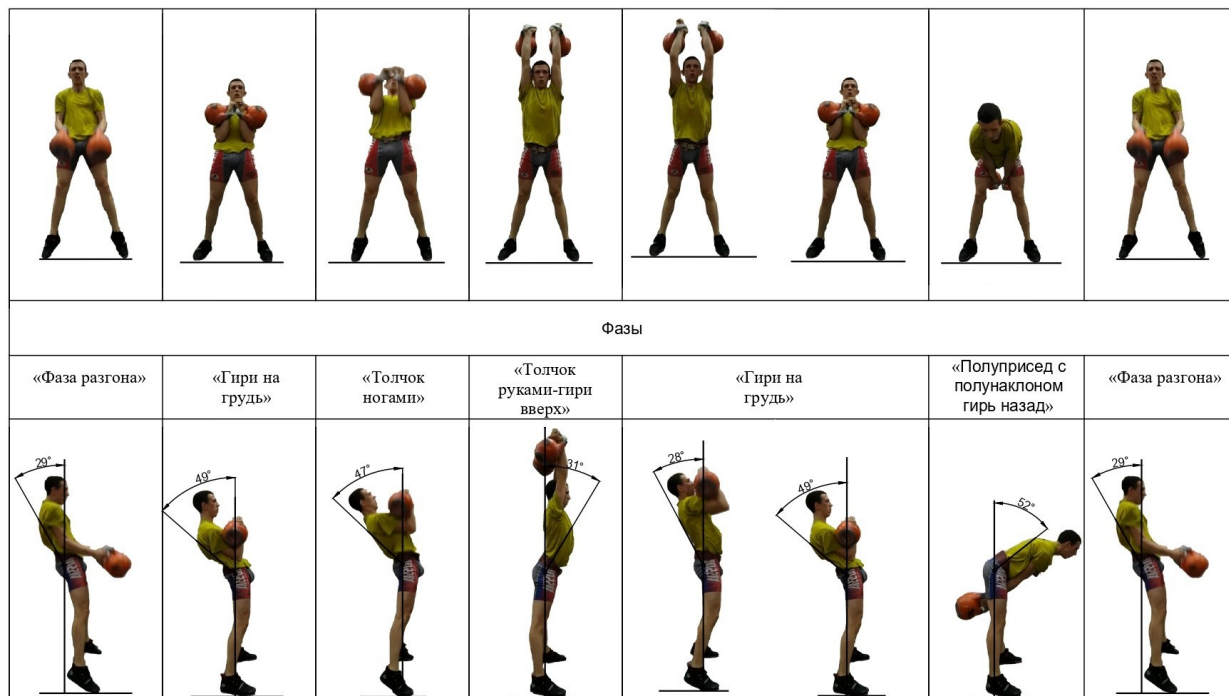


Рисунок 2. Толчок по длинному (В. П. Морозович – МСМК, серебряный призер этапа Кубка мира 2019, призер Первенства России 2019)

Выводы:

1. Соревновательное упражнение «толчок по длинному циклу» включает семь последовательных фаз: «фаза разгона»; «фаза гири на грудь»; «толчок ногами»; «толчок руками – гири вверх»; «фаза гири на грудь»; «полуприсед с полунаклоном – гири назад»; «фаза разгона».

2. В основе шкалы оценки качества выполнения упражнения «толчок по длинному циклу» лежит учет пространственных биомеханических характеристик каждой фазы, где наличие двигательного умения оценивается в два-три балла.

Список литературы

1. Официальный сайт Всероссийской федерации гиревого спорта <http://www.vfgs.ru/>

2. Воротынцева, А. И. Гиревой спорт: методика обучения технике классических упражнений / А. И. Воротынцева. – Липецк : МФГС, 2003. – 26 с.

3. Руднев, С. Л. Наиболее распространенные ошибки при выполнении соревновательных упражнений гиревого спорта (для спортсменов от КМС и выше) / С. Л. Руднев // Гиревой спорт и силовые шоу-программы. – 2009. – № 2. – С. 7–9.

4. Хомяков, Г. К. К вопросу обучения движению «толчок» в гиревом спорте [Текст] / А. Н. Панасенко, В. Ю. Лебединский // Вестник ИрГТУ. – 2014. – №12. – С. 452–457.

5. Добровольский А.С. Гиревой спорт. Классический толчок двух гирь : учебно-метод. пособие [Рек.ЦМК ГБОУ ВПО РостГМУ Минздрава России] / А.С. Добровольский; ГБОУ ВПО РостГМУ Минздрава России. – Ростов н/Д : Изд-во РостГМУ, 2016. – 58 с.

6. Кашафутдинов В. Р., Курмаев З. Ф., Нуруллин И. Ф. / Обучении гиревому спорту на занятиях физической культурой – Казань : КФУ, 2016. – 43 с.

7. Кравчук А. И. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста (Научно-методические и организационные основы гармоничного дошкольного комплексного физического воспитания) : монография. – Ч. 2, 3 / А. И. Кравчук. – Новосибирск : [б. и.], 1998. – 136 с.

ВНЕДРЕНИЕ ПРОГРАММЫ «БОРЬБА В ШКОЛЕ» КАК ОСНОВА ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ В УЧРЕЖДЕНИЯХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

**Б. А. Подливаев, Е. В. Синючкова,
В. Э. Цандыков, г. Москва**

Недостаточная теоретическая и практическая разработанность использования элементов спортивной борьбы (греко-римской, женской и вольной) на уроках физической культуры в общеобразовательных школах влечет за собой целый ряд негативных тенденций, сказывающихся на подрастающих поколениях уже десяток лет. Обозначим лишь некоторые из них:

- слабая информированность обучающейся молодежи об истории спортивной борьбы, ее месте и роли, традициях и значении, как в современном мире, так и в жизни каждого молодого человека;

- ограничение двигательного багажа и его вариативности вследствие неиспользования в уроках физической культуры средств и методов спортивной борьбы, включая общие и специализированные физические упражнения и игры с элементами различных единоборств;

- снижение уровня физической, функциональной подготовленности и общей двигательной активности, а также психической неустойчивости молодых людей к различным негативным и стрессовым жизненным ситуациям.

Такие тенденции оказывают существенное влияние на все стороны работы различных организаций и обществ, культивирующих спортивную борьбу, в числе которых первой стоит Федерация спортивной борьбы России (ФСБР), основными задачами которой являются:

- популяризация спортивной борьбы, расширение ее географии и распространения, как в стране, так и в регионах Российской Федерации;

- увеличение выборки участников спортивного отбора для сборных команд различного уровня;

- увеличение общего числа спортивного резерва;

- увеличение числа борцов, в составе сборных команд, имеющих многолетний спортивный стаж и т. д.

Все это в целом побудило Федерацию спортивной борьбы России обратить особое внимание на данные проблемы и разработать стратегию и комплекс мер для их решения.

- Подготовка учебной программы «Спортивная борьба как третий час урока физической культуры в школе» (далее – Программа).

- Подготовка методического обеспечения для учителей физической культуры.

- Утверждение Программ в Министерстве науки и высшего образования и ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» Минспорта России.

- Подготовка Программ «Спортивная борьба» для школьников 1–4 классов.

Подготовка Программ «Спортивная борьба» для школьников 5–11 классов.

- По рекомендации Экспертного совета Министерства науки и высшего образования Российской Федерации разработан «модульная программа третьего урока физической культуры для 1-11 классов общеобразовательных учреждений», которая уже используется учителями физической культуры в различных регионах Российской Федерации.

- Определены регионы, готовые включить Программу «Спортивная борьба» в школы (это уже более 200 школ в 15-ти регионах России).

- Разработана программа для повышения квалификации учителей и определены базовые институты физической культуры, где будет осуществляться их переподготовка.

- На сайте ФСБР создана страница, где размещены все необходимые материалы по организации занятий борьбой в школах.

Одним из первых своих шагов ФСБР было написание авторским коллективом специалистов учебных программ для общеобразовательной школы:

– Учебная программа по физической культуре на основе спортивной борьбы и методические рекомендации по реализации программы на основе спортивной борьбы;

– Физическая культура. Элементы спортивной борьбы. 1–4 классы;

– Программа по физической культуре на основе спортивной борьбы. 5–11 классы;

– Спортивная борьба как третий час урока физической культуры в школе и методического обеспечения для учителей физической культуры.

Подготовлена и издана книга «Уроки вольной борьбы» (авт. Подливаев Б. А., Григорьев А. В., 2012), в которой раскрываются основы организации учебно-тренировочного процесса для детей начального этапа подготовки.

Далее указанные программы были рассмотрены на заседании Экспертного совета Министерства науки и высшего Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации и рекомендована им для апробации в образовательном процессе общеобразовательных организаций в течение первого полугодия 2014–2015 учебного года (письмо Минобрнауки России от 12.05.2014 № 09-889 в адрес органов исполнительной власти субъектов РФ, осуществляющих управление в сфере образования).

Программа для обучающихся общеобразовательных учреждений на основе спортивной борьбы разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения и соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования (приказ Минобрнауки Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089), отвечает положениям Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, основным положениям Концепции содержания образования обучающихся в области физической культуры (2001 г.), Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 04.12.2007 № 329-ФЗ, в котором указано, что организация физического воспитания в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по

физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ (гл. 3 ст. 28. п. 2).

Содержание Программы основано на положениях следующих нормативных правовых актов Российской Федерации:

- Требования к результатам освоения образовательной программы по «Физической культуре» основного общего образования (ГОС и ФГОС);

- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года;

- Поручение Президента Российской Федерации от 02 октября 2007 г. № ПР-1766 «О развитии физической культуры и спорта в образовательных учреждениях России»;

- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года в отношении модернизации системы физического воспитания детей, подростков, молодежи, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 07 августа 2009 г. № 1101-ф;

- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Учебная программа по физической культуре с использованием спортивной борьбы, разработана на основе предъявляемых требований к результатам освоения основной образовательной программы по данному предмету. При её составлении учитывалась главная цель развития системы школьного образования – формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры и отвечающей потребностям современного общества.

Целью разработанной учебной Программы на основе спортивной борьбы для обучающихся является – формирование разносторонней, гармонической и физически развитой личности, способной совершенствовать свойственные каждому

человеку физические способности в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, а также активно использующей средства физической культуры в организации здорового образа жизни и укреплении собственного здоровья, развивающей чувства толерантности и уважения к культурным наследиям не только своего народа, но и многочисленных народов России.

Реализации основной цели Программы способствует решение следующих задач:

1. Укрепление физического здоровья, развитие и совершенствование основных физических качеств, закаливание организма.

2. Освоение знаний о физической культуре и спорте, разнообразии национальных видов спорта народов России, их роли в формировании здорового образа жизни, привития интереса к культурным наследиям многочисленных народов нашей Родины.

3. Обучение базовым физическим упражнениям спортивной борьбы (греко-римской и вольной).

4. Формирование здорового образа жизни.

5. Формирование у обучающихся заинтересованности в уроке физической культуры и занятиях спортивной борьбой.

6. Развитие у обучающихся способностей коллективного взаимодействия с другими обучающимися, толерантного отношения друг к другу, а также общения со старшим поколением, в процессе занятий физической культурой.

7. Формирование умения развивать свою личность в культурном плане, путём приобретения знаний относительно национальных и местных традиций.

8. Привитие культуры поведения и общения.

В данной статье рассматриваются вопросы преподавания спортивной борьбы на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Наряду с теоретическими сведениями, включающими исторический аспект развития борьбы, как вида спорта, освещены вопросы теоретической подготовки учащихся по основам знаний теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, даются описания терминологических понятий в греко-римской и вольной борьбе, а также классификация стоек, основ базовой техники и игр с элементами единоборства.

Помимо теоретического и практического материала в Программе представлены – урочное и календарно-тематическое планирование, примерные ориентиры показателей уровня развития физических качеств школьников различных возрастных групп по годам обучения, минимальный перечень инвентаря и оборудования, необходимого для проведения занятий по спортивной борьбе, правила безопасности при проведении уроков и многое, многое другое, что в совокупности значительно облегчает практическую работу учителя физической культуры по непосредственному проведению третьего урока – «Спортивная борьба».

Современная школа ищет пути для создания комфортной среды для обучения и воспитания современных школьников, где одной из главных задач сегодняшнего дня является – воспитание толерантности по отношению друг к другу.

В связи с этим в Программы включен раздел, раскрывающий особенности некоторых спортивных и национальных видов борьбы, специально написанный авторами не только с целью оказания методической помощи учителям физической культуры для повышения эффективности преподавания учащимся теоретического раздела знаний по спортивным и национальным видам борьбы многочисленных народов России и мира, но и для знакомства с традициями и обычаями в данных видах единоборств, а также особенностями правил проведения соревнований.

Авторы Программы надеются, что полученные знания, донесенные учителем, позволят сформировать у учащихся нравственные, интеллектуальные, духовные и поведенческие ценности, раскрыть для детей идеалы национальной, физической и спортивной культуры, а также способствовать дальнейшему развитию чувства толерантности по отношению друг к другу и, в целом, глубже познать и понять неповторимость и красоту культур многочисленных народов России.

Наряду со специальными упражнениями борца в Программе представлены «Игры с элементами национальной борьбы». Данные игры прошли апробацию в образовательных организациях отдельных регионов России и включены в рекомендованную Экспертным советом Министерства образования

и науки Российской Федерации «Модульную программу третьего урока физической культуры для 1–11 классов общеобразовательных учреждений», которая уже используется учителями физической культуры в различных регионах Российской Федерации.

Следует отметить, что включенные в Программу «Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы» окажут не только методическую и практическую помощь при подготовке и проведении школьного урока по спортивной борьбе, но и послужат примером и толчком для разработки и использования учителем физической культуры собственных авторских вариативных разделов программ – игры с элементами единоборств.

Для профессионального самосовершенствования учителей физической культуры, желающих работать по данной Программе, авторами предусмотрен значительный список литературных источников, включающий 108 наименований, освещающих многие вопросы организации и проведения занятий по спортивной борьбе.

В приложениях к Программе размещены правила по охране труда при проведении занятий на основе спортивной борьбы.

Многие разделы Программы были представлены на II-м и III-м Международном конгрессе учителей физической культуры, пропагандирующих здоровый образ жизни в городе Петрозаводске, Республика Карелия в 2010 и 2012 годах.

Для проведения апробации ФСБР разработала пакет констатирующих документов, куда вошли: «Памятка для куратора от системы образования апробации «Учебной программы по физической культуре для общеобразовательных школ на основе спортивной борьбы и методическое обеспечение по ее реализации», «Памятка для куратора от региональной федерации борьбы» и «Памятка для учителя физической культуры или тренера». Специалистами ФСБР проведены консультации по механизму проведения апробации со всеми участниками, задействованными в данном процессе.

От образовательных организаций различных регионов Российской Федерации были получены официальные письма, подтверждающие желание общеобразовательных школ

участвовать в апробации учебной программы «Спортивная борьба как третий час урока физической культуры в школе и методического обеспечения для учителей физической культуры».

Придав программе «Спортивная борьба как третий час урока физической культуры в школе и методического обеспечения для учителей физической культуры» официальный статус, ФСБР заключило Соглашение о взаимодействии между Министерством образования и науки Российской Федерации и Федерацией спортивной борьбы России от 10.04.2014 № СОГ-4/09.

В соответствии с вышеуказанным Соглашением о взаимодействии Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма» (ГЦОЛИФК) разработал программу курсов повышения квалификации для учителей физической культуры, использующих в своих уроках элементы спортивной борьбы. Предложенная программа курсов (72 часа) стала «базовой» и легла в основу работы региональных институтов или факультетов повышения квалификации учителей физической культуры. В проведении практической части занятий для учителей задействованы региональные федерации спортивной борьбы РФ, направившие своих ведущих специалистов-практиков.

Совместная работа региональных институтов повышения квалификации и региональной федерации спортивной борьбы позволит учителям физической культуры качественно повысить свою профессиональную компетентность и получить аттестационный сертификат государственного образца.

Помимо аттестации учителей физической культуры, согласно вышеуказанного Соглашения о взаимодействии, ФСБР на взаимовыгодных условиях оказывает содействие в переоборудовании и оснащении школьных спортивных залов или приспособленных помещений для проведения уроков физической культуры с элементами спортивной борьбы. Данное оборудование поставляется официальным поставщиком Объединенного мира борьбы (UWW) и уже успешно используется в ряде общеобразовательных школ города Москвы и других регионах Российской Федерации.

Данные залы универсальны и могут использоваться образовательными школами для прохождения многих разделов, как стандартной программы по физической культуре, так и в дополнительном образовании – гимнастика, акробатика, подвижные игры, фитнес, аэробика, художественная гимнастика и т. д.

На данном этапе реализации Программы ФСБР ведется работа по написанию и изданию целого ряда учебной и учебно-методической литературы, как для учащихся образовательных организаций, так и учителей физической культуры.

В ряде специализированных изданиях уже опубликованы статьи о Программе и проведении уроков с элементами борьбы в образовательных организациях [1-14]. Часть из этих материалов размещена на сайте ФСБР.

Используя современные электронные ресурсы ФСБР создала на своем сайте страницу «Борьба в школы», где любой желающий может ознакомиться либо скачать электронные версии учебной программы «Спортивная борьба как третий час урока физической культуры в школе и методического обеспечения для учителей физической культуры», апробационные документы, статьи, учебно-методические и методические пособия и рекомендации.

Следующим фундаментальным шагом по развитию школьной спортивной борьбы стало участие ФСБР в конкурсном отборе проектов, направленных на содействие созданию и развитию школьных спортивных клубов Общероссийского союза общественных объединений «Олимпийский комитет России» (ОКР).

Основной нитью разработанного ФСБР проекта «Спортивная борьба в школы» стал системный подход в решении обозначенных выше проблем. Схема реализации данного проекта представлена ниже.

В представленном проекте предусмотрены следующие направления работы:

– написание и издание учебных, учебно-методических и методических пособий и рекомендаций по спортивным и национальным видам борьбы для школьников 1–11 классов, а также учителей физической культуры, тренеров, специалистов

в области физической культуры и спорта и сотрудников школьных спортивных клубов;

- разработка, написание, издание программ курсов повышения квалификации, лекционного и раздаточного материала, а также их проведение;

- организация и проведение семинаров, тренингов, конференций и круглых столов;

- проведение мастер-классов, «олимпийских уроков» и встреч с выдающимися спортсменами и тренерами;

- проведение школьных теоретических олимпиад и конкурсов;

- пропаганда школьной спортивной борьбы в специализированных изданиях и средствах массовой информации.







Следует отметить, что реализация Программы «Спортивная борьба в школы» с каждым годом набирает обороты, растет ее популярность в школьной среде и расширяется география регионов, участвующих в ней. Для примера, город Красногорск Московской области в октябре 2017 года в программу вступила Опалиховская средняя общеобразовательная школа, а на данный момент в реализации Программы принимает участие уже 4 (четыре) общеобразовательные школы. Среди этих школ проводятся матчевые встречи, внутришкольные и межшкольные турниры по греко-римской, вольной и женской вольной борьбе. На базе этих школ проводятся окружные семинары для методистов и учителей физической культуры по использованию средств физического воспитания из арсенала спортивной борьбы. Данные школы делятся опытом работы со своими коллегами и оказывают им методическую и практическую помощь, тем самым способствуют внедрению спортивной борьбы в школьную систему физического воспитания.

На базе Раменского «Дома учителя» в течение двух учебных годов 2017–2018 и 2018–2019 прошли курсы повышения квалификации 68 учителей физической культуры. Для этого ФСБР специально разработала программы курсов повышения квалификации и для чтения лекций и проведения практических занятий, пригласила ведущих специалистов.

Статистика школ, участвующих в программе в Раменском районе за эти два года, возросла с 3-х до 11-ти.

В рамках VII Международного конгресса учителей физической культуры – «Здоровье в школы», г. Петрозаводск (2018), ФСБР подготовила доклад: «Реализация программы «Спортивная борьба в школы»: современное состояние, перспективы развития и опыт регионов». Был организован и проведен мастер-класс по спортивной борьбе с привлечением учащихся Лицея № 17 г. Химки, Московской области. Программу «Борьба в школу» приехала поддержать Олимпийская чемпионка по женской вольной борьбе – Наталья Воробьева, которая в своем выступлении отметила положительное влияние на становление личности занятий спортивной борьбой.

Современные тенденции развития спорта в мире и, спортивной борьбы в частности, – проведение первенства континентов с 14 лет, ставят перед ФСБР решение новых задач, поиска новых путей по их осуществлению. Так, например, первенства России по спортивной борьбе стали проводиться с 12 лет. Следовательно, назрела необходимость в пересмотре федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта и снижению возраста начала занятий. В настоящее время под руководством Подливаева Б.А. с участием коллектива спортивной школы олимпийского резерва им. Б.Х. Сайтиева в рамках федеральной экспериментальной площадки «Реализация кластерной модели подготовки спортивного резерва по вольной борьбе среди женщин в Сибирском федеральном округе» (г. Красноярск) разработана и издана авторская «Типовая программа для спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «спортивная борьба» (дисциплина «вольная борьба») возраст с 7-ми лет и старше» (Москва, 2017), чтобы избежать целого ряда негативных явлений: форсированности подготовки, уменьшения количества травм, продления спортивного долголетия и т. д.

Целью данной типовой программы является ознакомление детей с основами спортивной борьбы, основную часть которой составляют игры и эстафеты с элементами борьбы, а далее отбор и подготовка спортивно одаренных детей к освоению этапов программ непосредственно спортивной подготовки

по спортивной борьбе. Большим подспорьем этому является Программа «Спортивная борьба в школу», обеспечивающая начало занятий с первого класса.

Схема реализации проекта «Спортивная борьба в школы»

Мероприятия	Организация и условия	Ферма обеспечения	Участники реализации проекта. Возрастные группы
Встречи со знаменитыми спортсменами и тренерами	Оборудование и инвентарь	Теоретические, проектные конкурсы и Олимпиады	Ученики школы: 1–4 класс (7–10 лет) 5–8 класс (11–15 лет) 9–11 класс (16–18 лет)
Мастер-классы выдающихся борцов и тренеров	ФСБР, образовательные организации	Методическое обеспечение учебной литературой и пособиями для учителей и тренеров	Специалисты физической культуры и спорта, Учителя физической культуры, тренеры. Родители, педколлектив, жители района
Школьные спортивные фестивали, лиг, чемпионаты и соревнования различных уровней	Спортивный клуб школы с обязательной секцией борьбы	Переподготовка и повышение квалификации специалистов, учителей, тренеров	Шаговая доступность для всех участников процесса

ФСБР в целях продвижения Проекта «Борьбу – в школу!» в мире осуществила следующие шаги:

- Презентация проекта «Борьбу – в школу!» на заседании Олимпийского комитета России, где он был отмечен как одна из наиболее эффективных форм работы по созданию и развитию школьных спортивных клубов с целью дополнительного привлечения населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

- В структуре Объединенного мира борьбы (UWW) осенью 2015 года была сформирована комиссия «Спорт для всех». Возглавил её первый вице-президент ФСБР Георгий Брюсов.

- Комиссия UWW «Спорт для всех», опираясь на российские ноу-хау и уникальный национальный опыт в реализа-

ции этого проекта, планирует этот качественно новый подход к продвижению борьбы на массовом уровне распространить в странах, членах UWW.

– Международная презентация российской проекта «Борьбу – в школу!» состоялась 12 июня 2015 г. в г. Лос-Анжелесе в рамках Кубка мира по вольной борьбе.

Список литературы

1. Игуменов В. М., Подливаев Б. А., Киселев Б. И., Моисеев А. Б., Сорокина Т. П. Методические рекомендации по разработке учебных программ по предмету «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений. – М., 2014. – 32 с.
2. Игуменов В.М., Подливаев Б. А., Киселев Б. И., Моисеев А. Б., Сорокина Т. П. Учебная Программа по физической культуре на основе спортивной борьбы. – М., 2014. – 32 с.
3. Игуменов В. М., Подливаев Б. А., Киселев Б. И., Моисеев А. Б., Сорокина Т. П. Методическое обеспечение по реализации Программы на основе спортивной борьбы. – М., 2014. – 32 с.
4. Игуменов В. М., Подливаев Б. А., Киселев Б. И., Моисеев А. Б., Сорокина Т.П. Физическая культура. Элементы спортивной борьбы. 1–4 классы. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных учреждений). – М., 2014. – 35 с.
5. Игуменов В. М., Подливаев Б. А., Киселев Б. И., Моисеев А. Б., Сорокина Т. П., Вовк С. И., Шалманов А. А., Захарьева Н. Н. Учебная программа по дисциплине «Физическая культура. Элементы спортивной борьбы в 1–4 классах для слушателей ИПК и ППК. – М., 2014. – 35 с.
6. Карелин А. А. Спортивная борьба в школе // Журнал «Культура физическая и здоровье». ВГПУ, Воронеж, №1 (52) 2015.
7. Маmiaшвили М. Г., Подливаев Б. А., Проказов Н. А., Цандыков В. Э. Программа по физической культуре на основе спортивной борьбы. 5–11 классы. Рабочая программа (для учителей физической культуры общеобразовательных школ) / Мамiaшвили М. Г. и др. – М., 2014. – 160 с.
8. Подливаев Б.А. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «Вольная борьба (мужчины и женщины)») / Б. А. Подливаев, А. С. Кузнецов, Ю. А. Шамуратов – М. : 2016. – 248 с.
9. Подливаев Б. А. Физическая культура. Элементы спортивной борьбы. Рабочие программы. Предметная линия учебников под редакцией Б. А. Подливаева. 1–4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / Б. А. Подливаев, В. М. Игуменов, Б. И. Киселев, А. Б. Моисеев, Т. П. Сорокина, М. : Просвещение, 2017. – 32 с.
10. Подливаев Б. А., Григорьев А. В. Уроки вольной борьбы. М. : Советский спорт, 2012. – 528 с.: ил.

11. Соглашение о взаимодействии между Министерством образования и науки Российской Федерации и Федерацией спортивной борьбы России. Журнал Вестник образования России (сборник приказов и документов Минобрнауки РФ №10 май, 2014 г.

12. Типовая программа для спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «Спортивная борьба» (дисциплина: «Вольная борьба»). Возраст детей от 7 лет и старше (срок реализации – 3 года) / Б. А. Подливаев, Е. В. Бирюлина, Л. А. Карамчакова, О. А. Фатеева, В. К. Райков. – М. : 2018. – 64 с.

13. Цандыков В.Э. «Спортивная борьба в школу» // Вестник образования России (сборник приказов и документов Минобрнауки РФ), №15 август, 2014.

14. Цандыков В. Э. Бороться и искать // Спорт в школе. Методический журнал для учителей физкультуры и тренеров. – №1 (547), 2015. – С. 34–37.

15. Цандыков В. Э. Планирование учебного материала для проведения третьего урока физической культуры на основе спортивной борьбы // сборник статей по материалам IV Международного конгресса учителей физической культуры и специалистов. 25–29 июня 2014, г. Петрозаводск.

16. Цандыков В.Э. Учебная программа «Спортивная борьба как третий урок физической культуры» и механизмы ее реализации // Спортивно ориентированное физическое воспитание и олимпийское образование – новые педагогические технологии XXI века: сборник статей X Всероссийской научно-практической конференции (3 апреля 2015 г.) / под ред. В. Н. Чумакова, Т. В. Кугушевой, Д. В. Фонарева, К. В. Чедова. – ФГБОУ ВПО ЧГИФК, Чайковский: ФГБОУ ВПО ЧГИФК, 2015. – С. 97–102.

17. Цандыков В. Э. Опыт реализации учебной программы «Спортивную борьбу – в школу» // Физическая культура в школе // Научно-методический журнал. – № 4. – Москва, 2018. – С. 35–37.

18. Цандыков В. Э. Опыт некоторых регионов РФ в реализации учебной программы «Борьба в школы» // О вопросах модернизации системы подготовки спортивного резерва в Республике Калмыкия: Материалы республиканской научно-практической конференции. – Элиста, Изд-во Калм. ун-та, 2018. – С. 34–45.

19. Цандыков В. Э., Бесполов Д. В. Урок общения. Методические рекомендации к планированию третьего часа физической культуры или учебного раздела программы «Спортивная борьба» общеобразовательных организаций: Часть V / под общ. ред. И. В. Ященко. – М. : УЦ «Перспектива», 2015. – 132 с.

Документы для реализации Программы «Борьба – в школу»

1. Соглашение о взаимодействии между Министерством образования и науки Российской Федерации и Общероссийской спортивной общественной организацией «Федерация спортивной борьбы России».

2. Рекомендации Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России «О направлении на апробацию программы по физической культуре для общеобразовательных организаций».

3. Учебная программа по физической культуре на основе спортивной борьбы. Методическое обеспечение по реализации программы на основе спортивной борьбы.

4. Физическая культура. Элементы спортивной борьбы – 1–4 классы. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных учреждений).

5. Физическая культура. Элементы спортивной борьбы – 5–11 классы. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных учреждений).

6. Материально-техническое обеспечение программы третьего урока – спортивная борьба. Варианты переоборудования спортивных залов для занятия на основе спортивной борьбы. Варианты оснащения спортивных залов и приспособленных помещений для реализации программы на основе спортивной борьбы.

7. Памятка куратору от системы образования по организации апробации «Учебной программы по физической культуре для общеобразовательных школ на основе спортивной борьбы и методическое обеспечение по её реализации».

8. Памятка учителю физической культуры, тренеру участвующему в апробации «Учебной программы по физической культуре для общеобразовательных школ на основе спортивной борьбы и методическое обеспечение по её реализации».

9. Учебная программа по дисциплине «Физическая культура. Элементы спортивной борьбы в 1–4 классах общеобразовательной школы» для слушателей ИПК и ППК.

Б. А. Подливаев – канд. пед. наук., профессор РГУФКСМиТ, ЗТР, эксперт Экспертного отдела ФГБУ ФЦПСР.

Е. В. Синючкова, заместитель начальника Управления реализации проектов ФГБУ ФЦПСР.

В. Э. Цандыков – канд. пед. наук, доцент, ведущий специалист по развитию спортивной борьбы в образовательных организациях РФ.

**ЦИФРОВИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ
СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА
РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)
В РАМКАХ ФЕДЕРАЛЬНОЙ
ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ПЛОЩАДКИ**

А. Л. Поротова

*Республиканский центр
подготовки спортивного резерва, г. Якутск*

А. Е. Кычкина

*ООО «Центр программного обеспечения Статус»,
г. Якутск*

М. Д. Гуляев

*Государственное Собрание (Ил Тумэн)
Республики Саха (Якутия), г. Якутск*

Б. Н. Найданов

*Федеральный центр подготовки
спортивного резерва, г. Москва*

Аннотация. Представлено описание проекта, целью которого является формирование модели информационного взаимодействия между субъектами региональной системы подготовки спортивного резерва (на примере Республики Саха (Якутия) с использованием программных продуктов фирмы «1С».

Ключевые слова: спорт, спортивный резерв, Республика Саха (Якутия), система, 1С.

Обеспечение ускоренного внедрения цифровых технологий в экономическую и социальную сферы является одной из важнейших ключевых задач, отражённых в Указе Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» [4]. Развитие цифровой экономики, как стратегической задачи, требует профессионального отношения на всех уровнях управления, заинтересованного отношения общества, бизнеса и соответствующей ресурсной поддержки. Для создания устойчивой и безопасной информационно-телекоммуникационной инфраструктуры,

хранения больших объемов данных, обработки и их высокоскоростной передачи, а также использования преимущественно отечественного программного обеспечения органами государственной (муниципальной) власти. Приоритетными областями для внедрения сквозных цифровых технологий в большинство российских регионов видят здравоохранение, городскую среду, а также образование и кадры.

Для Республики Саха (Якутия) самого крупного региона Российской Федерации возможность применения современных информационных технологий (цифровизация) не цель, а средство для достижения социально-экономического эффекта, в том числе и для повышения качества услуг и работ в области физической культуры и спорта. Якутия является одним из самых изолированных и труднодоступных регионов мира, 90 процентов территории республики не имеет круглогодичного транспортного сообщения. Информационная «разорванность», недостаточность устойчивых каналов связи требуют комплексного решения на федеральном уровне, инфраструктурных преобразований и повышения квалификации специалистов в разных отраслях. Вышеуказанные проблемы являются сдерживающим фактором для принятия своевременных управленческих решений, в том числе и в системе детско-юношеского спорта и подготовки спортивного резерва региона.

Государственное бюджетное учреждение Республики Саха (Якутия) «Республиканский центр подготовки спортивного резерва» (далее – РЦПСР) в 2016 году на заседании Координационной группы Минспорта России по экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта (далее – Координационная группа) представила проект на тему «Разработка модели информационного взаимодействия между субъектами региональной системы подготовки спортивного резерва (на примере Республики Саха (Якутия))» и была признана федеральной экспериментальной (инновационной) площадкой (далее – ФЭП). 3 октября 2019 года Координационная группа включила в число ответственных исполнителей данной ФЭП одного из основных разработчиков и исполнителей проекта ООО «Центр программного

обеспечения «Статус»» и продлила срок реализации проекта до 2024 года.

РЦПСР совместно с «ЦПО «Статус» разработала программа информационной системы «Управление спорта». Создание единой облачной платформы для системы подготовки спортивного резерва, учитывая климатические, географические и территориальные особенности Республики Саха (Якутия) является наиболее перспективным проектным решением. Система разработана на платформе «1С: Предприятие», имеющая такие преимущества перед другими современными платформами, как гибкость, универсальность и популярность. Платформа представляет собой удобный и полный инструментарий, позволяющий воплотить все идеи в реальную разработку, обеспечивает безопасный доступ через защищенный канал связи.

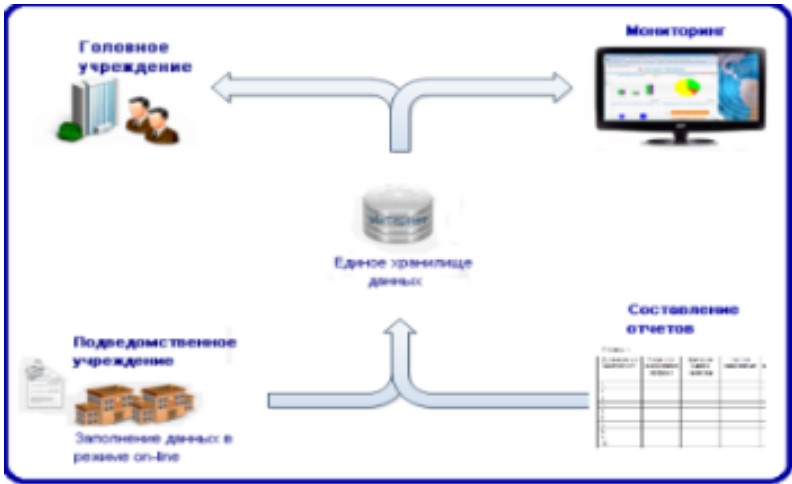
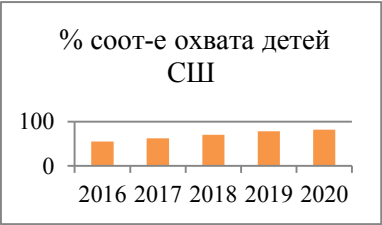
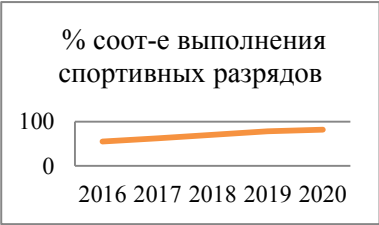
Актуальность проекта заключается в том, что получаемый массив показателей является основанием для оперативного управления и контроля тренировочного процесса, текущей деятельности физкультурно-спортивных организаций и дальнейшего совершенствования непрерывной системы подготовки спортивного резерва на основе реальных статистических данных.

Целью реализации проекта ФЭП является совершенствование региональной системы подготовки спортивного резерва на основе современных IT-технологий.

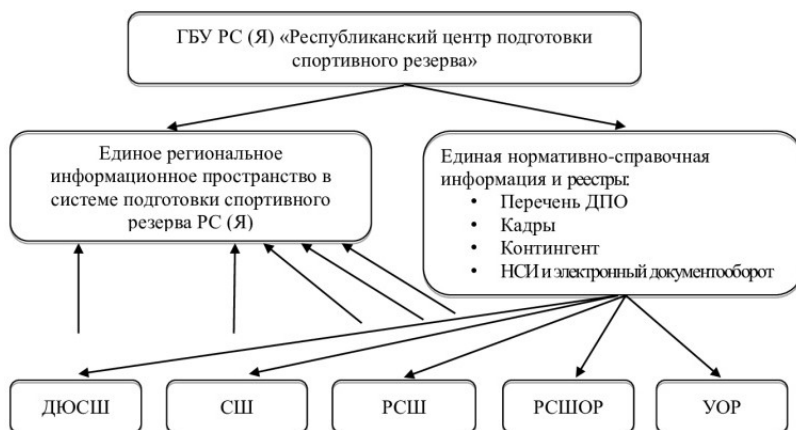
Данная система состоит из двух модулей. *Первый модуль.* Головная организация ГБУ Республики Саха (Якутия) «Региональный центр подготовки спортивного резерва» формирует формы и состав отчетов, содержание анкет (опросников), самостоятельно формирует отчеты в разрезе всего ведомства или определенного учреждения, имеет возможность оперативного контроля за деятельностью спортивных школ.

Второй модуль. Физкультурно-спортивные учреждения (СШОР, СШ, ДЮСШ). Система ориентирована на наполнение и формирование базы данных учреждения, контингента, сотрудников, отслеживание индивидуальных траекторий спортивных достижений и развитие каждого юного спортсмена. База данных поддерживается в актуальном состоянии, и формируются сводные данные в требуемом формате.

Возможности системы: оперативный сбор и ведение единой базы и архива данных контингента; выявление одаренных детей с раннего возраста и определение предрасположенности к виду спорта; автоматизированный сбор и мониторинг, анализ, консолидация статистических отчетов; устранение информационной «разорванности», обеспечение защищенного канала связи; эффективное управление развитием системы детско-юношеского спорта и оперативное принятие управленческих решений; единство нормативно-справочной информации и обеспечение эффективной информационно-аналитической поддержки организаций, осуществляющих спортивную подготовку.



Модель управления



На отчётный период 2019 года проведены следующие мероприятия:

1. Аprobация системы;
2. Аттестация объектов информатизации (АРМ с VipNet, антивирусным программным обеспечением и аттестацией рабочего места);
3. Организация и проведение обучающих семинаров для учреждений, вовлеченных в реализацию проекта;
4. Разработаны методические рекомендации и инструкции по обеспечению внедрения информационной системы «Управление спортом»;
5. Установлены и настроены программные продукты в пилотных школах;
6. В информационную систему «Управление спорта» загружены разработанные классификаторы единых шаблонов печатных и отчетных форм;
7. Во исполнение Поручения Главы Республики Саха (Якутия) от 27.11.2017 № 589-А1 подготовлен проект распоряжения Правительства Республики Саха (Якутия) «Об утверждении Плана мероприятий по реализации проекта федеральной экспериментальной (инновационной) площадки «Разработка модели информационного взаимодействия между субъ-

ектами региональной системы подготовки спортивного резерва (на примере Республики Саха (Якутия)) до 2024 года»»;

8. Сформирована электронная база данных приема нормативов ОФП и СФП с охватом более 10 тысяч детей, воспитанников физкультурно-спортивных организаций Республики Саха (Якутия);

9. Сформирована электронная база данных результатов по итогам республиканских соревнований среди юношей и девушек по трем возрастным категориям ежегодно с охватом более 15 тысяч детей;

10. Составлен анализ участия сборных команд муниципальных образований Республики Саха (Якутия) в республиканских соревнованиях по разным видам спорта за 2016-2019 годы;

8. Проведен анализ медального зачета сборных команд Республики Саха (Якутия) по видам спорта в официальных стартах Дальневосточного федерального округа, общероссийских соревнованиях и международных соревнованиях за 2013-2019 годы;

9. При формировании составов сборных команды Республики Саха (Якутия) по видам спорта используется динамика результатов, отражённая в электронной базе данных. В 2019 году их общее число составило 1418 юных спортсменов;

10. Опубликованы отчеты о выполнении программы и плана реализации проекта ФЭП. Представлены презентационные материалы на международном спортивном форуме «Россия – спортивная держава» в Ульяновске.

Реализация основных мероприятий программы и плана проекта ФЭП позволяет обеспечивать эффективное межведомственное взаимодействие по выявлению и поддержке большого количества спортивно одарённых детей на основе использования ресурсных возможностей информационной системы «Управлением спортом» и является инновационным высокотехнологичным вкладом в совершенствование региональной системы подготовки спортивного резерва в Республике Саха (Якутия). В целом, реализация проекта ФЭП позволяет на современном уровне моделировать управление и координацию деятельности спортивных школ, контролировать уровень организации тренировочного и соревновательного

процессов, оценивать кадровый потенциал спортивных учреждений с использованием тех возможностей, которые предоставляет цифровизация.

Список литературы

1. Гуляев М. Д. Особенности организации, руководства и управления системой развития физической культуры и спорта в новых социально-экономических условиях на региональном уровне: на примере Республики Саха (Якутия) : дис. ... доктора педагогических наук: 13.00.04 [РГУФКСиТ]. – Москва, 2012. – 380 с.
2. Матвеев Л. П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки. // Теор. и практ. физ. культ. 2000, № 26, С. 28–37.
3. Никитушкин В. Г. Система подготовки спортивного резерва. Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. М. : МГФСО, 1994.
4. <http://kremlin.ru/acts/bank/43027>.

А. Л. Поротова – автор информационной программы «Управление спорта», заместитель директора ГБУ РС (Я) «Республиканский центр подготовки спортивного резерва». E-mail: porotova_a_l@mail.ru

Кычкина А. Е. – разработчик информационной программы «Управление спорта», генеральный директор ООО «Центр программного обеспечения Статус». E-mail: spo_status_dir@mail.ru

М. Д. Гуляев – д-р пед. наук, научный руководитель ФЭП «Разработка модели информационного взаимодействия между субъектами региональной системы подготовки спортивного резерва (на примере Республики Саха (Якутия))», председатель постоянного комитета Государственного Собрания (Ил Тумэн) Республики Саха (Якутия) по делам молодежи, физической культуре и спорту.

E-mail: mixgulyaev@mail.ru

Б. Н. Найданов – канд. пед. наук, начальник отдела реализации Концепции, федеральных и ведомственных программ (проектов) ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».

E-mail: bnaidanov@mail.ru

СИСТЕМАТИЗАЦИЯ И ЦЕНТРАЛИЗАЦИЯ ПРИЕМА НОРМАТИВОВ ОФП И СФП В РАМКАХ ФЕДЕРАЛЬНОЙ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ПЛОЩАДКИ НА ПРИМЕРЕ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)

М. Н. Поротова, А. Л. Поротова

*Республиканский центр подготовки
спортивного резерва, г. Якутск*

И. И. Готовцев

*Чурапчинский государственный
институт ФКиС, с. Чурапча*

Аннотация. Представлены материалы и анализ приема нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке подведомственных спортивных школ, спортивных школ олимпийского резерва Министерства по физической культуре и спорту Республики Саха (Якутия) в рамках федеральной экспериментальной площадки.

Ключевые слова: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, федеральный стандарт спортивной подготовки, Республика Саха (Якутия).

Одним из критериев качественного отбора юных спортсменов в спортивный резерв является физическое состояние спортсмена. Основой такой оценки физических данных каждого спортсмена является комплексный контроль путем приема нормативов общей физической и специальной физической подготовки в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

Общая физическая подготовка направлена на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности.

Специальная физическая подготовка – специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющей специализированные требования к двигательным способностям человека. Результатом физической подготовки является

физическая подготовленность, отражающая достигнутую работоспособность в сформированных двигательных умениях и навыках, способствующих эффективности целевой деятельности (на которую ориентирована подготовка).

Основной задачей ОФП является создание общей двигательной подготовленности, и служит катализатором для СФП. Т. е. потенциал, набранный в ОФП, даёт в итоге больший потенциал в СФП, а рост уровня СФП даёт прибавку в соревновательных результатах. Отсюда следует важность соответствия минимальным требованиям нормативов федеральных стандартов спортивной подготовки по ОФП и СФП по видам спорта дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки и достижения юными спортсменами высоких спортивных результатов.

В рамках реализации федеральной экспериментальной площадки «Разработка модели информационного взаимодействия между субъектами региональной системы подготовки спортивного резерва (на примере Республики Саха (Якутия))» нами разработана программа информационной системы «Управление спорта». Одним из основных показателей системы является организация приема нормативов общей физической подготовки и специальной физической подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по избранным видам спорта.

При переходе от реализации программ дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта на программы спортивной подготовки основным требованием комплектовании групп по этапам подготовки является сдача нормативов общей физической подготовки и специальной физической подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по избранным видам спорта.

ГБУ РС (Я) «Республиканский центр подготовки спортивного резерва» разработаны методические рекомендации о порядке контроля выполнения общей физической и специальной физической подготовки спортсменов в системе подготовки спортивного резерва в Республике Саха (Якутия) с описа-

нием упражнений по выполнению нормативов в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по 20 видам спорта. Методические рекомендации рецензированы доктором педагогических наук М. Д. Гуляевым, утверждены приказом Министерства спорта РС (Я), Ученым Советом ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт ФКиС» и опубликованы в 4 изданиях.

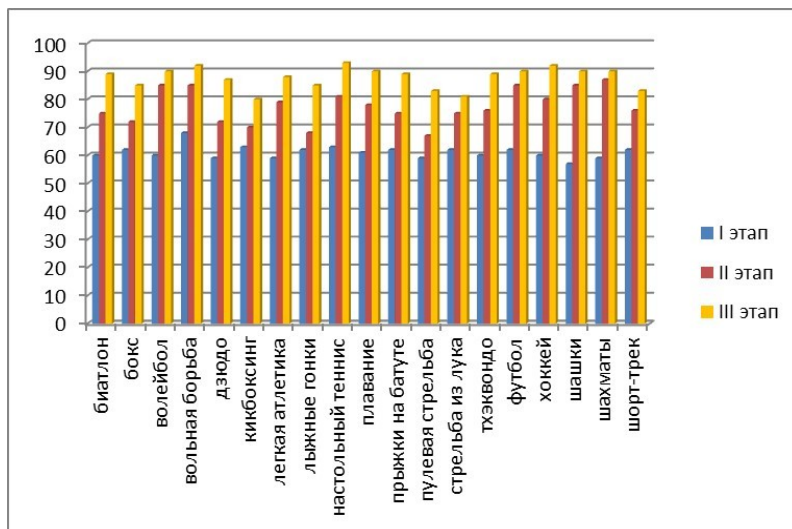
В целях качественной подготовки спортивного резерва региона решением Методического Совета при ГБУ РС (Я) «Республиканский центр подготовки спортивного резерва» создана комиссия по организации централизованного приема нормативов ОФП и СФП подведомственных спортивных школ, спортивных школ олимпийского резерва Министерства по физической культуре и спорту Республики Саха (Якутия).

Первый этап приема проводился в переходном периоде спортивных школ от реализации программ дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта на программы спортивной подготовки.

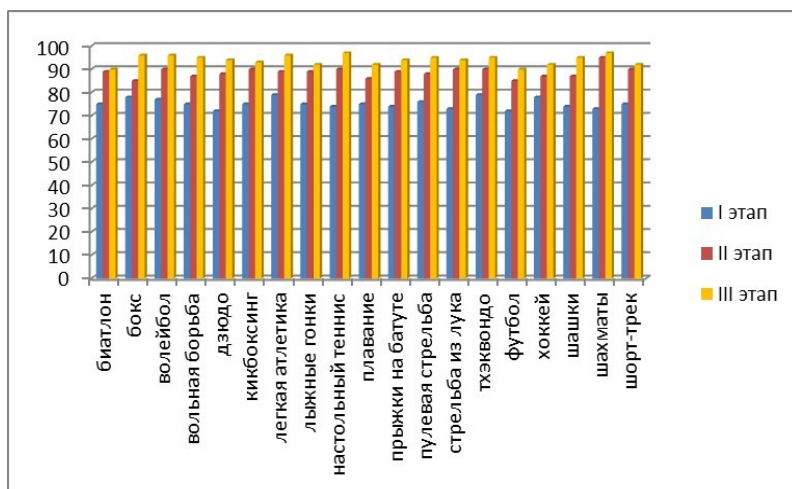
По итогам сдачи нормативов нами проведен анализ отдельно по каждому виду спорта. Всего было охвачено 9 143 спортсмена по 19 видам спорта. Процентное соотношение на II и III этапах приема нормативов значительно выше, чем на I этапе приема. Реализация программ спортивной подготовки в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта привело к улучшению результатов физической и специальной подготовки спортсменов.

Таким образом, прослеживается положительная динамика при соблюдении нормативов по соотношению объемов тренировочного процесса, тренировочной нагрузки на этапах спортивной подготовки по видам спорта и доказывает эффективность перехода на программы спортивной подготовки.

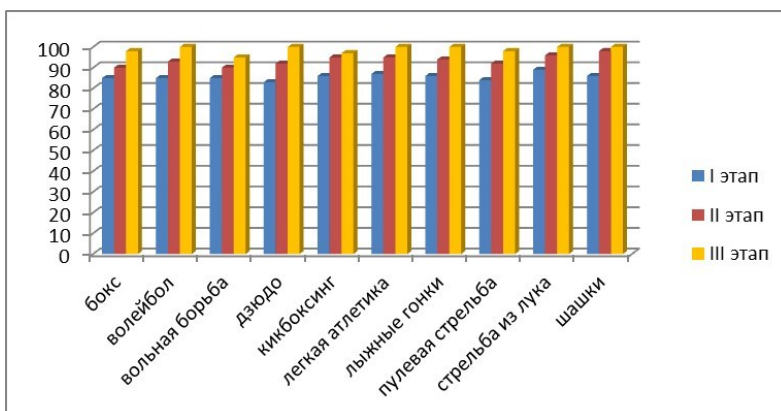
Динамика сдачи нормативов на этапе начальной подготовки



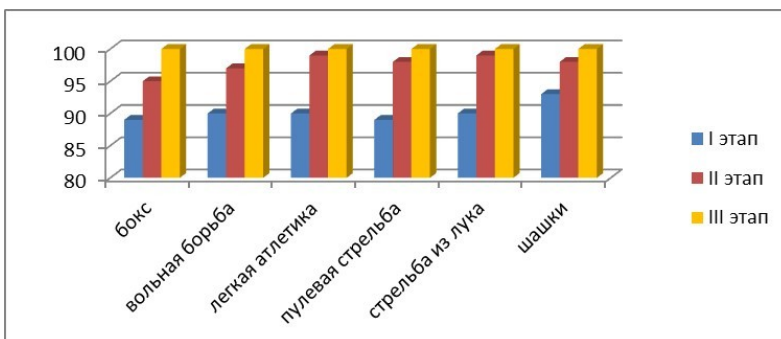
Динамика сдачи нормативов на тренировочном этапе



Динамика сдачи нормативов на этапе совершенствования спортивного мастерства



Динамика сдачи на этапе высшего спортивного мастерства



Список литературы

1. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. 2-е издание, исправленное и дополненное, 2003.
2. Система подготовки спортивного резерва. Под общ. ред. В. Г. Никитушкина. М. : МГФСО, ВНИИФК, 1994.
3. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта.

М. Н. Поротова – аналитик ГБУ РС (Я) «Республиканский центр подготовки спортивного резерва».

E-mail: estafleu@gmail.com

И. И. Готовцев – канд. пед. наук, ректор ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт ФКиС». E-mail: rector@chgfkis.ru

А. Л. Поротова – заместитель директора ГБУ РС (Я) «Республиканский центр подготовки спортивного резерва».

E-mail: porotova_a_l@mail.ru

ОРГАНИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

В. К. Райков, В. А. Высоцкая

*Спортивная школа олимпийского резерва
имени Б. Х. Сайтиева, г. Красноярск*

Цель статьи – описание опыта организации психологической подготовки спортсменов-единоборцев, как системного процесса. Психологическая готовность спортсменов к соревнованию обеспечивается с помощью соответствующих средств и методов, среди которых исследовательские (диагностические) и формирующие методики и практики. Приведено описание результатов исследования самосознания спортсменов-единоборцев с учетом гендерного аспекта.

Ключевые слова: менеджмент, психология, подготовка, готовность, самосознание, исследование.

Организация психологической подготовки является одним из направлений спортивного совершенствования, в которой все больше и чаще используются достижения спортивной психологии.

Психологическая подготовка – системный и многомерный процесс, цель которого заключена в обеспечении у спортсменов состояния психической готовности к соревнованию. Психическую готовность считают предметом психологической подготовки к соревнованиям в спорте.

Психологической подготовкой мы называем разнообразные формы деятельности психолога, тренеров, менеджеров,

самих спортсменов и их родителей. На разных этапах и в специфических ситуациях ведущую ответственную роль играют разные люди. Так, чем младше спортсмен, тем значительнее влияние родителей. Старшие спортсмены занимают все более автономную позицию. Суть форм работы может быть описана как обеспечивающая развитие психических процессов и качеств личности и самосознания спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления в соревнованиях.

К основным направлениям психологической подготовки относят психодиагностику и исследования личности и самосознания спортсменов, психологический климат, формирование межличностных отношений; регуляция психических состояний спортсменов; средства достижения максимальной или оптимальной психической готовности; работа со спортивной травмой и применение практик реабилитации.

Основная цель и задача психологической подготовки к конкретным соревнованиям состоит в том, чтобы создать у спортсмена состояние психической готовности к выступлению в состязаниях и помочь сохранить ее в ходе спортивной борьбы.

Наша спортивная школа является инициатором и организатором системы мероприятий федеральной экспериментальной площадки «Реализация кластерной модели подготовки спортивного резерва по вольной борьбе среди женщин в Сибирском федеральном округе». В рамках этой экспериментальной деятельности было организовано психологическое исследование, которое позволяет обеспечить конструктивным материалом продуктивные спортивные цели.

Исследование было посвящено описанию особенностей самосознания личности выдающихся спортсменов-единоборцев. Нас интересовал Образ Я в виде самооценки личностных свойств и качеств, особенности ценностных ориентаций и ведущих смыслов. В практической психологии спорта всечески приветствуется и активно рекомендуется учет индивидуальных особенностей спортсменов в организации тренировочного и соревновательного процессов. В том числе нам важно обратить внимание на гендерный аспект в деятельности спортсменов-единоборцев.

Ильина Н. Л. (Н. Л. Ильина. Психология тренера : учебное пособие. СПб. Изд-во С.-Петербур.ун-та, 2016.– 109с.) упоминает о существенных гендерных различиях в сфере целеполагания людей относительно профессиональных и личностных достижений: мужчины и женщины по-разному воспринимают и оценивают успех. Так, мужчины склонны распространять профессиональный успех на успешность жизни в целом, в то время как женщины четко дифференцируют профессиональные достижения и благополучие в других сферах. Есть исследования, описывающие гендерные различия в тренерской работе и построении спортивной карьеры.

Диагностическая батарея нашего исследования включила следующие методы:

1. Тест «Кто Я?» М.Куна и Т. Макпартленда.
2. Модификация теста М. Рокича «Ценностные ориентации».
3. Методика Личностный дифференциал С. Посоховой и Д. Богдановой.

В исследовании приняли участие 16 спортсменов разных отделений нашей школы (вольная борьба, дзюдо и тхэквондо) с самыми выдающимися результатами и достаточно большим стажем спортивной деятельности (до 12 лет), среди которых: 9 – девушки и 7 – юноши. Возраст участников от 18 до 27 лет.

Рассмотрим и проанализируем полученные материалы.

Участники назвали некоторые ценности, как наиболее приоритетные, самые важные, жизнеопределяющие. Представляем их в списке № 1. В скобках указано количество повторений.

Список № 1

семья (9)

здоровье (2)

реализация (2)

счастье

благополучие

общение

быть нужным

доверие

понимание

друзья

искренность

честность
успех
образование
саморазвитие
целеустремленность
постоянное саморазвитие
родители
любовь
спортивные достижения
спать

И также определили ценности, от которых готовы отказаться, не значимые. В скобках указано количество повторений. Представим их в Списке № 2

Список № 2
успех (3)
путешествия (2)
учеба
оставить след
стать уникальным
богатство
признание
счастье
помощь нуждающимся
доброта
жертвенность
человечность

Материальные ценности (богатство, деньги) назвали только 2 человека, одна девушка и один молодой человек, соответственно. У большинства – ценности представлены, как идеальные (духовные), абстрактные. Мы склонны понимать такого рода факт как проявление затруднения в формулировании ценностей. По сути, участники впервые столкнулись с задачей говорить и формулировать что-то о себе самих, о важном для себя. В силу влияния некоторых факторов (возраст, социальная ситуация) участникам трудно себя самих анализировать, описывать особенности собственного отношения к жизни и к спорту. Идеальные формулировки и их преобладание, в том числе может характеризовать картину мира участников. Все

они еще в таком возрасте, когда осознание самих себя, личностная рефлексия, еще не освоены и продолжают развиваться. При чем юношам удавалось выполнять это задание быстрее. И за меньшее время юноши выдавали большее количество тезисов. Такого рода информация может быть проявлением большей искушенности, опытности в работе над собой. Участники-юноши, действительно дольше (хоть и не на много) находятся в спорте высших достижений.

В самоописаниях идентичности – 57 – рефлексивных, 66 – социальных. Это входит в противоречие с идеальными ценностями. Они артикулируются, как идеальные смыслы. При этом идентичность участники описывают в виде своих типичных социальных ролей.

Личностные черты, которые меняются в ситуации проигрыша или в глазах тренера:

Замкнутый — Общительный

Подверженный влиянию чувств – Нормативный

Эмоционально устойчивый – Неустойчивый

Прямолинейный – Дипломатичный

Уверенный в себе – Тревожный

Доверчивый – Подозрительный

Прямолинейный – Дипломатичный

Личностные черты – устойчивые

Подчиненный – Доминантный

Сдержанный – Экспрессивный

Робкий – Смелый

Жесткий – Чувствительный

Самостоятельный – Зависимый от группы

Недисциплинированный – Дисциплинированный

Те черты, которые участники определяют как изменчивые, не могут относиться к проявлениям автономности участников и способности произвольно себя самих регулировать. Черты не устойчивы. Их проявление зависит от действий тренера, от специфики ситуации. По сути, эти черты можно рассматривать как своего рода перспективные компетенции, освоение которых позволит улучшить качество личной и профессиональной, в том числе спортивной, жизни и деятельности. Например, пара описаний «замкнутый – общительный»

встречается у большинства участников. То есть свою общительность и открытость человеку трудно проявлять как компетентность и умение. Нужны особые обстоятельства, если не сказать помощь и поддержка, чтобы преодолеть застенчивость. Сюда же могут быть отнесены и другие пары описаний идентичностей: «подверженный влиянию чувств – нормативный», «эмоционально устойчивый – неустойчивый», «уверенный в себе – тревожный», «прямолинейный – дипломатичный», «доверчивый – подозрительный». По сути, речь идет о социальной адаптивности, которая проявляется в коммуникативной и эмоциональной компетентности. При чем, в этой части исследования гендерных различий не обнаружено.

Устойчивые же черты мы понимаем как проявление характера, уже сложившихся стратегий, автономности. Так участники выделяли доминантность, сдержанность, смелость, самостоятельность и дисциплинированность.

Полученные данные позволили сделать некоторые выводы и сформулировать рекомендации. Само по себе исследование особенностей самосознания личности выдающихся спортсменов-единоборцев является реализацией психологической подготовки, дает возможность организовывать процесс подготовки и тренировки с большим учетом индивидуальных особенностей и позволяет участникам лучше знать себя, дает более развернутую информацию тренеру, способствует развитию осознанности. Были описаны Образ Я в виде самооценки личностных свойств и качеств, особенности ценностных ориентаций и ведущих смыслов участников. Мы обратили внимание на гендерный аспект в деятельности спортсменов-единоборцев и увидели некоторые различия в стратегиях самопонимания и самопрезентации.

Проведенное исследование носит предварительный характер, предполагает дальнейшее продолжение и позволяет назвать перспективные темы, «эмоциональная компетентность спортсменов» и «ценностное самоопределение в спортивной карьере» представляются нам наиболее интересными. Гендерный аспект остается центральным для каждой из этих тем.

Организация психологической подготовки в спортивной школе олимпийского резерва реализуется рядом мероприятий,

начинающихся с исследовательских и продолжающаяся в практических рекомендациях для тренера, самого спортсмена, его родителей, смежных специалистов и спортивных менеджеров.

Список литературы

1. Ильина Н. Л. Психология тренера : учебное пособие. Спб. : Изд-во С.-Петерб.ун-та, 2016. – 109 с.
2. Сафронов В. Психология спортсмена: слагаемые успеха. Москва : Изд-во Спорт, 2017. – 210с.

Райков Виктор Кириллович – директор КГБУ «СШОР имени Б. Х. Сайтиева», заслуженный тренер, заслуженный работник физкультуры и спорта.

Высоцкая Вера Александровна – психолог КГБУ «СШОР имени Б. Х. Сайтиева».

ТЕМПЫ ПРИРОСТА МЫШЕЧНОЙ СИЛЫ У ЮНОШЕЙ, РАЗЛИЧАЮЩИХСЯ ТИПОЛОГИЧЕСКИМИ КОМПЛЕКСАМИ СВОЙСТВ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Е. М. Ревенко

*Сибирский государственный автомобильно-дорожный
университет (СибАДИ), г. Омск*

Аннотация. В исследовании установлено, что темпы прироста мышечной силы у юношей 12–16 лет различаются в зависимости от типологических особенностей проявления свойств нервной системы. При этом выраженность различий существенно выше при выявлении типологического комплекса (сочетания свойств нервной системы, однонаправленно влияющих на проявление признака). Соответственно именно совокупность индивидуальных особенностей может дать более полное представление об индивидуальности и ее роли в развитии способностей человека. Для раскрытия закономерностей развития способностей необходимо смещать акцент с возрастных особенностей на индивидуальные особенности возрастного развития.

Ключевые слова: мышечная сила, темп прироста, возраст, свойства нервной системы, типологические комплексы.

Рассматривая закономерности развития двигательных способностей, Е. П. Ильин [3] небезосновательно отмечал, что до настоящего времени наименее изученным остаётся вопрос индивидуальных различий в динамике их возрастного развития. Решение обозначенной проблемы имеет высокую практическую значимость, поскольку недостаток научных знаний делает невозможной полноценную индивидуализацию физического воспитания детей и молодежи.

Одними из факторов, обуславливающих широкую вариативность индивидуальных показателей темпов прироста двигательных способностей, являются предпосылки их развития – задатки [2, 5]. Логично предположить, что для анализа возрастного развития двигательных способностей наиболее существенным является не сам по себе возраст и не возрастная периодизация, а *индивидуальные особенности возрастного развития*. Знание последних позволит расширить возможности индивидуализации учебного и учебно-тренировочного процессов с учетом предпосылок развития способностей занимающихся.

В каждой возрастной группе широкие диапазоны различий в уровнях проявлений и темпах прироста изучаемых двигательных способностей связаны с типологическими особенностями проявления свойств нервной системы [4]. В данной работе экспериментальный материал рассматривался отдельно по каждому из типологических свойств нервной системы. Вместе с тем, как отмечено Е. П. Ильиным [2], те или иные способности, как правило, связаны не с одним, а с несколькими типологическими проявлениями, которые в случае одностороннего влияния на признак могут взаимно усиливать влияние друг друга. Соответственно более полное представление об индивидуальных особенностях, выступающих предпосылками развития двигательных способностей, можно получить при сопоставлении изучаемого признака с сочетаниями типологических особенностей проявления свойств нервной системы, т. е. с *типологическими комплексами* [1, 2].

Цель исследования – изучение темпов прироста мышечной силы у юношей 12–16 лет, различающихся типологическими комплексами проявлений свойств нервной системы.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось с 2007 по 2016 гг., в нем участвовали школьники (юноши) БОУ г. Омска «Лицей № 149» 12, 14 и 16 лет (87, 78 и 104 человека). Совокупная численность выборки составила 269 человек. На первом этапе (в сентябре) исследовался исходный уровень изучаемых способностей. На втором этапе исследования (в мае) проводилось повторное тестирование, на основании результатов которого выявлялась динамика способностей.

Мышечная сила обучающихся оценивалась посредством измерения становой динамометрии (кг). *Типологические особенности проявления свойств нервной системы* (сила нервной системы, подвижность возбуждения, подвижность торможения, баланс между «внешним» возбуждением и торможением и баланс между «внутренним» возбуждением и торможением) определялись с использованием произвольных двигательных методик Е. П. Ильина [2]. Темпы прироста мышечной силы рассчитывалась по формуле О. Brodi. Статистическая обработка первичного экспериментального материала осуществлялась с применением программ SPSS Statistics 22 и Microsoft Excel.

Результаты исследования. Динамика развития мышечной силы у юношей в рассматриваемых возрастных группах различается в зависимости от проявлений типологических свойств нервной системы. Так, темп прироста мышечной силы у юношей 12 лет в целом по выборке составил $17,5 \% \pm 9,8$. Рассмотрение выраженности данного показателя в зависимости от отдельно взятых типологических особенностей проявления свойств нервной системы показало, что более высокая динамика мышечной силы наблюдается у лиц с сильной и средней силой нервной системы в сравнении со «слабыми» ($19,2 \% \pm 7,34$ и $19,8 \% \pm 9,42$ против $13,4 \% \pm 10,22$; $p \leq 0,05$ (рис. 1). Также более высокий темп прироста мышечной силы выявлен у лиц с инертностью процесса торможения, чем у «подвижных» ($20,0 \% \pm 9,8$ против $14,8 \% \pm 8,85$; $p \leq 0,05$).

Темп прироста мышечной силы значительно различается в зависимости от *типологических комплексов*, включающих сочетание двух и более свойств нервной системы, односторонне влияющих на изучаемый признак. Так, юноши 12 лет, отличающиеся сочетанием сильной или средней силой

нервной системы с инертностью торможения, показали темп прироста мышечной силы выше, чем у «слабых – подвижных» ($22,7 \% \pm 9,34$ против $9,9 \% \pm 6,15$; $p \leq 0,01$).

В выборке *юношей 14 лет* годовой темп прироста мышечной силы составил $14,0 \% \pm 5,9$. При рассмотрении выраженности данного показателя в зависимости от отдельно взятых типологических проявлений свойств нервной системы установлено, что у лиц с инертностью возбуждения в сравнении с теми, у кого отмечена средняя подвижность, темп прироста мышечной силы выше ($16,8 \% \pm 4,9$ против $12,4 \% \pm 6,33$; $p \leq 0,05$) (рис. 2). У лиц с преобладанием возбуждения по «внешнему» балансу в сравнении с «уравновешенными» наблюдается более высокий темп прироста изучаемого показателя ($16,1 \% \pm 5,69$ против $11,7 \% \pm 5,17$; $p \leq 0,05$).

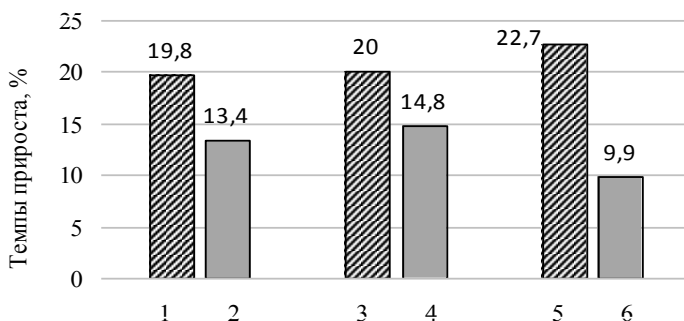


Рисунок 1. Темпы прироста мышечной силы у юношей 12 лет, различающихся типологическими свойствами нервной системы и типологическими комплексами.

Обозначения столбцов: 1 – лица со средней силой нервной системы; 2 – лица со слабой нервной системой; 3 – лица с инертностью торможения; 4 – лица с подвижностью торможения; 5 – лица с типологическим комплексом, сочетающим сильную или среднюю силу нервной системы с инертностью торможения; 6 – лица с типологическим комплексом, сочетающим слабую нервную систему с подвижностью торможения.

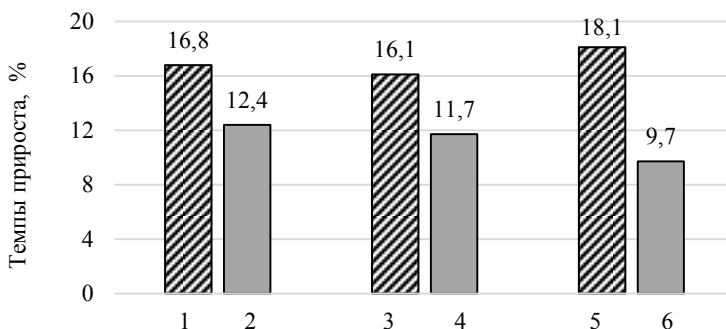


Рисунок 2. Темпы прироста мышечной силы у юношей 14 лет, различающихся типологическими свойствами нервной системы и типологическими комплексами.

Обозначения столбцов: 1 – лица с инертностью возбуждения; 2 – лица со средней подвижностью возбуждения; 3 – лица с преобладанием возбуждения по «внешнему» балансу; 4 – лица с уравновешенностью по «внешнему» балансу; 5 – лица с типологическим комплексом, сочетающим инертность возбуждения с преобладанием возбуждения по «внешнему» балансу; 6 – лица с типологическим комплексом, сочетающим среднюю подвижность возбуждения с уравновешенностью по «внешнему» балансу.

Рассмотрение изучаемого вопроса в зависимости от *типологических комплексов* позволило установить более выраженное различие. Так, у юношей 14 лет, имеющих типологический комплекс, сочетающий инертность возбуждения с преобладанием возбуждения по «внешнему» балансу, динамика мышечной силы выше, чем у «среднеподвижных – уравновешенных» ($18,1 \% \pm 5,47$ против $9,7 \% \pm 4,3$; $p \leq 0,01$).

В выборке *юношей 16 лет* темп прироста мышечной силы составил $12,1 \% \pm 6,62$. При этом более высокая динамика данного признака выявлена у лиц с уравновешенностью по «внешнему» и «внутреннему» балансам в сравнении с «возбудимыми» по обоим видам баланса ($13,9 \% \pm 5,61$ и $13,7 \% \pm 5,78$ против $10,4 \% \pm 6,72$ и $10,7 \% \pm 5,94$ соответственно). В обоих случаях различия достоверны ($p \leq 0,05$) (рис. 3).

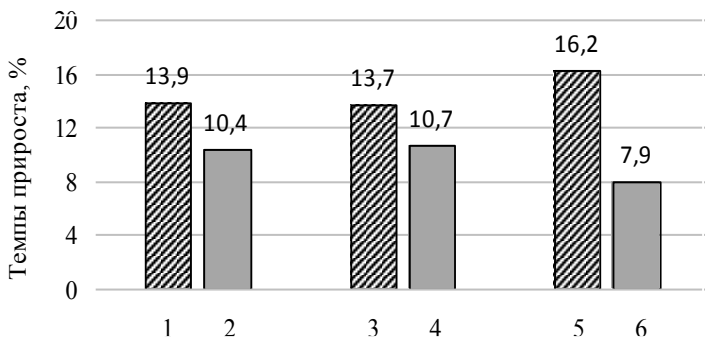


Рисунок 3. Темпы прироста мышечной силы у юношей 16 лет, различающихся типологическими свойствами нервной системы и типологическими комплексами.

Обозначения столбцов: 1 – лица с уравновешенностью по «внешнему» балансу; 2 – лица с преобладанием возбуждения по «внешнему» балансу; 3 – лица с уравновешенностью по «внутреннему» балансу; 4 – лица с преобладанием возбуждения по «внутреннему» балансу; 5 – лица с типологическим комплексом, сочетающим уравновешенность по обоим видам баланса; 6 – лица с типологическим комплексом, сочетающим преобладание возбуждения по обоим видам баланса.

При сопоставлении темпа прироста мышечной силы у юношей 16 лет в зависимости от *типологического комплекса* установлено, что данный показатель значительно выражен у лиц с сочетанием уравновешенности по «внешнему» и «внутреннему» балансам в сравнении с «возбудимыми» по обоим видам баланса ($16,2 \% \pm 5,03$ против $7,9 \% \pm 4,33$; $p \leq 0,01$).

Согласно полученным данным в процессе взросления составляющие типологического комплекса меняются, что, вероятно, связано с гетерохронностью созревания систем организма. Так, если в 12 лет динамика мышечной силы выше у подростков с более сильной нервной системой и инертностью торможения, то в возрасте 14 лет – у лиц с инертностью возбуждения и преобладанием возбуждения по «внешнему» балансу, а в 16 лет – у лиц с уравновешенностью по обоим видам баланса.

Закключение. Полученные результаты исследования показали, что темпы прироста мышечной силы в процессе возрастного развития существенно различаются в зависимости от типологических особенностей свойств нервной системы. При

этом выраженность различий значительно выше, если сравнение проводится по типологическим комплексам. Исходя из изложенного очевидно, что та или иная отдельно взятая индивидуальная особенность выступает как одна из многочисленных форм проявления индивидуальности. Соответственно можно заключить, что именно совокупность индивидуальных особенностей может дать более полное представление об индивидуальности и ее роли в развитии способностей человека.

Для раскрытия закономерностей развития способностей необходимо смещать акцент с возрастных особенностей на *индивидуальные особенности возрастного развития*. Научные исследования в рамках данной концепции позволят наполнить реальным содержанием категорию «возрастная норма» и создать условия для повышения эффективности процесса физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.

Список литературы

1. Дрижика, А. Г. Теоретико-методологические основы и практика индивидуализации процесса подготовки квалифицированных спортсменов: дис. ... д-ра псих. наук / А. Г. Дрижика. – Ростов н/Д., 2005. – 333 с.
2. Ильин, Е. П. Дифференциальная психофизиология / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2001. – 464 с.
3. Ильин, Е. П. Психомоторная организация человека / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2003. – 384 с.
4. Ревенко, Е. М. Возрастные особенности исходных уровней и темпов прироста двигательных способностей юношей, различающихся типологическими свойствами нервной системы / Е. М. Ревенко, Т. Ф. Зелова, В. А. Сальников // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – 2018. – № 8. – С. 161 – 169.
5. Сальников, В. А. Индивидуальные особенности возрастного развития : монография / В. А. Сальников. – Омск : СибАДИ, 2013. – 411 с.

КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ И БИАТЛОНИСТОВ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

Е. А. Реуцкая

*Научно-исследовательский институт деятельности
в экстремальных условиях Сибирского государственного
университета физической культуры и спорта, г. Омск*

Л. Н. Носкова

*Областная спортивная школа олимпийского резерва
по лыжным гонкам и биатлону Л. Н. Носковой*

Аннотация. В статье представлена разработанная система комплексного контроля функционального состояния юных лыжников и биатлонистов на различных этапах годичного цикла подготовки, которая позволяет оценить сильные и слабые стороны подготовленности спортсменов и, исходя из этого, планировать и корректировать тренировочный процесс, подбирать средства и методы воздействия. Ориентируясь на результаты комплексного контроля функционального состояния юных лыжников и биатлонистов, можно не только выявить сильные и слабые стороны подготовленности спортсменов с целью разработки наиболее эффективных программ дальнейшего их совершенствования, но и прогнозировать по отдельным параметрам возможности достижения тех или иных результатов.

Ключевые слова: лыжники-гонщики, биатлонисты, функциональное состояние, комплексный контроль, годичный макроцикл, этапы спортивной подготовки.

Введение. Для повышения эффективности управления тренировочным процессом, подведении спортсменов к главным стартам соревновательного периода в наиболее оптимальной спортивной форме необходимо иметь достаточно полную информацию о динамике происходящих в процессе тренировки изменений функционального состояния лыжников и биатлонистов. В связи с этим необходимо наличие динамической системы контроля физической и функциональной подготовленности, учитывающей возможные и непредвиденные изменения в уровне и структуре подготовленности,

и позволяющей планировать тренировочный процесс с учетом состояния и особенностей спортсмена [1, 2].

Под комплексным контролем понимают параллельное использование педагогических, социально-психологических и медико-биологических показателей для всесторонней оценки подготовленности спортсменов [1].

Функциональное состояние отражает прежде всего процесс адаптации к воздействию тренировочной или соревновательной нагрузки, факторов окружающей среды, эмоциональных переживаний, и, кроме того, характеризует процессы восстановления после этих воздействий [3]. Встречается множество работ, где рассматривается контроль отдельных компонентов функционального состояния спортсмена, например за двигательной составляющей спортсмена, психологической составляющей, функциональной готовностью и т.д. При этом по отдельному компоненту подготовленности спортсмена не всегда можно сделать достоверные выводы о готовности к выступлению на соревнованиях, а тем более – о внесении изменений в тренировочный процесс.

Целью исследования явилось теоретическое обоснование и экспериментальная проверка комплексной системы диагностики биатлонистов и лыжников, как основы управления тренировочным процессом на различных этапах годичного цикла подготовки.

Материалы и методы. Основанием для выполнения настоящей работы явился приказ Минспорта России от 11.11.2019 № 927 о реализации экспериментального (инновационного) проекта по теме: «Совершенствование системы подготовки спортивного резерва по лыжным гонкам и биатлону посредством организационных, методических, технологических инноваций на основе модели межрегионального ресурсно-методического центра», а также приказ Минспорта России от 14.12.2018 № 1034 об утверждении ФГБОУ ВО СибГУФК государственного задания на выполнение работ на 2019–2021 гг. по теме: «Совершенствование процесса подготовки спортивного резерва в биатлоне» и «Совершенствование системы спортивной подготовки лыжников-гонщиков на этапах многолетней подготовки».

В рамках выполнения государственного задания и работы по проекту специалистами Научно-исследовательского института деятельности в экстремальных условиях (НИИ ДЭУ СибГУФК) была разработана система комплексного контроля функционального состояния юных лыжников и биатлонистов на различных этапах годичного цикла подготовки, которая была апробирована в тренировочном процессе лыжников-гонщиков и биатлонистов ГАУ ТО «ОСШОР Л. Н. Носковой» в сезоне 2019–2020 гг.

Исследование проводилось в два этапа в соревновательном сезоне 2019–2020 гг. на базе Тюменского областного центра зимних видов спорта «Жемчужина Сибири» в период с 16 по 22 июня 2019 г. (I этап) и с 26 по 31 октября 2019 г. (II этап). В исследовании приняли участие 98 спортсменов: 49 лыжников и 49 биатлонистов, проходящих спортивную подготовку в ГАУ ТО «ОСШОР Л. Н. Носковой» на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Результаты исследования. Разработанная система комплексного контроля функционального состояния юных лыжников и биатлонистов на различных этапах годичного цикла подготовки представлена на рисунке 1.



Рисунок 1. Система комплексного контроля функционального состояния юных лыжников и биатлонистов на различных этапах годичного цикла подготовки

Система комплексного контроля функционального состояния юных лыжников и биатлонистов состоит из блоков:

1) Оценка состояния здоровья и функциональных резервов организма лыжников и биатлонистов:

- углубленное медицинское обследование.

2) Для оценки морфофункциональных особенностей лыжников и биатлонистов применялись следующие методики:

- измерение тотальных размеров тела по общепринятой методике с использованием специальных, стандартных инструментов (длина и масса тела, окружность грудной клетки – спокойно, на вдохе и выдохе, с определением экскурсии);

- определение компонентного состава тела (жировой и мышечный компоненты);

- оценка физического развития методом индексов.

3) Оценка общей и специальной подготовленности лыжников и биатлонистов:

- выполнение нормативов по общей и специальной подготовленности биатлонистов.

Основа методики – тестирование скоростно-силовых возможностей и силовой выносливости мышц плечевого пояса на лыжном тренажере Concept2 а так же в полевом ступенчатом тесте в беге и на лыжероллерах. При определении тестовой программы мы исходили из требований надежности, информативности и специфичности [2]. Последнее требование считается одним из наиболее важных, поскольку необходимо, чтобы были задействованы те же группы мышц, что и в соревновательном движении [2]. Поэтому для тестирования лыжников и биатлонистов, как правило, используют специфические упражнения – бег на лыжероллерах, работа одновременным бесшажным ходом на тредбане или ручном эргометре [2]. Именно поэтому для тестовой программы нами был выбран лыжный эргометр Skierg Concept2 (США).

4) Для оценки психофизиологических особенностей лыжников и биатлонистов применялись следующие методики:

- исследование статического тремора в состоянии относительного покоя и после физической нагрузки (для биатлонистов);

- исследование постурального баланса и устойчивости;

- исследование сенсомоторных реакций;

– исследование психических процессов (памяти, внимания, мышления, восприятия).

Способность как можно дольше поддерживать оптимальный уровень функционального состояния нервной системы без значительных отклонений от него является существенным фактором надежности тренировочно-соревновательной деятельности спортсменов [4]. Установлено, что в условиях чрезмерного стресса, характерного для тренировочно-соревновательной деятельности, раньше происходит изменение функционального состояния нервной системы спортсменов. Работоспособность сохраняется, а в ряде случаев может и возрастать за счет увеличения мобилизации внутренних резервов организма, но на психомоторном уровне уже может отмечаться снижение реагирующих способностей спортсменов. У биатлонистов это проявляется в потере концентрации внимания во время прицеливания и как следствие промахам.

Психологические особенности личности спортсмена непосредственным образом влияют на стабильность спортивного результата [4]. Проведенные нами исследования показали, что структура личности лыжников и биатлонистов на этапах годичного макроцикла не меняется, но выраженность отдельных свойств личности может увеличиваться или снижаться, вследствие чего увеличивается психологическая дезадаптация спортсменов.

Представленные блоки обследования в комплексе позволяют достаточно надежно оценить уровень подготовленности, состояние отдельных систем, резервные возможности организма, наличие сильных и слабых сторон лыжников и биатлонистов.

Оценку морфофункциональных особенностей, общей и специальной подготовленности лыжников и биатлонистов можно проводить по разработанным нами шкалам дифференцированной оценки. Шкалы оценок, дают возможность определить уровень развития того или иного параметра в интервале известных максимальных и минимальных значений, для которых они строились. Шкалы содержат словесную оценку всех исследуемых показателей, и включают в себя следующие

варианты: уровень ниже среднего, средний уровень, высокий уровень развития.

Для оценки срочной адаптации психофизиологических функций спортсменов к физической нагрузке психофизиологическое тестирование проводится в условиях относительного покоя и на 5-й минуте восстановления после выполнения функциональной пробы. Отслеживается динамика реагирующих способностей юных спортсменов.

Исследование физической работоспособности с параллельным изучением психофизиологических показателей, определяет реактивную адаптацию организма спортсмена на нагрузку субмаксимальной мощности и является некоторым моделированием тренировочных и соревновательных нагрузок в лабораторных условиях.

Конечным этапом тестирования всегда является оценка комплекса тестов. Эту оценку можно проводить двумя основными способами. В первом случае оценивается каждый отдельно взятый тест. Во втором случае – выводится итоговое заключение по всем блокам обследования.

Заключение. Разработанная в ходе исследования система комплексного контроля функционального состояния юных лыжников и биатлонистов способна более объективно и комплексно оценивать состояние спортсменов на разных этапах годовичного макроцикла, позволяет подойти к научному прогнозированию функциональных возможностей спортсменов, подбирать оптимальные схемы планирования нагрузки в тренировочном макроцикле, выявлять на ранних стадиях состояние дезадаптации и перетренированности.

Список литературы

1. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К. : Олимпийская литература. – 2004. – 808 с.
2. Попов Д. В., Грушин А. А., Виноградова О. Л. Физиологические основы оценки аэробных возможностей и подбора тренировочных нагрузок в лыжном спорте и биатлоне. – М. : Советский спорт, 2014. – 78 с.
3. Солопов И. Н., Шамардин А. И. Функциональная подготовка спортсменов : монография. – Волгоград : ВГАФК, 2003. – 263 с.

4. Сопов В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте: [Электронный ресурс] : метод. пособие. – Электрон. дан. – М. : [б. и.], 2010.

МОТИВАЦИЯ ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

М. В. Рожина, А. А. Петрова

*Чурапчинская республиканская спортивная средняя
школа-интернат олимпийского резерва имени Д. П. Коркина,
с. Чурапча, Республика Саха (Якутия)*

Аннотация. В статье обосновывается значение формирования устойчивой мотивации детей к занятиям спортом на начальном этапе спортивной подготовки, приводится выявленная структура мотивации и причины начала регулярных занятий спортом, характеризуются поведение и деятельность учителя физической культуры, как важные факторы поддержания у детей желания продолжать занятия спортом. Соревнования становятся стимулом и стартом для будущих спортсменов.

Ключевые слова: мотивация, физическая культура, дети, спорт.

Мотивация занимает ведущее место в структуре личности, пронизывая все её структурные образования: направленность личности, характер, эмоции, способности, психические процессы. Развитие личности средствами спорта начинается с детского возраста, в котором движущей силой включения в спортивную деятельность является мотивация. Психологические условия развития спортивной мотивации, побуждающие детей заниматься спортом, интенсивно тренироваться, участвовать в соревнованиях, работать над собой, взаимодействовать со сверстниками, отказываться от некоторых привлекательных видов досуга в пользу тренировок и спортивных состязаний, прилагать усилия для преодоления трудностей, пока ещё остаются не до конца изученным явлением.

Формирование мотивации занятия спортом включает создание положительной мотивации участия в соревнованиях,

желания продемонстрировать свое мастерство именно в соревновательных условиях.

Общая мотивация – её формирование является задачей всего воспитательного процесса. Необходимым условием этого является постановка и закрепление в сознании ребёнка далеко поставленной цели;

Каждый ребёнок нуждается в мотивации к занятиям спортом. Мотивация помогает достичь желаемых результатов. Особенно важно уделять внимание формированию устойчивой мотивации к занятиям спортом на начальной стадии спортивной подготовки.

На мотивацию оказывают влияние возрастные особенности детей. Огромная роль в мотивации принадлежит положительным эмоциям, которые являются стимулирующим фактором. В младшем школьном возрасте (это возраст, когда многие дети начинают заниматься спортом) мотивацией ребёнка к занятиям спортом может быть удовлетворение естественной биологической потребности в движении, стремление к совершенствованию в физическом плане, отношение с друзьями, стремление достичь уважительное отношение к себе, получить впечатления и эмоции, связанные со спортивной деятельностью.

Для формирования устойчивой мотивации к занятиям спортом у детей на начальном этапе спортивной подготовки необходимы:

- эмоциональная насыщенность занятий, положительные эмоции ребёнка;

- активная досуговая деятельность всей учебно-тренировочной группы;

- благоприятный психологический климат в коллективе.

На развитие мотивации спортивной деятельности оказывает влияние применение различных видов поощрений и наказаний, успех или неудача, привлекательность содержания деятельности, постановка целей, акцент на цели, мотивация достижениями, составление графика занятий и многие другие факторы.

Обоснованная мотивация для занятий спортом – очень значимый побудительный фактор. Одна из лучших мотиваций – работа учащегося в команде. Именно в этот период формируются основные стереотипы учебной части и внеурочной

деятельности, и поэтому так необходимо с самого начала правильно организовать все стороны жизни ребенка.

На пороге 21 века понятия дети и здоровье неразделимы. Спорт воспитывает лучшие человеческие качества. 1999–2000 годы первым Президентом РС (Я) Михаилом Ефимовичем Николаевым были объявлены Годом детства и детского спорта. «Мне хотелось бы обратиться ко всем спортивным федерациям и клубам нашей республики. Организуйте как можно чаще различные спортивные фестивали и праздники для детей по видам спорта в разных наслегах, улусах и на уровне республики. Это позволит повысить качество физического воспитания наших детей, будет способствовать реализации политики здорового образа жизни среди населения республики и страны. Послужит стимулом для развития различных видов спорта до олимпийских вершин» (М. Е. Николаев).

Уникальность эксперимента состоит в сохранении и укреплении здоровья подрастающего поколения, основываясь на непрерывность образовательного процесса в системе «детский сад – школа – ВУЗ» в условиях сельской местности и активной пропаганды здорового образа жизни.

Новизна Проекта «В здоровом теле – здоровый дух» – подобные праздники для учащихся начальных классов между наслегами, улусами, регионами в республике практически не проводились. В Якутии придается большое значение развитию физической культуры и спорта среди детей, как одной из главных составляющих социальной политики нашей республики.

Основываясь на этом на базе школы с 2001 года по инициативе тогда руководителя методического объединения учителей начальных классов, ежегодно стали проводить спортивный праздник для учащихся 4-х классов «В здоровом теле – здоровый дух». За эти годы накоплен большой опыт работы в проведении этого мероприятия. Год за годом прибавляется количество участников, школ и регионов, прибавляется количество чемпионов и призеров в школах. Эти соревнования становятся стимулом и стартом для будущих спортсменов с большой буквы в большом спорте.

Цель соревнований: сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения, пропаганда физкультурных

мероприятий с определением уровня ОФП, развитие детского спорта, воспитание чувства коллективизма, дружбы.

Задачи:

- изучить и использовать теоретические основы педагогического наследия Д.П.Коркина;
- выявить пути и способы содействия сохранения и укрепления здоровья детей школы, улуса, республики;
- выработать измерительный инструментарий состояния здоровья детей;
- пропаганда ведения здорового образа жизни;
- пропаганда физкультурно-спортивных соревнований среди начальных классов с определением уровня общей физической подготовленности участников, воспитание чувства коллективизма.

Условия реализации:

1. Рациональное питание;
2. Тренировки в спортивных отделениях: вольная борьба, спортивная акробатика, лёгкая атлетика, подвижные игры, шашки;
3. Улучшение и укрепление МТ базы школы;
4. Проведение личного первенства дошкольников «Кулунчук», малых спартакиад «Чуоранчык», «Игр Ботуров», «Ебугэ оонньуулар»;
5. Проведение улусного, регионального спортивного праздника «В здоровом теле – здоровый дух»;
6. Малые олимпийские игры;
7. Поддержка и пропаганда массового спортивного движения: день физкультурника, день бегуна, кросс наций, легкоатлетические пробеги и др.

Для детей более естественным оказывается интерес к двигательной активности, удовольствие от движения, восприятие занятий спортом как игры. Но то, что соревнование является неотъемлемым компонентом спортивной деятельности, делает необходимым с самого начала занятий формировать положительное отношение к ним.

Этапы соревнований:

1. Бег на 60 метров. Участвуют все члены команды.
2. Прыжок в длину с места. Участвует вся команда – прыгают по очереди с места приземления предыдущего.

3. Скакалка. Подсчитывается количество прыжков за 30 сек.
4. Эстафета встречная – 60 метров. Порядок старта: начинают девочки, финишируют мальчики.

5. Веселые старты. Участвуют все члены команды.

За эти годы накоплен большой опыт работы в проведении этого мероприятия. Год за годом прибавляется количество участников, школ и регионов, прибавляется количество чемпионов и призеров в школах. Эти соревнования становятся стимулом и стартом для будущих спортсменов.

Ожидаемый результат:

- существенное улучшение, сохранение и укрепление здоровья учащихся школы, улуса, республики;
- спортивный праздник «В здоровом теле – здоровый дух» станет настоящим праздником дружбы, коллективизма и патриотизма для учащихся начальных классов улуса и республики;
- пропаганда и поддержка ЗОЖ и массового спортивного движения – залог воспитания здорового поколения;
- выработка измерительных инструментариев положительной динамики здоровья учащихся;
- накопление и распространение опыта проведения массового спортивного праздника на базе школы в республике.

Практические аспекты формирования и сохранения высокой мотивации ребёнка к занятиям спортом очень важны. Исследование мотивационных особенностей занимающихся спортом может служить для дальнейшего поиска и совершенствования организационных форм, способов, средств, процесса здорового образа жизни и занятий физической культурой и спортом.

Выводы. Таким образом, что критерием успеха работы по формированию мотивации занятий спортом на этапе начального обучения является их субъективное принятие как лично значимых. Успешность обучения в группах начальной подготовки зависит прежде всего от силы и действенности внутренних мотивов, но закрепление занимающихся в группах начальной подготовки возможно и за счет усиления мотивов социальных.

Рожина Марина Васильевна – учитель начальных классов.
E-mail: r_marina66@mail.ru

Петрова Алена Анатольевна – учитель начальных классов.
E-mail: naanatolievna1966@mail.ru

ПРОБЛЕМА ОТБОРА ДЕТЕЙ 10–12 ЛЕТ В СЕКЦИЮ ЛЫЖНЫХ ГОНОК

М. С. Синельников, Л. Н. Чурикова
*Воронежский государственный институт
физической культуры, г. Воронеж*

Ключевые слова: отбор, лыжные гонки, физические качества, спортивный результат.

Актуальность. Спортивный отбор – это комплекс мероприятий, который позволяет определить предрасположенность ребенка к тому или иному виду спорта.

Спортивный отбор применяется не только к детям, не занимающимся спортом, но и к спортсменам [5].

На данный момент уровень спортивных результатов является крайне высоким, и для того, чтобы достичь его, спортсменам нужно обладать комплексом различных данных: технической, тактической, психологической и физической подготовленностью, которые должны быть соответствующе развиты. Такое сочетание качеств даже при самом рациональном построении тренировочного процесса встречается крайне редко. В связи с этим главной проблемой системы подготовки спортсменов высшей квалификации считается проблема отбора на ранних этапах начальной специализации [3, 4].

Внимание на данную проблему обращали ученые в разных видах спорта.

В лыжных гонках в связи с все более возрастающими результатами отбор является актуальным при зачислении детей в секции по данному виду спорта [1, 5].

Гипотеза: предполагалось, что выявление схемы раннего отбора позволит повысить эффективность тренировочного процесса юных лыжников-гонщиков.

Объектом исследования являются принципы, определяющие эффективность отбора.

Предметом исследования стала система отбора спортсменов для занятий лыжными гонками.

Целью данного исследования является изучение рационального построения системы отбора юных лыжников-гонщиков.

При проведении исследований были поставлены следующие **задачи**:

1. Изучить систему отбора детей в секцию по лыжным гонкам.

2. Проанализировать анатомо-физиологические и психологические особенности юных лыжников-гонщиков 10–12 лет, характеризующие требования в этом виде спорта.

3. Определить значимость полученных показателей, которые в дальнейшем станут необходимы при отборе в лыжные гонки.

Практическая значимость: результаты исследования, полученные в ходе работы, могут быть использованы тренерами-практиками для отбора и комплектования групп начальной подготовки по лыжным гонкам.

Результаты исследования. Для того, чтобы выявить анатомо-физиологических и психологических особенности, необходимые для лыжника-гонщика, были использованы не только стандартные тесты, используемые при отборе детей в секцию по лыжным гонкам (бег на 30 и 60 м, прыжок в длину с места и метание теннисного мяча с места), но и введены два новых теста (теппинг-тест, задержка дыхания на вдохе и выдохе) которые, по нашему мнению, помогут выбрать наиболее перспективных спортсменов, которые в будущем могут показать высокие спортивные результаты.

Для удобства оценивания, результаты юных лыжников-гонщиков, после проведения всех тестов, были переведены нами в бальную систему оценок (5 – отлично, 4 – хорошо, 3 – удовлетворительно, 2 – неудовлетворительно) (табл. 1).

После проведения тестирования и оформления протокола нами были рассчитаны и занесены в специальную таблицу общие среднеарифметические оценки результатов каждого испытуемого по всей совокупности тестов (табл. 2).

Таблица 1. Результаты тестирования
лыжников-гонщиков 10–12 лет

Ф.И.О, пол (д/м)	Результаты тестирования					
	Максималь- ная частота движений, баллы	Прыжок с места, баллы	Задержка дыхания, баллы	Бег 30 м, бал- лы	Бег 60 м, баллы	Метание теннисно- го мяча с места, баллы
1. (м)	5	5	4	5	5	5
2. (д)	5	5	3	5		5
3. (м)	4	5	5	5	5	4
4. (м)	3	5	3	4	4	5
5. (д)	5	5	4	5		5
6. (м)	4	5	5	5	5	5
7. (д)	4	5	5	4		5
8. (м)	4	5	5	5	4	4
9. (д)	5	5	5	5		5
10. (д)	5	5	3	5		5
Среднее значение	4,4	5	4,2	4,8	4,6	4,8
Отклонение от среднего	0,70	0	0,92	0,42	0,55	0,42

Мы предполагаем, что дети, которые в ходе всех тестов, набрали среднюю оценку более 4,55, в дальнейшем, в ходе тренировочного процесса покажут высокие результаты, и при этом не будут затрачивать больших усилий для их достижения. В нашей группе таких испытуемых оказалось большинство.

Те дети, которые получили суммарную среднюю оценку 4,1–4,55 баллов также имеют большой потенциал для достижения высоких спортивных результатов, однако, им нужно будет совершенствовать те стороны, в которых они хуже себя проявили в ходе нашего тестирования.

Таблица 2. Среднеарифметические оценки результатов лыжников-гонщиков 10–12 лет по всей совокупности тестов

Ф.И.О., пол (д/м)	Средний балл
1. (м)	4,8
2. (д)	4,6
3. (м)	4,7
4. (м)	4
5. (д)	4,8
6. (м)	4,8
7. (д)	4,6
8. (м)	4,5
9. (д)	5
10. (д)	4,6

Таким образом, на основании полученных данных появляется возможность выстроить систему отбора, а в дальнейшем поставить конкретные цели и задачи перед спортсменами, составив для них перспективный план подготовки.

Выводы

1. В ходе данной работы нами была изучена и проанализирована система отбора и спортивной ориентации юных лыжников-гонщиков, что в дальнейшем позволило выбрать наиболее оптимальные тесты для отбора детей, и с помощью них наглядно показать, кто из спортсменов наиболее перспективен в данном виде спорта.

2. Анализ анатомо-физиологических и психологических особенностей лыжников-гонщиков 10–12 лет выявил ряд требований, предъявляемых к данному виду спорта. Так, были введены два новых теста: «Теппинг-тест» и «Тест по задержке дыхания Штанге и Генчи», имеющих тесную корреляционную взаимосвязь с предложенными нормативами из федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (r = от 0,549 до 0,793 и r = от 0,503 до 0,777).

Список литературы

1. Занковец, В. Э. Энциклопедия тестирований / В. Э. Занковец. – М. : Спорт, 2016. – 456 с.
2. Никитушкин, В. Г., Суслов, Ф. П. Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов. – М. : Спорт, 2018. – 320 с.
3. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019. – 656 с.
4. Раменская Т. И. Лыжные гонки: учебник / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. – М. : «Буки Веди», 2015. – 564 с.
5. Семенова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор для занятий различными видами спорта: [учеб. пособие] / Г. И. Семенова; [науч. ред. И. В. Ермаков]; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 104 с.

М. С. Синельников – студент 4 курса 1 группы, ФГБОУ ВО «ВГИФК».

Л. Н. Чурикова – канд. пед. наук, доцент, ФГБОУ ВО «ВГИФК».

ПРОФИЛАКТИКА ОСТЕОХОНДРОЗА У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

В. А. Скосырских, А. С. Франченко

*Сибирский государственный университет
физической культуры и спорта, г. Омск*

Аннотация. В данной статье представлена профилактика остеохондроза у высококвалифицированных пловцов с поражением опорно-двигательного аппарата. В связи с ростом данного заболевания актуальным является поиск профилактических методик, применяемых в данном виде спорта. Обоснована и выявлена необходимость занятиями лечебной гимнастикой высококвалифицированных пловцов с поражением опорно-двигательного аппарата.

Ключевые слова: остеохондроз, лечебная гимнастика, высококвалифицированные пловцы, поражение опорно-двигательного аппарата, профилактика.

Введение. В настоящее время отмечена тенденция омоложения такого заболевания как остеохондроз, что обусловлено снижением двигательной активности высококвалифицированных пловцов с поражением опорно-двигательного аппарата и преимущественно сидячим образом жизни и деятельности [1, 3].

Основными клиническими проявлениями остеохондроза позвоночника являются расстройства кровообращения. Нарушение венозной циркуляции в позвоночном сплетении приводит к изменениям оттока крови из полости черепа, что служит физиологической базой для формирования церебральной симптоматики [2, 4].

Для высококвалифицированных пловцов с поражением опорно-двигательного аппарата имеется необходимость увеличения нагрузки на мышечный аппарат посредством использования различных тренажерных устройств, амортизаторов и т. д. Применение специальных тренажеров позволяет дать нагрузку окружающим пораженный участок мышцам, что будет способствовать притоку крови, а значит улучшать трофику мышц и способствовать высоким результатам спортсменов [5, 6].

Необходимо учитывать и тот факт, что проблема остеохондроза не только медицинская, но и социальная, которую решить очень сложно. В связи с этим можно полагать, что исследование и научное обоснование профилактики остеохондроза у высококвалифицированных пловцов на сегодняшний день является актуальным.

Цель исследования: разработка профилактической гимнастики остеохондроза у высококвалифицированных пловцов с поражением опорно-двигательного аппарата.

Задачи исследования:

1. Изучить проблемы патогенеза и этиологии при остеохондрозе по данным научно-методической литературы.
2. Разработать профилактическую гимнастику остеохондроза у высококвалифицированных пловцов с поражением опорно-двигательного аппарата.
3. Оценить эффективность разработанной профилактической гимнастики остеохондроза у высококвалифицированных пловцов с поражением опорно-двигательного аппарата.

Для решения поставленных в работе задач были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое тестирование: двигательно-функциональные тесты (тест на гибкость, тест (Шепельмана).
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математической статистики.

Результаты исследования. В эксперименте приняли участие 10 высококвалифицированных пловцов. Продолжительность занятий профилактической гимнастики составляет 45 минут, включая паузы и отдых. Для успешного применения и появления достоверных результатов, занятия проводились в первой половине дня, 4 раза в неделю, в течение 4 недель. Разработанная профилактическая гимнастика построена на основе методики П. А. Попова, в которую были включены упражнения с резиновым амортизатором, закрепленным на шведской стенке. В связи с тем, что для высококвалифицированных пловцов данная нагрузка была не значительной из-за боли в спине, а резиновые амортизаторы позволяют повесить нагрузку на мышцы.

Анализ результатов в двигательно-функциональных тестах у высококвалифицированных пловцов с болью в позвоночнике позволил выявить следующее.

В тесте на гибкость 20 % испытуемых подтягивали колени только к животу, 50 % – к груди и 30 % – к подбородку. Средний результат в тесте на гибкость составил $1,1 \pm 0,2$ балла, что соответствовало подтягиванию коленей до груди практически у всех испытуемых (табл. 1).

После проведенного эксперимента результаты в тесте на гибкость показатели увеличились вдвое ($p \leq 0,05$), т.е. средний результат составил $2,4 \pm 0,2$ балла, что соответствовало подтягиванию коленей до подбородка (табл. 2). То есть 60 % пловцов дотягивали колени до подбородка, а 40 % – могли коснуться носом коленей.

Особенностями выполнения теста Шепельмана мужчинами с шейным остеохондрозом до эксперимента было следующее: 20 % пловцов выполняли поворот головы менее чем на 30° в обе стороны, и по 40 % – на 30 и 45 градусов. Средний

балл составил $1,2 \pm 0,25$, что в соответствии с оценкой свидетельствует о возможности выполнения данного теста только на 30 градусов в каждую сторону (табл. 1).

Положительные результаты после эксперимента были выявлены и в тесте Шепельмана, связанного с оценкой подвижности шейного отдела при повороте головы в сторону. После педагогического эксперимента средний показатель в тесте Шепельмана составил $2,4 \pm 0,2$ балла (табл. 1), что вдвое больше по сравнению с показателями до эксперимента. Процентное соотношение по результатам выполнения теста соответствовало тому, что после эксперимента поворот головы осуществлялся после в среднем на 45° в обе стороны.

Таблица 1. Динамика показателей двигательных тестов в течение педагогического эксперимента ($M \pm s$)

Показатели	До эксперимента	После эксперимента	Достоверность
Тест на гибкость (баллы)	$1,1 \pm 0,2$	$2,4 \pm 0,2$	$p \leq 0,05$
Тест Шепельмана, балл	$1,2 \pm 0,25$	$2,4 \pm 0,2$	$p \leq 0,05$
Оценка сгибания, см	$2,5 \pm 0,2$	$4,1 \pm 0,3$	$p \leq 0,05$
Оценка разгибания, см	$3,2 \pm 0,2$	$5,1 \pm 0,2$	$p \leq 0,05$
Оценка боковой подвижности, см	$2,8 \pm 0,2$	$4,3 \pm 0,2$	$p \leq 0,05$
Оценка ротации, см	$2,3 \pm 0,3$	$4,3 \pm 0,3$	$p \leq 0,05$

Выводы:

1. Анализ литературы свидетельствует об относительно небольшом количестве профилактики остеохондроза позвоночника у высококвалифицированных пловцов с поражением опорно-двигательного аппарата.

2. Разработанная профилактическая гимнастика, в отличие от традиционной, во второй половине основной части занятия включает физические упражнения с использованием резинового амортизатора, закрепленного на шведской стенке.

Эти упражнения позволили укрепить мышечный корсет и улучшить их кровоснабжение и трофику, а также способствует улучшению достижения спортивных результатов.

3. Эффективность усовершенствованной профилактической гимнастики подтверждает проведенным экспериментом и полученным цифровым материалом. Выявлена положительная динамика, а также отмечено увеличение результатов в контрольных испытаниях: тесте на гибкость, тесте Шепельмана, оценивающего подвижность шейного отдела при повороте головы в сторону, оценка сгибания, разгибания, боковой подвижности и ротации.

Список литературы

1. Комлева, Н. Е. Совершенствование реабилитационно-профилактических мероприятий на основе технологий восстановительной медицины для пациентов с вертеброневрологическими заболеваниями : дис. докт. мед. наук / Н. Е. Комлева. – М., 2012. – 250с.
2. Мамонова, Е. Ю. Нарушения мозгового кровообращения при остеохондрозе / Е. Ю. Мамонова // Медицинская наука и образование Урала. – 2010. – Т. 11. – № 2. – С. 24–26.
3. Панченко, Е. К. Применение статических упражнений старшеклассниками при шейном остеохондрозе позвоночника / Е. К. Панченко // Профессионально-личностное развитие студентов в образовательном пространстве физической культуры VI Всероссийская научно-практическая конференция: сборник материалов. – 2016. – С. 156–158.
4. Рудковский, А. И. Нарушения кровотока в позвоночных артериях при нестабильности в двигательных сегментах шейного отдела позвоночника: автореф. дисс. канд. мед. наук / А.И. Рудковский. – Московский государственный медико-стоматологический университет. – Москва, 2012. – 24с.
5. Сорокинов, В. А. Остеохондроз: некоторые аспекты состояния вопроса / В. А. Сорокинов, З. В. Кошкарева, О. В. Складенко // Сибирский медицинский журнал (Иркутск). – 2016. – Т. 141. – № 2. – С. 22–28.
6. Сумной, Н. А. Физиологические аспекты сочетанного применения физической реабилитации и лазеротерапии у пациентов с синдромом нестабильности позвоночно-двигательных сегментов / Н. А. Сумной, Е. И. Львовская, Д. Б. Сумная, В. А. Садова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. – 2012. – № 21 (280). – С. 96–100.

Скосырских Владимир Андреевич – магистрант 2 курса Сибирского государственного университета физической культуры и спорта.
E-mail: Skosyrskikh@mail.ru

КОМПЛЕКСНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ

И. М. Сысолятин

*Чурапчинская республиканская спортивная средняя
школа-интернат олимпийского резерва имени Д. П. Коркина
с. Чурапча, Республика Саха (Якутия)*

Аннотация. Для борцов вольного стиля проблема восстановления так же важна, как и сама тренировка. Чтобы у борцов вольного стиля восстановительный процесс в организме выполнялось своевременно, нужно вести здоровый образ жизни, которое состоит из нескольких аспектов: упорядоченный режим, соблюдение гигиенических процедур, дозированные закаливающие процедуры, сбалансированное питание.

Ключевые слова: спорт, тренировка, восстановление, режим, эксперимент.

Для борцов вольного стиля ЧРССШИОР им. Д. П. Коркина, и в общем РС (Я) проблема восстановления так же важна, как и сама тренировка, поскольку невозможно достичь высоких результатов только за счет увеличения объема и интенсивности нагрузок.

Чтобы у борцов восстановительный процесс в организме выполнялось своевременно, нужно вести здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни можно представить четырьмя компонентами, которые состоят из нескольких аспектов:

1. Упорядоченный режим тренировочной, вне тренировочной и соревновательной деятельности, который включает распорядок дня, график тренировок.

2. Соблюдение гигиенических процедур: гигиена тела, ногтей, волос, полости рта, гигиена одежды, обуви, жилища, тренировочной базы.

3. Дозированные закаливающие процедуры: солнечные ванны и водные процедуры.

4. Сбалансированное питание: белки, жиры и углеводы и витамины.

Для сравнения результатов мы работали с программно-аппаратным комплексом «Омега-С», который показывает – уровень адаптации к физическим нагрузкам, тренированности организма, энергетического обеспечения. Психоэмоциональное состояние и «Спортивную форму».

К экспериментальной части, нами обследовано 18 борцов, из них 9 человек – контрольная, и 9 – экспериментальная группа. Возраст юношей 15–17 лет. Продолжительность эксперимента – три недели.

На первом этапе перед экспериментом измерили обе группы на аппарате «Омега-С» и провели психологический опрос на выявление «напряжения и утомления», до утренних тренировок, чтобы выявить состояние борцов, где видно, что между контрольной и экспериментальной группами почти не наблюдается разницы. Это объясняется тем, что обе группы находятся в совершенно одинаковых условиях. Средняя величина разницы равняется [0,6 %].

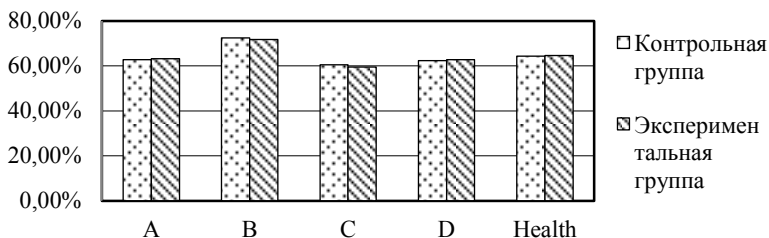


Диаграмма 1. Сравнение показателя «Омега-С» до эксперимента, контрольной и экспериментальной групп

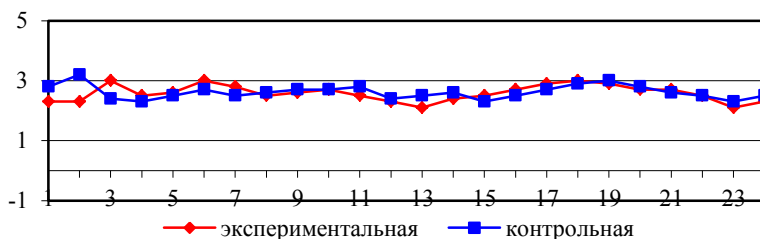


Диаграмма 2. Сравнение показателей психологического опроса до эксперимента контрольной и экспериментальной группы

На втором этапе, используя средства для восстановления, как: медико-биологические, психологические и мероприятия по повышению спортивной работоспособности, разработали комплекс восстановительных средств и применили для группы борцов вольного стиля ЧРССОШИОР им. Д. П. Коркина.

День нед.	После утренней тренировки	После вечерней тренировки
Пн	Гигиенический душ 3–4 мин. (t 35–37 °С); Витамин «Дуовит»	Теплый душ (37–45 °С); Самомассаж на группу мышц, которые выполняли основную нагрузку; витамин «Дуовит»
Вт	Гигиенический душ 3–4 мин. (t 35–37 °С); Витамин «Дуовит».	Теплый душ (37–45 °С); Самомассаж на группу мышц, которые выполняли основную нагрузку; витамин «Дуовит»
Ср	Гигиенический душ 3–4 мин. (t 35–37 °С); Витамин «Дуовит»	Волейбол, баскетбол; Футбол; Теплый душ (37–45 °С) Локальный ручной массаж на группу мышц; витамин «Дуовит»
Чт	Контрастный душ, чередуется с обливанием холодной водой; Локальный ручной массаж на группу мышц; витамин «Дуовит»	Парная баня; массаж
Пт	Гигиенический душ 3–4 мин. (t 35–37 °С); Локальный ручной массаж на группу мышц; витамин «Дуовит»; ультрафиолетовая луч	Теплый душ (37–45 °С); Самомассаж на группу мышц, которые выполняли основную нагрузку; Витамин «Дуовит»
Сб	Лыжи, регби; Кросс; Гигиенический душ 3–4 мин. (t 35–37 °С); Самомассаж на группу мышц, которые выполняли основную нагрузку; АТ; Витамин «Дуовит»	Активный отдых; Витамин «Дуовит»; заменяющая деятельность
Вс	Контрастный душ, чередуется с обливанием холодной водой; Локальный ручной массаж на группу мышц витамин «Дуовит»	Парная баня; массаж; витамин «Дуовит»

На третьем этапе, после трехнедельного эксперимента измеряли состояние борцов до утренней тренировки, где видно что после эксперимента у экспериментальной группы стало значительно больше суммарных баллов, чем у контрольной группы.

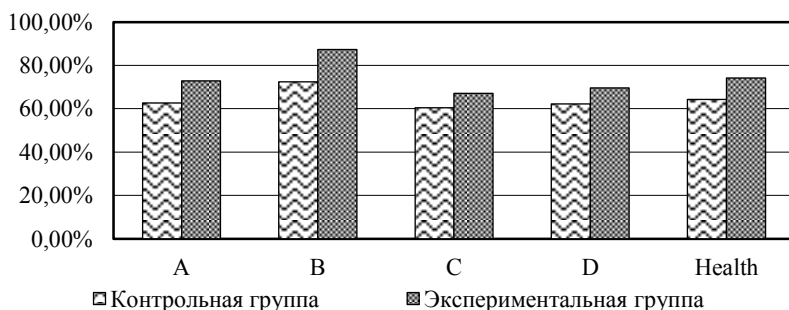


Диаграмма 3. Сравнение показателя «Омега-С» до эксперимента, контрольной и экспериментальной групп

Сравнение показателей психологического опроса после эксперимента контрольной и экспериментальной групп. По графику видно – значительное улучшение психологического состояния борцов после эксперимента. Средняя величин отрыва между контрольной и экспериментальной групп равна 0,8 баллов. Что показывает улучшение после психологических аутотренингов, смены вида деятельности и двигательных упражнений другой направленности.

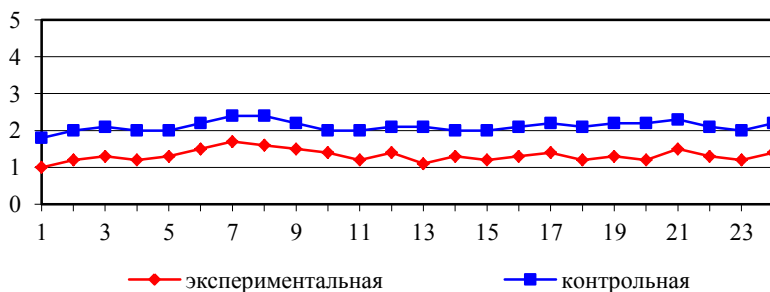


Диаграмма 4. Сравнение показателей психологического опроса до эксперимента контрольной и экспериментальной группы

Таким образом, можно сделать вывод:

1. Для восстановления борцов вольного стиля эффективно применять психологические, медико-биологические методы, мероприятия по повышению спортивной работоспособности;

2. Использование средств восстановления в комплексе способствует лучшему восстановлению, нежели применение каждого средства в отдельности. Поскольку обеспечение полноценного восстановления – одно из основных условий повышения работоспособности в подготовительном периоде.

3. Предложенный нами восстановительный комплекс показал эффективность его применения в подготовительном периоде. Улучшены показатели в соревновательном периоде.

4. По итогам исследования, уровень адаптации к физическим нагрузкам повысилось на 10,22 %, тренированности организма – на 15 %, энергетического обеспечения – на 6,67 %, психоэмоциональное состояние – на 7,44 %, «спортивная форма» – на 9,95 %.

Сысолятин Игнат Михайлович – тренер по вольной борьбе, мастер спорта СССР, заслуженный тренер Республики Саха (Якутия).
Тел.: 8(41151) 43 206. E-mail: Ignats1964@gmail.com

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СТРЕЛКОВ ИЗ ЛУКА МУЖЧИН

Л. В. Тарасова

*Федеральный научный центр
физической культуры и спорта, г. Москва*

П. Ю. Тарасов

*Российский государственный университет
физической культуры, спорта, молодежи и туризма
(ГЦОЛИФК), г. Москва*

Аннотация. Цель. Оценка функциональной подготовленности квалифицированных стрелков из лука мужчин.

Материал. Оценка функциональной подготовленности квалифицированных стрелков из лука мужчин позволяет изучить особенности ее становления как в состоянии покоя, так и при выполнении стандартизированной непредельной мышечной нагрузки на велоэргометре при разработке планов построения тренировочных нагрузок в подготовительном периоде годового цикла тренировки, а также разработать критерии достижения пикового уровня функционального состояния спортсменов к началу главного соревновательного сезона.

Результат. Установление сроков достижения пикового уровня функционального состояния квалифицированных стрелков из лука мужчин обеспечит возможность научно-обоснованного подхода к построению тренировочного процесса в подготовительном периоде.

Ключевые слова: стрелки из лука, мужчины, функциональная подготовленность, подготовительный период, эргометрические методы исследования.

Актуальность темы выполненного исследования определяется обострением конкурентно-способной борьбы на международной спортивной арене, предъявляющей повышенные требования к поиску рациональных путей повышения и эффективности построения тренировочного процесса на заключительном этапе подготовки к главному старту сезона [1, 2, 3]. Наиболее важной задачей является поиск вариантов становления функционального состояния квалифицированных стрелков из лука мужчин, претендующих на участие в главных стартах [4, 5, 6]

Цель исследования: определить уровень функциональной работоспособности основных систем энергообеспечения квалифицированных стрелков из лука мужчин.

Методика и организация исследования: эргометрические методы исследования, измерение параметров внешнего дыхания, пульсометрия и хронометрирование, математико-статистические методы исследования.

В процессе исследования спортсмены ($n = 6$) выполняли мышечную работу ступенчато возрастающего характера до «отказа» на велоэргометре «Monark», начальная мощность нагрузки для мужчин составляла – 720 кГм/мин (1,5 кР; 120 Вт),

с увеличением нагрузки через каждые 2 минуты на 240 кГм/мин (0,5 кР; 40 Вт).

До, во время работы, и в период восстановления осуществлялся забор выдыхаемого воздуха с целью измерения концентрации углекислого газа (CO_2) и кислорода (O_2). Указанные показатели вместе с величиной легочной вентиляции обеспечивали расчет текущего потребления кислорода, в том числе, и уровня максимальной аэробной производительности (МПК, МПК/кг).

Дополнительно производился расчет показателей, характеризующих эффективность деятельности окислительной энергетической системы (мощность анаэробного порога и способность организма к усвоению кислорода).

По динамике легочной вентиляции и вентиляционных эквивалентов (по кислороду и углекислому газу) определяли не только мощность и эффективность функционирования лактацидной энергетической системы, но и соотношение аэробно-анаэробной производительности, мощность анаэробного порога и границы индивидуальных зон относительной интенсивности по J.Skinner, McLellan, 1980.

Результаты исследования и их обсуждение. Группа спортсменов отработала в тесте в течение $5,31 \pm 1,49$ мин, выход на мощность работы составил – $1348,3 \pm 100,4$ кГм/мин, на один кг веса – $15,5 \pm 2,5$ кГм/мин/кг, на фоне модельного уровня для данного вида спорта 24–26 кГм/мин/кг.

Достигнутый уровень физической работоспособности (оцениваемый по величине мощности работы – N_{\max}/kg , выше среднего, обеспечивался выше средней мощностью функционирования окислительной энергетической системы: ближе к среднему уровню по абсолютному показателю МПК = $3,1 \pm 0,3$ л/мин, высокий по относительному показателю (приведенному к МТ) МПК/кг = $36,5 \pm 3,2$ мл/мин. Уровень максимальной аэробной производительности (МПК) формировался на фоне превалирования способности мышц к усвоению кислорода КИО₂ – $3,8 \pm 0,4$ % над процессами внешнего дыхания (прокачивания воздуха через легкие) МВЛ – $111,3 \pm 17,6$ л/мин, что свидетельствует о достаточно экономичной реакции и имеющемся функциональном резерве. При этом следует заметить,

что после периода вработывания уже на 1-ой минуте работы показатель КИО₂ вышел на уровень $6,08 \pm 0,3 \%$, а затем постоянно снижался (с изменением скорости на 5-ой минуте работы в конце II зоне интенсивности) вплоть до остановки до уровня $3,88 \pm 0,4 \%$ ($\Delta_{\max-\min}=2,20 \pm 0,32 \%$, при модельном уровне $2,5-3,0 \%$, что свидетельствует о хорошем функциональном резерве спортсменов. Полученные данные дают основание рекомендовать дальнейшее планомерное повышение общей и силовой выносливости, с целью снижения скорости падения усвояемости кислорода, влияющего на работу при недостатке кислорода. В дальнейшем уровень МПК/кг должен стремиться к 48–50 мл/кг.

Мощность анаэробного порога: выше среднего по абсолютному показателю $\text{Nat} = 1134,9 \pm 83,1 \text{кГм/мин}$ и выше среднего по относительному ($\text{Nat/kg}=13,0 \pm 1,9$; $84,2 \pm 2,5 \%$ от Nmax ; $\text{Vo}_{2\text{at}} = 30,9 \pm 2,2 \text{мл/мин}$); $84,6 \pm 2,9 \%$ от $\text{Vo}_{2\text{max}}$ (МПК). Достигнутый уровень свидетельствует о вполне адекватном уровне анаэробного порога (АТ) и необходимости дальнейшего планомерного повышения уровня АТ, влияющего на эффективность выполнения мышечной работы при недостатке кислорода. В дальнейшем мощность работы на АТ (в данном виде спорта) должна стремиться к 20–22 кГм/мин/кг, потребление кислорода на АТ стремиться к 42–44 мл/мин.

В состоянии покоя ЧСС до нагрузки $73,6 \pm 2,4$ уд/мин, дельта ЧСС в ортопробе $+10 \pm 0,2$ уд/мин. Ортостатическая устойчивость хорошая. Время работы – $8,00 \pm 0,4$ мин. ЧСС на 5-й мин восстановления после нагрузки $111,8 \pm 0,8$ уд/мин. АД до нагрузки 125/80, АД на 5-й мин после нагрузки 143/70 мм.рт.ст. Скорость протекания восстановительных процессов в целом адекватная достигнутой мощности работы (по ЧСС и АД). В покое ЭКГ норма. Высота зубцов Т в стандартных и грудных отведениях оптимальная, реакция на ортопробу адекватная. Реакция на нагрузку и ортопробу после нагрузки адекватная.

Выводы. Результаты проведенного обследования свидетельствуют о том, что спортсмены имеют выше среднего уровень физической работоспособности для данного вида спорта, обеспечиваемый адекватной активностью функционирования окислительной энергетической системы. Формирование

мощности окислительной системы отмечается на фоне преобладающего проявления процессов усвоения кислорода (КИО₂) над процессами внешнего дыхания (МВЛ), при достаточно высоком функциональном резерве. В дальнейшем интенсивность физических нагрузок циклического характера (при выполнении работы общефизической направленности) может вестись по следующим индивидуальным границам зон (таблица 1).

Таблица 1. Рекомендуемые границы зон интенсивности для стрелков из лука

Рекомендуемые границы зон интенсивности			
I	II	III	IV
До 120	120–140	140–160	более 160
Пульс анаэробного порога – 150 уд/мин			

Повышение физической работоспособности целесообразно направить по пути формирования экономизационных возможностей, связанных с повышением усвояемости кислорода в режиме «смешанного» энергообеспечения (на уровне и выше анаэробного порога (АТ), обеспечивая снижение скорости падения усвоения кислорода (КИО₂).

Список литературы

1. Головачев А. И. Научно-методическое обеспечение (НМО) российских спортсменов при подготовке к зимним XX Олимпийским играм 2006 г. в Турине (Италия) [Текст] / А. И. Головачев, Э. Л. Бутулов, Н. Н. Кондратов // Сборник научных трудов по зимним видам спорта. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – С. 38–46.
2. Головачев А. И. Методика контроля специальной подготовленности лыжников-гонщиков [Текст] / А. И. Головачев // Научно-спортивный вестник. – М. : Физкультура и спорт. – 1985. – № 3. – С. 14–17.
3. Головачев А. И. Разработка и обоснование методов оценки уровня функциональной подготовленности спортсменов зимних видов спорта на этапах подготовки [Текст] / А. И. Головачев, Н. А. Усакова и др. // Вестник спортивной науки. – М. : Издательство «Советский спорт». – 2004. – № 1. – С. 13–16.
4. Тарасова Л. В. Информационные показатели физической подготовленности стрелков-винтовочников / Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 10. – С. 91–98.

5. Тарасова Л. В. Динамика показателей общей и специальной подготовленности мужчин винтовочников на этапах макроцикла / С. М. Воробьева, Л. В. Тарасова, П. Ю. Тарасов // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения : материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. – М. : Изд-во «Первый том», 2019. – С. 514–516.

6. Тарасова Л. В. Соревновательная реализация квалифицированных стрелков из лука на этапе их соревновательной подготовки / Л. В. Тарасова, П. Ю. Тарасов, Х-Ц Д. Гомбожапова, Ю. Н.Зубарев // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – Т. 4, № 3. – С. 101–106.

Тарасова Любовь Викторовна – доктор педагогических наук, доцент, ведущий научный сотрудник. Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный научный центр физической культуры и спорта». E-mail: tarasova1708@mail.ru

Тарасов Павел Юрьевич – кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник НИИ спорта и спортивной медицины. Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». E-mail: tarasof.pavel@yandex.ru

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ

**Н. А. Титова, А. Ю. Лапин,
Е. В. Синюкова, В. А. Курашвили**

*Федеральный центр подготовки
спортивного резерва, г. Москва*

Аннотация. Для эффективного управления тренировочным процессом и обеспечения роста спортивных результатов юных спортсменов необходимо учитывать физиологические показатели юных спортсменов. Прогресс в росте спортивных результатов может быть достигнут только при адекватном сочетании физической нагрузки и ответной реакции организма. Рассмотрены информативные показатели физиологического тестирования на фоне динамики кинематических параметров системы «гонщик-велосипед». Для построения оптимальных тренировочных и соревновательных программ целесообразно использовать интегральные показатели функционально-физиологической подготовленности спортивного резерва.

Ключевые слова: физиологические, показатели, юные, спортсмены, тренировочный, процесс, интегральные, показатели

Введение. Усилия всех структур, вовлеченных в процесс воспитания юных спортсменов, в настоящее время направлены на реализацию Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года, в которой определены приоритетные цели и задачи в этой сфере.

План мероприятий по реализации Концепции предусматривает объемный перечень мероприятий, среди которых следует отметить разработку научно-обоснованных модельных характеристик подготовки спортсмена по виду спорта; разработку организационной модели медицинского и медико-биологического обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку; внедрение лучших методик, полученных в результате инновационной и экспериментальной деятельности, в практическую работу [1, 2, 3].

Практические рекомендации. Для эффективного управления тренировочным процессом и обеспечения роста спортивных результатов необходимо учитывать модельные характеристики физического развития, функциональной подготовленности и психической устойчивости спортсмена, а также модели различных сторон тренировочного процесса. Каждый тренер располагает некоторыми представлениями об идеальном спортсмене, к образу которого он стремится приблизить своего ученика. Однако этих субъективных представлений о моделях явно недостаточно [4, 5, 6].

Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы определяет степень переносимости физической нагрузки при занятиях спортом. Адекватное сочетание физической нагрузки и ответной реакции системы органов кровообращения способствует прогрессу роста спортивных результатов. Преобладание чрезмерно повышенной тренировочной нагрузки истощает энергетические ресурсы системы большого и малого круга кровообращения, что приводит к перетренированности. Поэтому, необходим контроль индивидуальной адекватности нагрузки и функционального состояния органов

кровообращения непосредственно при выполнении физических упражнений [7, 8, 9].

Комплексное физиологическое исследование, как правило, включает ступенчатое нагрузочное тестирование, которое позволяет определить содержание O_2 и CO_2 в выдыхаемом воздухе, показатели внешнего дыхания, центральной циркуляции, кислородотранспортных возможностей крови и её кислотно-основного состояния. По результатам тестирования могут быть рассчитаны различные показатели, характеризующие кардиореспираторную систему и энергообеспечение работы организма: максимальное потребление кислорода, частота сердечных сокращений, сердечный выброс, систолический объем, кислородный пульс, максимальная вентиляция легких и т. д. [10, 11, 12].

Эти показатели помогают оценивать ведущие физиологические свойства: аэробную мощность, анаэробную мощность, подвижность, устойчивость, экономичность и реализацию аэробного потенциала. С использованием формализованной оценки указанных свойств и анализа уровня развития функциональной подготовленности юных спортсменов может быть определён удельный вес её основных компонентов. Для получения интегральных показателей физиологических функций велосипедистов могут быть использованы не только анализ состава тела, велотренажеры, беговые дорожки, тензодатчики, электромиография. Развитие сенсорных технологий позволяет объединить как информацию о физиологическом состоянии велосипедиста, так и кинематические данные с велосипеда. Например, вариабельность сердечного ритма и температура тела, могут быть сопоставлены с такими данными, как динамика переключения скоростей, пройденное расстояние и средняя развиваемая мощность [13, 14].

Заключение. В основу разработки моделей занятий должны закладываться данные о закономерностях взаимодействия различных тренировочных упражнений в программах занятий, особенностях протекания процессов утомления и поддержания работоспособности и заданных характеристик нагрузки. Модели отдельных упражнений и их комплексов

должны строиться на основе учета механизмов срочной адаптации, а также параметров тренировочной нагрузки.

Список литературы

1. Вырупаев К. В., Лапин А. Ю., Титова Н. А., Курашвили В. А. Анализ состояния медико-биологического обеспечения подготовки спортивного резерва. Наука и Спорт: современные тенденции. 2018. № 4. Том 6. С. 11–18.
2. Вырупаев К. В., Лапин А. Ю., Титова Н. А., Курашвили В. А. Роль медико-биологического обеспечения подготовки спортивного резерва. Доклад на III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием по спортивной науке, 14-16 ноября 2018 года, Центр спортивных технологий Москомспорта. С.189-196.
3. Курашвили В. А., Лапин А. Ю., Лидов П. И., Поляев Б. А., Подливаев Б. А., Тарасевич Г. А., Кулагина Ю. Б. Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва за рубежом. Вестник спортивных инноваций. 2017. № 55. С. 1–12.
4. Курашвили В. А., Лидов П. И., Поляев Б. А., Подливаев Б. А., Тарасевич Г. А., Лапин А. Ю., Кулагина Ю. Б. Основы организации комплексных научных групп в системе научно-методического и медико-биологического обеспечения подготовки спортивного резерва в субъектах Российской Федерации. Вестник спортивных инноваций. 2017. № 55. С. 13–31.
5. Лапин А. Ю., Курашвили В. А. Инновационная деятельность в подготовке спортивного резерва и спортивной медицине. Доклад на Всероссийской с международным участием научно-практической конференции «Спорт и спортивная медицина», 12–14 апреля 2018 года. Пермский край, г. Чайковский.
6. Лапин А. Ю., Курашвили В. А., Беляева А. А., Найданов Б. Н. О региональной модели организации научно-методического, медико-биологического и медицинского обеспечения системы подготовки спортивного резерва. Доклад на круглом столе «Инновационные площадки как ресурс развития отрасли» в рамках Международного спортивного форума «Россия – спортивная держава». 11 октября 2018 года, г. Ульяновск.
7. Лапин А. Ю., Титова Н. А., Курашвили В. А. Сравнительный анализ систем МБО в России и за рубежом. Доклад на IX Всероссийский конгресс с международным участием «МЕДИЦИНА ДЛЯ СПОРТА 2019» (25–26 апреля 2019 г., г. Москва).
8. Курашвили В. А. Медицинское и медико-биологическое обеспечение подготовки спортивного резерва в Российской Федерации. Доклад на XIX Всероссийской конференции «Новые подходы к подготовке спортивного резерва в Российской Федерации» (Учебный центр ИОЦ «Северная столица», 23–25 мая 2019 г., Санкт-Петербург).
9. Паршикова Н. В., Яшина Е. Р., Шустин Б. Н., Фомиченко Т. Г., Турзин П. С., Курашвили В. А. Научно-методическое обеспечение физической культуры и спорта. ISBN: 978-5-9500240-1-6. М., Изд: ООО «Издательство МБА», (Москва). 2017. 404 стр.

10. Лапин А. Ю., Курашвили В. А., Гурин Я. В., Семенова М. Г., Чесноков Н. Н., Никитушкин В. Г., Володькин Д. А., Морозов А. П. Научное обоснование и разработка методических рекомендаций по формированию программ спортивной подготовки по видам спорта. Отчет о НИР. Министерство спорта Российской Федерации. 2017. 212 стр.

11. Kurashvili V. A., M. D., Lapin A. Yu., M. D., Lidov P. I., Ph. D. Optimisation of the biomedical support of young athletes in the elite sports. Proc. of the 10th International Baltic Congress of Sports Medicine. Riga, Latvia. April 20 – 21, 2018. ISSN: 1792-4979.

12. Erik W. Faria, Daryl L. Parker and Irvin E. Faria. The Science of Cycling. Factors Affecting Performance – Part 2. Sports Med 2005; 35 (4): 313-337.

13. Sukhairi Sudin, Fezri Aziz, Fathinul Syahir Ahmad Saad. Track Cyclist Performance Monitoring System Using Wireless Sensor Network. Chapter 12 from book Regional Conference on Science, Technology and Social Sciences. April 2016, pp.123-131.

14. Paolo Menaspà and Chris R. Abbiss. Considerations on the Assessment and Use of Cycling Performance Metrics and their Integration in the Athlete's Biological Passport. Front Physiol. 2017; 8: 912.

Титова Наталья Александровна – заместитель директора ФГБУ ФЦПСР «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» Минспорта России, руководитель Центра методического обеспечения спортивной подготовки. Тел.: 8-499-941-13-09 доб. 512
E-mail: titova_na@fcpsr.ru

Лапин Алексей Юрьевич – эксперт ФГБУ ФЦПСР «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» Минспорта России. Тел.: +7 (903) 570-09-46. Email: sekretar.fcpsr@gmail.com

Синючкова Елена Владимировна – заместитель начальника Управления реализации проектов ФГБУ ФЦПСР «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» Минспорта России. Тел.: +7 (929) 585-82-53. Email: sinychkova_ev@fcpsr.ru

Курашвили Владимир Алексеевич – главный специалист Отдела реализации Концепции, федеральных и ведомственных программ (проектов) ФГБУ ФЦПСР «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» Минспорта России. Моб.: +7 (925) 589-83-34. Email: kurashvili@list.ru

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА ПО КИКБОКСИНГУ

С. Е. Токсанов

*Сибирский государственный университет
физической культуры и спорта, г. Омск*

Аннотация. Статья отражает особенности процесса обучения атакующим действиям при подготовке спортивного резерва по кикбоксингу в детско-юношеских спортивных школах. В исследовании приняли участие 32 тренера по кикбоксингу, средний стаж респондентов, на момент исследования, составил 15 лет. На основе анализа результатов анкетирования тренеров по кикбоксингу в статье обобщены и представлены сведения, касающиеся последовательности обучения технике кикбоксинга, о средствах и методах обучения, а также сведения о координационных способностях наиболее значимых при освоении технических действий кикбоксинга. Полученные результаты могут быть использованы для повышения эффективности процесса подготовки спортивного резерва в кикбоксинге.

Ключевые слова: кикбоксинг, тренеры, обучение, методика, технология, координация, эффективность.

Введение. Этап начального обучения технике двигательных действий в кикбоксинге является наиболее ответственным и трудоемким. Сформированные на этапе начальной подготовки двигательные действия во многом будут определять успех соревновательной деятельности в дальнейшем [4]. Повышению эффективности процесса обучения двигательным действиям в кикбоксинге посвящены исследования ряда авторов [1, 2, 4 и др]. Так А. И. Агафоновым (2014) предложена модель обучения технике ударов ногами юных кикбоксеров на основе учета рациональных кинематических и динамических параметров движений. Технология обучения технике кикбоксинга предложенная автором предполагает наличие трех этапов. На первом этапе решаются задачи обучения оптимальной согласованности и последовательности работы звеньев тела, участвующих в ударе, правильной траектории их движения. На втором этапе решаются задачи обеспечения максимальной амплитуды и степени развиваемых усилий в звеньях тела, участвующих в ударных движениях, формирование устойчивого

равновесия во время выполнения ударов ногами. На третьем этапе решаются задачи совершенствования техники выполнения ударов ногами в вариативных условиях и обстоятельствах [1]. В результате исследований В. А. Еганова, А. О. Миронова, С. В. Олина (2009) предложена методика обучения защитным технико-тактическим действиям в кикбоксинге основанная на классификации, разработанной с учетом требований соревновательной деятельности. Авторами уточнена классификация оборонительных действий, в которой выделено четыре класса: атакующие действия руками, ногами и оборонительные действия от ударов рук и ног соперника. Предложенная методика обучения оборонительным тактико-техническим действиям, предполагает применение специальных учебно-тренировочных заданий с учётом условий и последовательности их выполнения [2]. Несмотря на имеющиеся исследования и публикации, на сегодняшний день остаются вопросы, касающиеся процесса обучения технике кикбоксинга с сопряженным развитием координационных способностей.

Проблема исследования заключается в повышении эффективности процесса обучения атакующим действиям с сопряженным развитием координационных способностей.

Целью исследования является совершенствование процесса обучения атакующим действиям на этапе начальной подготовки в кикбоксинге.

Методы исследования и организация исследования. Для достижения поставленной цели нами был проведен анкетирование тренеров по кикбоксингу. Анкета, используемая в процессе исследований была разработана с учётом рекомендаций для социологических исследований [3], состояла из трех частей и включала в себя 14 вопросов. В первую часть анкеты входили вопросы общего характера, такие как стаж работы, квалификация тренера. Во вторую часть входили вопросы, касающиеся особенностей обучения атакующим действиям кикбоксеров на этапе начальной подготовки. В третью часть анкеты входили вопросы, выявляющие значимость различных видов координационных способностей для обучения атакующим действиям кикбоксеров на этапе начальной подготовки. Анкетный опрос проводился на чемпионате и первенстве России

(г. Омск, 2016г.); Всероссийском турнире «Кубок Ермака» (г. Омск 2015г., 2016г.). Всего было опрошено 32 тренера из 6-ти федеральных округов Российской Федерации, а также 2 тренера из Республики Казахстан. Опрошенные тренеры имеют следующую квалификацию: 7 – заслуженные тренеры России; 2 – заслуженные тренеры Республики Казахстан, 18 – тренеры высшей категории, 7 – тренеры первой категории. Средний стаж работы респондентов составляет 15 лет.

Результаты исследований. На основе результатов опроса тренеров удалось установить ключевые моменты процесса обучения технике кикбоксинга на этапе начальной подготовки.

Так, по мнению большинства тренеров (81 %) после первого года обучения кикбоксер должен владеть двумя атакующими действиями руками и двумя – ногами. После второго года обучения: тремя атакующими действиями руками и пятью атакующими действиями ногами. Следует отметить, что молодые тренеры, имеющие стаж работы 3–4 года считают, что после первого года обучения кикбоксер должен иметь в своем арсенале семь атакующих действий руками и пять – ногами. В конце второго года обучения девятью атакующими действиями руками и семью – ногами. Таких ответов было 9 % от общего числа тренеров. Однако старшие, более опытные тренеры, склоняются к тому, что лучше иметь небольшой арсенал атакующих действий (3–4), но уметь выполнять их качественно, стабильно и эффективно.

Ответы респондентов на вопрос о последовательности изложения учебного материала позволили нам рекомендовать обучение атакующим действиям в следующем порядке:

- 1) боевым позициям, перемещениям веса тела с ноги на ногу, передвижениям;
- 2) умениям выполнять атакующие действия руками, находясь во фронтальной стойке, в следующем порядке: прямые, боковые, снизу (на уровне умений);
- 3) умениям выполнять атаку руками из боевой стойки, в следующей последовательности: прямой ближней, прямой дальней, боковой ближней, боковой дальней, снизу ближней, снизу дальней;

4) умениям выполнять атаку ногами из фронтальной стойки, в такой последовательности: прямые, круговые, в сторону, с разворота, сверху – вниз, подсечки;

5) умениям выполнять атаку ногами из боевой стойки, придерживаясь последовательности: прямой дальней в туловище; прямой ближней в туловище; круговой дальней в туловище или голову; круговой ближней в туловище; в сторону дальней в туловище; в сторону ближней в туловище; сверху – вниз дальней или ближней в голову; подсечки ближней или дальней в стопу;

6) обучение «перекрестным» атакующим действиям, например: левая рука, правая нога.

Тренеры отмечают, что наибольшие затруднения в процессе обучения вызывают атакующие действия ногами в голову, атакующие действия ногами с разворотом на 180, 360 градусов, а так же атакующие действия на ближней дистанции. В наибольшей мере, затруднения видимо, вызваны подготовленностью занимающихся к выполнению сложнокоординационных действий вследствие низкого уровня развития таких координационных способностей, как оценка, дифференциация и воспроизведение пространственных, силовых и временных параметров движения, вестибулярная устойчивость, согласование и комбинирование двигательных действий.

Часто повторяющимися двигательными ошибками являются: неравномерный перенос веса тела с ноги на ногу, длинный или короткий шаг, наклон туловища во время атаки, неумение определить дистанцию до противника. Тренеры отмечают, что двигательные ошибки сложно поддаются коррекции, создавая сложности в процессе обучения атакующим действиям.

Для повышения эффективности процесса обучения технике атакующих действий на этапе начальной подготовки тренеры все, без исключения, применяют подводящие упражнения. Наиболее часто используются такие подводящие упражнения, как: различные варианты передвижений по кругу: боком приставными шагами; прыжками на одной ноге с имитацией ударов руками; перекрестными махами ногами; «пятнашки» руками и ногами и др.

Следует отметить, что лишь 38 % опрошенных тренеров при ответе на вопросы анкеты, раздельно описали ОРУ и СПУ, используемые ими в учебно-тренировочных занятиях. Среди ОРУ наиболее распространенными являются: махи руками-ногами; повороты-скручивания; наклоны, вращения туловищем. Среди СПУ чаще всего тренерами применяются упражнения на развитие быстроты действий и реакции, передвижения, удары, нападения-защиты, бой с тенью, удары по мешку, груше; настенной подушке; и по лапам.

Третья часть вопросов анкеты была посвящена координационной подготовке юных кикбоксеров. По мнению респондентов, значимость развития координационных способностей, в процессе обучения атакующим действиям, составляет 4,8 балла из 5-ти, что позволяет считать координационные способности одной из наиболее важных в достижении высоких результатов в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. При этом 53 % тренеров, считают, что координационные способности необходимо развивать одновременно с обучением техническим действиям кикбоксинга, 38 % тренеров считают, что КС необходимо развивать обособленно, 9 % тренеров затруднились ответить. Наивысшую оценку по 5-ти бальной системе получили кинестетические способности (4,8), в частности пространственные (4,6), временные (4,3) и силовые параметры движений (3,8). Также значимыми, по мнению тренеров, являются способности к равновесию (4,5), скорости реагирования (4,5), перестроению ДД (4,3), вестибулярной устойчивости (3,8). Способность к динамическому равновесию тренерами оценивалась выше (5,0), чем способность к статическому равновесию (4,0). Среди способностей к реагированию, тренеры отмечают высокой оценкой способности к простой реакции (4,8) и реакции на движущийся объект (4,6). Наименьшую оценку значимости на этапе начальной подготовки получили такие координационные способности, как способность к ритму (2,5), способность к произвольному расслаблению мышц (2,8), способность к ориентации в пространстве (3,0), реакция выбора (3,0) и реакция антиципации (3,1).

Выводы:

1. Подводя предварительный итог по разделу обучения технике атакующих действий, можно сказать, что в тренеры понимают необходимость качественного обучения технике атакующих действий на этапе начальной подготовки в кикбоксинге. При этом в виду отсутствия научно-обоснованной эффективной методики, позволяющей обеспечить высокую эффективность и качество процесса обучения атакующим действиям, продолжают действовать интуитивно, надеясь на свой опыт и отбор одаренных учеников. Также следует отметить отсутствие подводящих упражнений для многих технических элементов и действий кикбоксинга. По нашему мнению, используемые тренерами подводящие упражнения формируют умения выполнять технические действия кикбоксеров лишь частично.

2. Ответы, полученные от респондентов на вопросы части анкеты, связанные с координационными способностями, указывают, что все тренеры понимают необходимость развития координационных способностей юных кикбоксеров, но затрудняются с проблемой качественного выбора специальных упражнений, их объема и направленности. Нами были определены координационные способности, которые, по мнению тренеров, являются наиболее значимыми для успешности освоения атакующих действий в кикбоксинге. В число наиболее значимых вошли: кинестетические способности, способности к реагированию, равновесию, перестроению и вестибулярной устойчивости.

Список литературы

1. Агафонов, А. И. Методика обучения технике ударов ногами в кикбоксинге, основанная на биомеханическом анализе / А. И. Агафонов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2014. – № 2 (8). – С. 5–10.

2. Еганов, В. А., Методика обучения оборонительным тактико-техническим действиям в ситуационных видах единоборств сложнокоординационной направленности / В. А. Еганов, А. О. Миронов, С. В. Олин // Современные проблемы науки и образования. – 2009. – № 2.; URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=1064> (дата обращения: 15.11.2019).

3. Лукина, М. Технология интервью / М. Лукина – Москва : Аспект-пресс, 2012. – 49с.

4. Токсанов, С. Е. Обучение атакующим действиям кикбоксеров 10–12 лет с сопряженным развитием координационных способностей / С. Е. Токсанов, И. Ю. Горская // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 3 (169). – С. 357–362.

С. Е. Токсанов – старший преподаватель кафедры теории и методики единоборств и силовых видов спорта ФГБОУ ВО СибГУФК.
E-mail: serik-toks@mail.ru.

ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ, НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

**Н. А. Ульяшина, В. И. Седин, И. А. Подольская,
А. С. Ващенко, Е. С. Мокина**

*Спортивная школа олимпийского резерва «Вымпел»
города Калуги, г. Калуга*

Аннотация. Целью исследования стало изучение индивидуально-типологических особенностей спортсменов отделения единоборств спортивной школы олимпийского резерва «Вымпел», занимающихся на различных этапах подготовки. В исследовании приняли участие 300 спортсменов. Анализ результатов позволил выявить индивидуально-типологические особенности, которые будут положены в основу индивидуализации психологической работы, разработки психолого-педагогические рекомендации для участников подготовки спортсменов.

Ключевые слова: единоборства, личность, особенности, спортсмен.

Многие специалисты в области спортивной психологии (А. А. Иванов, Е. П. Ильин, Г. Д. Бабушкин и др.) отмечают, что успешное выступление спортсменов на соревнованиях зависит от высокого уровня всех взаимосвязанных сторон подготовленности спортсмена: общей и специальной физической, технической, тактической и психологической, которую

обеспечивают тренерский состав, спортивные врачи, психологи и, при определенном участии, ближайшее окружение спортсмена (команда, семья, школа, друзья) [1, 2, 4, 5, 6].

При этом, как показывают исследования (Варданян Ю. В., Махов С. Ю. и др.), психологической подготовке уделяется недостаточное внимание. Свидетельство тому – различные успехи на тренировках и соревнованиях, психоэмоциональные срывы во время соревнований, а в дальнейшем – высокая вероятность формирования психосоматических отклонений [3, 7].

В рамках реализации экспериментального (инновационного) Проекта «Оптимизация системы психологической подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах, в условиях спортивной школы» проведено исследование по выявлению индивидуально-типологических особенностей спортсменов, занимающихся спортивными единоборствами, в целях использования полученных данных для индивидуализации психологической подготовки на различных этапах.

Изучение таких особенностей спортсменов-единоборцев преследовало цель оптимизировать психологическую подготовку за счет реализации системного подхода, позволяющего всем участникам учитывать психологические особенности спортсмена при планировании, проведению его подготовки и мероприятий психологического обеспечения соревновательной деятельности.

В соответствии с целью был сформулирован ряд задач:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по данной тематике.
2. Подобрать методику исследования индивидуально-типологических особенностей личности спортсмена.
3. Сформировать выборку исследования.
4. Провести диагностику индивидуально-типологических особенностей спортсменов-единоборцев.
5. Выявить индивидуально-типологические особенности спортсменов отделения единоборств.

Для достижения цели было организовано исследование, в котором приняли участие 300 спортсменов отделения единоборств, из них 208 занимаются на этапе начальной подготовки (НП), 73 – на этапе спортивной специализации (СС), 12 – на

этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и 7 спортсменов – на этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ научно-методической литературы по теме исследования;

2. Эмпирические: индивидуально-типологический опросник (ИТО) Л.Н. Собчик (детский и взрослый вариант) [8].

При анализе результатов психологического обследования спортсменов получены данные о наличии индивидуально-типологических особенностей спортсменов-единоборцев, занимающихся на различных этапах подготовки (рисунок).

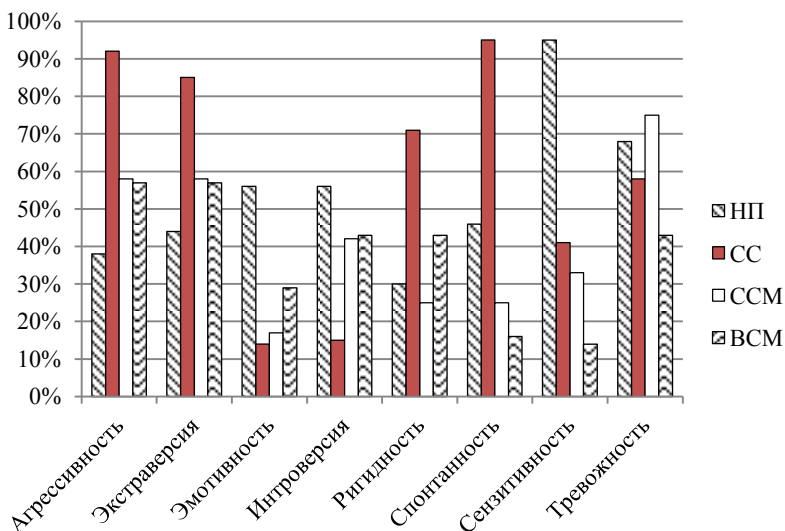


Рисунок. Индивидуально-типологические особенности спортсменов-единоборцев на различных этапах подготовки

На рисунке показано, что у большинства спортсменов отделения единоборств, занимающихся на этапе НП, чаще встречаются такие индивидуально-типологические особенности, как сензитивность (95 %), тревожность (68 %), интровертированность (56 %) и эмотивность (56 %). У спортсменов-единоборцев, находящихся на этапе СС – спонтанность (95 %),

агрессивность (92 %), экстравертированность (85 %), ригидность установок (71 %) и тревожность (58 %). У спортсменов-единоборцев, занимающихся на этапе ССМ – тревожность (75 %), агрессивность (58 %) и экстравертированность (58 %). У спортсменов-единоборцев, занимающихся на этапе ВСМ – агрессивность (57 %) и экстраверсия (57 %).

Психологическая интерпретация (по Собчик Л. Н.) полученных данных свидетельствует о том, что на этапе НП большинство спортсменов проявляют признаки неуверенности в себе, чувства незащищенности, повышенного уровня тревожности, изменчивости настроения и мотивационных установок, направленность на свой внутренний мир; на этапе СС для большинства спортсменов характерными является необдуманность в высказываниях и поступках, активная самореализация, упрямство и своеволие в отстаивании своих интересов, открытость, стремление к расширению круга контактов, общительность, повышенное стремление к отстаиванию своих взглядов и принципов; на этапе ССМ для большинства спортсменов характерным является активная самореализация, обращенность в мир реально существующих объектов и ценностей; на этапе ВСМ для большинства спортсменов характерным является активная самореализация и обращенность в мир реально существующих объектов и ценностей [8].

Полученные данные о психологических особенностях спортсменов, занимающихся на различных этапах подготовки, подтвердили существование различий, которые предполагают необходимость их учета при проведении психологической подготовки и разработки психолого-педагогических рекомендаций участникам подготовки.

Анализ показывает, что степень выраженности психологических особенностей влияет на успешность соревновательной деятельности и, возможно, претерпевают значительные изменения в ходе подготовки. Например, такой признак как сензитивность на этапе НП выявлен у 95 % спортсменов-единоборцев, в то время как уже на этапе СС этот признак выражен у 41 %. В более взрослом возрасте на этапе ССМ этот признак выражен всего у 33 %, а к этапу ВСМ – только у 14 %.

Следует отметить важность учета индивидуальных различий спортсменов в психолого-педагогическом аспекте работы тренера, в характере и мере воздействия тренера на спортсмена. К примеру, для высокочувствительного спортсмена достаточно будет небольшой стимуляции к определенной деятельности, а сверхстимуляция может повлечь обратную реакцию, вплоть до дестабилизации психического состояния тренирующегося.

Тем самым, подтверждается необходимость учитывать индивидуально-типологические особенности каждого спортсмена при организации тренировочного процесса и отслеживать динамику характеристик спортсменов-единоборцев, занимающихся на всех этапах подготовки. В дальнейшем это позволит сформировать «эталонную» модель успешного спортсмена-единоборца на каждом этапе подготовки и определит пути психологической работы с каждым спортсменом индивидуально, повышая тем самым его конкурентоспособность.

Список литературы

1. Бабушкин Г. Д. Формирование психологической подготовленности спортсмена на предсоревновательном этапе/ Г. Д. Бабушкин // Научно-практический журнал «Спортивный психолог». – 2003. – №2 (29). – С. 37–42.
2. Бабушкин, Г. Д., Проблема психологического обеспечения подготовки спортсменов / Г. Д. Бабушкин // Психология и педагогика в средней и высшей школе. – 1998. – №2. – С. 32–36.
3. Варданын Ю. В. Профессиональная психологическая подготовка как фактор психологической безопасности / Ю.В. Варданын // Вестник ЧГПУ. – 2017. – № 7. – С. 47–51.
4. Иванов В. В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов / В.В. Иванов. — М. : «Физкультура и спорт», 2014. – 258 с.;
5. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. — СПб. : Питер, 2008. – 352 с.
6. Махов С. Ю. Психологическая подготовка / С. Ю. Махов. – М. : АСТ, 2018. – 168 с.
7. Митин И. Н. Особенности психосоматических нарушений высококвалифицированных спортсменов / И. Н. Митин, О. Р. Добрушина, А. Е. Горвая // Спортивная медицина: наука и практика, 2018. – №2. – С. 54–62.
8. Собчик Л. Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики/ Л. Н. Собчик.– СПб. : Речь, 2005. – 163 с.

Ульяшина Надежда Александровна – директор МАУ СШОР «Вымпел» г. Калуги. E-mail: vympel.kaluga@mail.ru

Седин Виктор Иванович – д-р мед. наук, действительный член Академии военных наук РФ, ведущий научный сотрудник ФГБУ ГНЦ ФМБЦ им. А. И. Бурназяна ФМБА России. E-mail: visedin@mail.ru

Подольская Инга Александровна – канд. филос. наук, доцент кафедры психологии КГУ им. К. Э. Циолковского. E-mail: vympel.kaluga@mail.ru

Вашенко Алла Степановна – заместитель директора по научной и методической работе МАУ СШОР «Вымпел» г. Калуги. E-mail: vympel.kaluga@mail.ru;

Мокина Евгения Сергеевна – психолог МАУ СШОР «Вымпел» г. Калуги. E-mail: vympel.kaluga@mail.ru

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ЮНЫХ АКРОБАТОВ

В. Н. Ушницкий

*Тянская средняя общеобразовательная школа
им. И. Н. Кульбертинова,
с. Тайи, Республика Саха (Якутия)*

Аннотация. Основным фактором сохранения здоровья является физическая активность, она влияет на деятельность, благосостояние общества, ценностные ориентации поведения. При занятии физической культурой гармонично развиваются физические качества школьников. Одна из главных задач общей физической подготовки в школах – воспитание и всестороннее развитие у учащихся физических качеств.

Ключевые слова: гимнастика, гибкость, упражнения, подготовка, нагрузки.

Актуальность. Большое значение для приобретения двигательного опыта, овладения умением ориентироваться в пространстве и времени имеют гимнастические и акробатические упражнения. Их разнообразие позволяет учащимся непрерывно обогащаться все новыми двигательными ощущениями и упражнять способность осваивать новые действия. Из богатого арсенала средств гимнастики и акробатики, способствующих

развитию ловкости, особо следует выделить упражнения, формирующие умение правильно расслаблять мышцы.

С физиологической точки зрения всесторонняя подготовка базируется на учении И. П. Павлова, рассматривающего организм как единое целое, в котором взаимно обусловлены все качества человека. При этом развитие одного из качеств, положительно влияет на развитие других и, наоборот, отставание в развитии одного или нескольких задерживает развитие остальных.

Принцип всесторонности физического воспитания на занятиях с учащимися приобретает особое значение. В подростковом и юношеском возрасте еще не завершено формирование организма. Необходимо целенаправленно воздействовать на него в период обучения учащихся в школах.

Осуществляемое в неразрывной связи с обучением физическим упражнениям это воздействие должно способствовать эффективному проявлению тех физических качеств, для развития которых есть благоприятные возрастные предпосылки.

Каждое физическое упражнение способствует в той или иной степени развитию всех, а некоторые только определенных физических качеств учащихся. Эффект воздействия физического упражнения на развитие физических качеств во многом определяется методикой его применения.

В процессе развития быстроты движений необходимо всесторонне повышать функциональные возможности организма, определяющие скоростные характеристики в разнообразных видах двигательной деятельности. Для подростков и юношей желательна более поздняя спортивная специализация при предварительной физической подготовке на протяжении ряда лет.

Изменение нагрузок, направленных на развитие ловкости, должно идти в основном по пути постепенного повышения координационных трудностей. При этом надо использовать методические приемы, стимулирующие более сложное проявление координации движений: применение необычных исходных положений, зеркальное выполнение упражнений, смена способов выполнения упражнений, усложнение упражнений дополнительными движениями и др.

Типичными: для развития гибкости являются упражнения «на растягивание». Они характеризуются постепенным

увеличением амплитуды движений до возможного на данном занятии предела. Упражнения «на растягивание» представляют собой, как правило, элементарные движения из основной или вспомогательной гимнастики, избирательно воздействующие на те или иные группы мышц, связок (упражнения для ног, рук, туловища, шеи).

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Термин «гибкость» более приемлем, если имеют в виду суммарную подвижность в суставах всего тела. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела.

По форме проявления различают гибкость активную и пассивную. При активной гибкости движение с большой амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц. Под пассивной гибкостью понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т. п.

По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую и статическую. Динамическая гибкость проявляется в движениях, а статическая – в позах. Упражнения на гибкость могут выполняться без снарядов, на гимнастической стенке и других снарядах, с набивными мячами, гантелями, с партнером и др.

Увеличить амплитуду в этих упражнениях можно собственными усилиями – при маховых движениях руками или ногами, либо за счет приложения внешних сил, например, усилий партнера в парных упражнениях.

Для развития гибкости следует использовать разнообразные подвижные и спортивные игры, упражнения с движениями большой амплитуды (без предметов и с предметами), упражнения на гибкость в сочетании с упражнениями на укрепление суставов, связок и мышц. Темп выполнения упражнений на гибкость устанавливают в зависимости от их

характера и целевого назначения, а также от уровня подготовленности учащихся.

Основной метод развития гибкости – повторное выполнение упражнений. Гибкость следует развивать систематически. Лишь после многократных повторений упражнений на гибкость (10–15 раз) можно добиться увеличения амплитуды движения. Наибольший эффект в развитии гибкости достигается в том случае, если занятия проводятся ежедневно или два раза в день. Кроме того, необходимо заниматься и самостоятельно во время утренней гимнастики.

Таким образом, что в современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Все эти качества или способности в теории физического воспитания связывают с понятием гибкость – способностью человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях.

Ушницкий Василий Николаевич – учитель физической культуры.
E-mail: Vasilij.ushniczkij@bk.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ ТРЕНЕРА

К. Е. Ушницкая

*Чурапчинская республиканская спортивная средняя
школа-интернат олимпийского резерва имени Д. П. Коркина
с. Чурапча, Республика Саха (Якутия)*

Аннотация. Как любой педагог, учитель физкультуры или тренер призваны решать задачи по всестороннему развитию личности воспитуемых. Чтобы успешно осуществлять процессы воспитания, обучения и развития, ему

необходимо знать как присущие человеку социально обусловленные черты, так и свойства личности. Тренер обязан обладать качествами и навыками, необходимыми для педагогической деятельности вообще и тренерской в частности для подготовки спортсменов.

Ключевые слова: личность, тренер, психологические особенности, характер.

Актуальность. Спортсмен любого уровня – от новичка до мастера высокого класса – совершенствует свои навыки и тренированность в условиях перегрузки нервной и физиологических систем. Высокий уровень физической подготовленности можно достичь только при условии полного понимания и сотрудничества между тренером и спортсменом.

Тренер – это глубоко творческая личность. Исследователи проблем творчества придают большое значение выявлению особенностей творческой личности. Многие авторы относят к особенностям творческой личности такие качества, как готовность к риску, готовность бороться с сомнениями, независимая интровертивная позиция, побуждающая стоять на своем.

Анализ деятельности тренеров показывает, что для тренера характерны прежде всего: идейность в видении учебно-воспитательного процесса (стремление превратить знания учеников в их убеждения), желание экспериментировать и накапливать новый опыт, свобода от самоограничений, гибкость и независимость мышления и действий, высокая творческая энергия, способность концентрировать свои творческие усилия, стремление решать все более трудные педагогические задачи.

Следует выделить особенности личности тренера: он способен гибко реагировать на запросы практики, жизни, не придерживаться догм, какими бы авторитетными они ни были, видеть неполноту своих знаний, стремиться к самоусовершенствованию. Таким образом, что у тренера сильно развито умение видеть перспективы развития и находить верные пути для решения возникающих проблем. Он добивается того, чтобы в ходе учебного процесса были с наибольшей эффективностью учтены и реализованы все важнейшие принципы педагогики и

психологии, и, наконец, ему свойствен постоянный творческий рост, он инициативен в самосовершенствовании.

Доказано, многими авторами, что почти все ученики улавливают настроение тренера, и на большинство из них это настроение влияет положительно, если настроение тренера хорошее, или отрицательно, если настроение плохое. Когда тренер в настроении, учащимся легче переносить неудачи, трудное легче усваивается, тренировка не кажется скучной, ученики меньше устают. Когда же тренер в плохом настроении, то и у учащихся все валится из рук, они теряют веру в себя, интерес к тренировке.

Одним из важных качеств тренера является правдивость. Ученики должны быть уверены в искренности намерений и чувств общающегося с ними тренера. Если ученик почувствует, что тренер ведет с ним воспитательную игру, что в его словах присутствует фальшь, наигрыш, то он логично решает, что его хотят обмануть, и его доверие к словам и поступкам тренера исчезает. Между тренером и учеником возникает барьер недоверия.

Одним из ведущих нравственных качеств тренера является гуманизм, характеризующий отношение тренера к людям вообще и к ученикам в частности. Например, в глазах некоторых родителей символизируют любовь к детям. Тренер должен обладать и другими нравственными качествами: принципиальностью (не переходящей в прямолинейность действий и поступков и в упрямство), самокритичностью, трудолюбием, справедливостью. В. А. Сухомлинский писал, что справедливость учителя – это основа доверия ребенка к воспитателю, но чтобы быть справедливым, надо до тонкости знать духовный мир каждого ребенка.

Волевые качества имеют большое значение для успешной деятельности тренера. К ним относятся выдержка, настойчивость, терпеливость, решительность, смелость. Невыдержанный тренер не может успешно вести воспитательную работу с детьми, так как в их глазах он не обладает авторитетом. Нетерпеливые тренера, желая быстрее достичь результата у своих учеников, форсируют учебные нагрузки, нарушая тем самым принципы постепенности и доступности и ставя под угрозу здоровье учащихся.

Тренер без самообладания будет теряться в конфликтных и неожиданно возникающих ситуациях, примет необоснованные и не адекватные обстановке решения. Не обладая настойчивостью, тренер не сможет неукоснительно проводить в воспитании учеников свою линию, добиться хорошего материального обеспечения процесса тренировки.

Чем больше педагогический опыт тренера, тем меньше возникает неожиданных для него ситуаций, требующих находчивости, сообразительности, быстрой ориентировки. Непременным качеством тренера должна быть его требовательность. Учащиеся (особенно мальчики) очень уважают тренеров, которые добиваются своего без грубого принуждения и угроз, а также без педантизма. Всякие отступления от предъявленных требований (порой тренер предъявляет требование к ученикам, а потом забывает про него или отменяет без всяких обоснований) учащиеся рассматривают как слабование тренера.

Интеллектуальные качества подкрепляют дидактические умения тренера, помогают ему находить правильные решения в воспитательной работе, обуславливают эффективность творчества тренера, поиска им новых, неизведанных путей в воспитании и обучении учащихся. К этим качествам относят ясность и логичность мышления, его критичность, воображение, изобретательность, остроумие.

Особую роль в деятельности тренера играет оперативность мышления, характеризующая способность тренера быстро находить оптимальное решение возникающих педагогических задач, а также экстраполирование, то есть предвидение результатов педагогического воздействия на учащихся.

Многое во взаимоотношениях между тренером и учениками зависит от поведения самого тренера, от его стиля руководства. Дело в том, что представление о качествах «идеального тренера» расходятся у тренеров и учеников. Оно предполагает умение тренера проникнуть во внутренний мир учеников, найти нужную форму обращения к ним. Непонимание тренером учеников ведет к обостренным негативным взаимоотношениям между ними.

Осложняются взаимоотношения из-за неуважения личности ученика, предвзятого мнения тренера об ученике,

недостаточного внимания к нему и к его нуждам, невыдержанности и грубости учителя, официальности тона, повышенных интонаций в разговоре, изменчивости в настроении тренера и т. д.

Во взаимоотношениях тренера со спортсменом большое значение имеет то, насколько тренер считается с мнением спортсмена относительно его тренировок. Взаимоотношения тренера и спортсмена в процессе соревнования во многом отличаются от их взаимоотношений во время тренировочных занятий. Спортивное соревнование по своему характеру – сложный психологический процесс, где огромную роль играют эмоции спортсмена и тренера.

Во время соревнования спортсмен вследствие необычного эмоционального состояния иногда очень тяжело переносит упрек или замечание тренера, на которые во время тренировок он не обижался. Тренер должен в этой ситуации проявить в полной мере педагогический такт, найти такую форму общения со спортсменом, при которой в любом случае не пострадает его самолюбие. Отношение и манера общения тренера со спортсменами во время соревнования должны быть обычными либо более легкими.

Спортивное соревнование по своему характеру – сложный психологический процесс, где огромную роль играют эмоции спортсмена и тренера. Во время соревнования спортсмен вследствие необычного эмоционального состояния иногда очень тяжело переносит упрек или замечание тренера, на которые во время тренировок он не обижался.

В период соревнований у спортсмена повышена чувствительность ко всему, что, так или иначе, касается его выступления и результата, и в первую очередь к любому из проявлений тренера. Отношение и манера общения тренера со спортсменами во время соревнования должны быть обычными либо более легкими. Содержание и форму своих общений со спортсменом необходимо очень тщательно контролировать.

Таким образом, что у одних тренеров ведущим фактором становится уровень теоретических знаний, у других организаторские умения, у третьих конструктивные умения или волевые качества. Тренер сам способен построить благоприятные взаимоотношения со своими учениками; индивидуальный

стиль руководства тренера обусловлен личностными качествами тренера.

Список литературы

1. Волков Н. Н., Топчий В. С. Моделирование личности и деятельности тренера и совершенствование высшего физкультурного образования. ANALYTIC – SERIAL // Теория и практика физической культуры. – 1989. – №10. – С. 7-9.
2. Володина В.С. Основы теории и методики физической культуры. Красноярск, 1991. -213с.
3. Портнягин И.И. Активизация учебно-познавательной деятельности школьников в процессе физического воспитания. М. : Аванта+, 1998. -176с.
4. Психология физической культуры и спорта. Методические указания / Сост. А.П. Оконешникова. – Якутск : Якутский гос. университет, 2004г.
5. Шамаев Н. К. Особенности методики физического воспитания в условиях Севера. – Якутск, 1996. – 86 с.

Ушницкая Ксения Егоровна – педагог-психолог.

E-mail: yshnisky87@mail.ru

РАЗВИТИЕ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ СПОРТИВНЫХ УСПЕХОВ В СРЕДНЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Р. А. Федорова

*Чурапчинская республиканская спортивная средняя
Школа-интернат олимпийского резерва имени Д. П. Коркина
с. Чурапча, Республика Саха (Якутия)*

Аннотация. Современный спорт детей и подростков построен на довольно строгой взаимосвязи: тренер, юный спортсмен и семья. Такое содружество приводит к успеху в спорте, способствует достижению высоких спортивных результатов. Физические упражнения и игры являлись важным средством воспитания подрастающего поколения.

Ключевые слова: мотивация, успех, воспитания, результат.

Актуальность. Занятия спортом служат причиной заметных изменений в личности человека. В свою очередь, от формирования и развития целого ряда свойств личности зависит успешность спортивной деятельности. Разумеется, это не означает, могут быть сформированы только в спорте, однако спортивная деятельность представляет широкое поле для воспитания самых разнообразных сторон личности.

Цель: изучение мотивации достижения спортивных успехов в среднем школьном возрасте в спортивной общеобразовательной школы-интернат олимпийского резерва и обоснование эффективности средств и методов физической культуры и спорта в повышении социальной активности школьников.

Задачи исследования:

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования.
2. Обобщить результаты деятельности спортивной общеобразовательной школы-интернат по воспитанию юных спортсменов.
3. Изучить мотивацию достижения спортивных успехов у школьников среднего школьного возраста.

Методы исследования:

1. Тест – опросника мотивации (ТМА) А.Мехрабиана в модификации М. Ш. Магомед – Эминова.
2. Обобщение опыта работы в общеобразовательной школы-интернат олимпийского резерва

В исследовании принимали участие учащиеся -8х классов, учителя, педагог-психолог и социальный педагог.

В опытно-экспериментальной работе нами использован тест – опросника мотивации А. Мехрабиана в модификации М. Ш. Магомед – Эминова. Тест предназначен для диагностики двух обобщенных устойчивых мотивов личности, входящих в структуру мотивации: стремление к принятию (СП) и страха отвержения (СО). Методика применима для измерения интенсивности мотивов СП и СО у школьников среднего школьного возраста.

Тест представляет собой опросник, состоящий из двух шкал: шкалы мотива СП и шкалы СО. Тест состоит из ряда утверждений, касающихся отдельных сторон характера, а также

мнений и чувств по поводу некоторых жизненных ситуаций. Чтобы оценить степень согласия или несогласия с каждым из утверждений, используется следующая шкала:

- + 3 – полностью согласен
- + 2 – согласен
- + 1 – скорее согласен, чем не согласен
- 0 – нейтрален
- 1 – скорее не согласен, чем согласен
- 2 – не согласен
- 3 – полностью не согласен

Мы предложили заполнить тест – опросник учащимся 8-х классов. В контрольную группу вошли учащиеся классов (15 человек), в экспериментальную группу вошли учащиеся классов (15 человек), где мы провели эксперимент.

Учащиеся прочли утверждения теста и оценили степень своего согласия (или несогласия). При этом на бланке для ответов против номера утверждения ставили цифру, соответствующую выбранному им ответу. При этом в начале тестирования была сделана соответствующая установка: «Не тратьте время на обдумывание ответов. Давайте тот ответ, который первым пришел Вам в голову. Каждое последующее утверждение читайте только после того, как Вы уже оценили предыдущее. Ни в коем случае ничего не пропускайте.

При обработке производится подсчет определенных баллов, а не содержательный анализ ответов на отдельные пункты теста. Результаты теста будут использованы только для исследовательских целей и дается полная гарантия их неразглашения. В тесте нет «хороших» или «плохих» ответов. Не старайтесь произвести своими ответами благоприятное впечатление. Свободно и искренне выражайте свое мнение. Если у Вас возникли какие-нибудь вопросы, задайте их прежде, чем выполнять тест. Теперь приступайте к работе».

Воспитательная работа в школе должна носить не только яркий и романтически приподнятый характер, но и отличаться глубиной и убедительностью фактического материала и быть насыщенной яркими примерами. Воспитательная работа в школе основана на системном подходе к образованию и воспитанию, в школе внедряется несколько направлений

работы с привлечением всех участников образовательного процесса:

1. Диагностика состояния здоровья и образа жизни школьников.

2. Создание здоровьесберегающих условий учебного процесса.

3. Оздоровительная работа с учащимися и учителями:

а) физкультурно-оздоровительная работа;

б) работа социально – психологической службы;

в) медицинская и гигиеническая профилактика.

4. Организация досуговой деятельности в системе воспитательной работы. В школе работает 12 проектов.

5. Совершенствование профессиональной подготовки и повышение квалификации педагогических кадров.

6. Комплексная работа по формированию культуры здоровья родителей.

Результаты изучения мотивации достижения успеха у школьников среднего школьного возраста в общеобразовательной школе.

Для испытуемых группы «высокий-низкий» характерен мотив «стремление к принятию», а для испытуемых группы «низкий – высокий» – мотив «страх отвержения». У испытуемых двух групп интенсивность этих мотивов приблизительно одинакова. При этом у одной из них («высокий – высокий») интенсивность обоих мотивов высокая, а у другой – низкая.

Это позволяет сделать общий вывод, что потребность в достижении спортивного успеха у испытуемых юношей обоих групп выше, чем у девушек. Данный мотив проявляется в стремлении к установлению хороших взаимоотношений с людьми, значит, юноши больше стремятся к тому, чтобы достичь чего-то и быть принятым и понятым другими людьми.

Список литературы

1. Асеев В. Г. Личность и значимость побуждений. – М., 1993. – 223 с.
2. Бодалева А. А., Ломова Б. Ф.; АПН СССР. – М. : Педагогика. 1980. Том 1.-232с. Том 2.-1980.-287с.
3. Божович Л. И., Славина Л. С. Психологическое развитие школьника и его воспитание. – М. : Знание, 1979. – 96 с.

4. Ильин Е. Н. Мотивация и мотивы.– СПб., 2000а. – 512 с.
5. Леонтьев А. Н. Потребности, мотивы и эмоции. – М., 1071. – 38 с.

Федорова Раиса Андреевна – тьютер. E-mail: fedraisa19@mail.ru

БИОХИМИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ КРОВИ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ

Ю. В. Филиппова, Т. А. Попова

*Чурапчинская республиканская спортивная средняя
школа-интернат олимпийского резерва имени Д. П. Коркина
с. Чурапча, Республика Саха (Якутия)*

Аннотация. В статье на основе биохимического анализа крови, показана динамика уровня лактата у спортсменов, занимающихся вольной борьбой. Говорится об адаптации организма к физическим нагрузкам и перетренировке. В заключение кратко разбирается зависимость уровня лактата от степени тренированности.

Ключевые слова: биохимический контроль, лактата, максимальная нагрузка, вольная борьба, мышечная деятельность.

На современном этапе развития спорта ведущее значение для теории и практики приобретает вопрос об адаптации организма к физическим нагрузкам и перетренировке. Так как, физические нагрузки, перетренировка приводит организм к изменению обмена веществ, которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

Объектом нашей работы является учебно-тренировочный процесс спортсменов, занимающихся вольной борьбой. Предмет – методические основы биохимического исследования крови у спортсменов в учебно-тренировочном процессе в закрытых, так и открытых помещениях. Целью исследования

является изучение изменения содержания уровня лактата у спортсменов, занимающихся вольной борьбой. Нами предполагалось, что исследования биохимического контроля (лактата) спортсменов позволят определить степень воздействия тренировочной нагрузки в закрытых, так и открытых помещениях. Биохимическое исследование представляет собой такой вид исследования, при котором в крови определяется уровень того или иного вещества, участвующего в биохимических реакциях в организме. В данном случае речь идет о лактате. Лактат – продукт анаэробного метаболизма глюкозы (гликолиза), в ходе которого она образуется из пирувата под действием фермента лактатдегидрогеназы.

Исследование проводилось в три этапа на базе ГБОУ РС(Я) «ЧРССШИОР им. Д. П. Коркина». Всего приняло участие 20 спортсменов вольного стиля.

I этап (февраль – апрель 2017 года). На первом этапе проводился анализ научно-методической литературы по теме исследования. Особое внимание было уделено вопросу об адаптации организма к физическим нагрузкам и перетренировке. Так как, физические нагрузки, перетренировка приводит организм к изменению обмена веществ, что приводит к проявлению в различных тканях и биологических жидкостях продуктов обмена веществ, которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими показателями их характеристики. Нами изучались изменения биохимического контроля крови у спортсменов, занимающихся вольной борьбой в закрытом и открытом помещении, осуществлялся отбор тестов на работоспособность.

II этап (19 сентября – 17 октября 2018 года). На втором этапе исследования проводился педагогический эксперимент со спортсменами, направленный на изучение биохимического контроля крови (лактат). Для выявления функционального состояния спортсменов мы провели Гарвардский степ-тест. Тест был разработан в Гарвардском университете (США) в 1942 и является универсальным методом оценки физической работоспособности. Величина индекса Гарвардского степ-теста (ИГСТ) оценивает скорость восстановления пульса после стандартной физической нагрузки.

Содержание лактата в крови спортсменов произвели портативным прибором Accutrend Lactate фирмы Roche Diagnostics. Этот карманный анализатор имеет память для записи 100 последних результатов анализа с указанием даты и времени проведения анализа. Прибор имеет выходной порт, позволяющий переносить данные в базу данных на компьютер. Используется для анализа 1 капли капиллярной крови. Результат выдается через 60 секунд.

Стандартная нагрузка – это нагрузка, при которой происходит выделение большого количества лактата в кровь. Выполняется на одинаковых условиях спортсменами. Выполнили Гарвардский степ-тест в закрытом, так и открытом помещениях. Анализ проводили через 5 минут после выполнения стандартной нагрузки. После выполнения стандартной нагрузки (Гарвардский степ-тест) определили уровень лактата в крови. При этом уровень лактата после выполнения данной нагрузки также отличается. У школьников с результатом «средняя» в среднем составляет 12,5 ммоль/литр, «хорошая» – 10,4 ммоль/литр, а у студентов с результатом «отлично» – 4,3 ммоль/литр в закрытом помещении, а в открытом с результатом «средняя» составляет 11,7 ммоль/литр, «хорошая» – 9,0 ммоль/литр, «отлично» – 3,3 ммоль/литр.

Экспериментальной максимальной нагрузкой для определения уровня лактата в крови спортсменов, занимающихся вольной борьбой, в нашем эксперименте был тренировочный процесс в закрытом, так и на открытом помещении. По команде тренера спортсмены вели схватку между собой в определенное время (3 минуты), затем отдыхали 30 секунд, а также эту схему мы повторяли на открытом помещении. Это повторялось 2 раза. Кровь для анализов брали через 5 минут после окончания боя. Из 20 школьников 6 имеют результат «средняя», 7 – «хорошая», 7 – «отлично» в закрытом помещении. А в открытом – «средняя» – 5, «хорошая» – 6, «отлично» – 9. Изменение содержания лактата после выполнения максимальной нагрузки показал, что в закрытом помещении уровень выше на 15 %, чем в открытом помещении.

При определении изменения уровня лактата в плазме крови в результате максимальной нагрузки (тренировочный

поединок) у спортсменов отличной, хорошей и средней физической работоспособностью до физической нагрузки уровень лактата находился в пределах нормы, что говорит, о том, что спортсмены находились в состоянии относительного покоя. После выполнения максимальной физической нагрузки у спортсменов отличной физической работоспособностью уровень лактата было примерно в 1,1 раза выше, чем у спортсменов хорошей и средней физической работоспособностью.

III этап (октябрь – ноябрь 2018 года). На заключительном этапе произвели обработку, анализ и обобщение результатов исследования. Из проделанной работы вытекают следующие выводы:

1) по результатам изучения научно-методической литературы выяснили, что уровень изменения лактата в плазме крови у спортсменов занимающихся волной борьбой зависит от степени тренированности;

2) на изменение в содержании лактата в плазме крови после максимальной нагрузки влияют уровень тренированности и степень мобилизации спортсмена. У спортсменов с отличной физической работоспособностью после выполнения максимальной нагрузки содержание лактата было выше в 1,1 раза, по сравнению группами со средней, и хорошей физической работоспособностью;

3) для определения специальной тренированности необходимо провести измерение лактата после выполнения максимальной нагрузки, характерной для данного вида спорта. Для вольной борьбы подходит тренировочный поединок;

4) после выполнения стандартной нагрузки Гарвардский степ-тест:

– с отличной физической работоспособностью в открытом помещении содержание лактата в крови было ниже по сравнению с закрытым помещением 1,1 раз.

– с хорошей физической работоспособностью в открытом помещении содержание лактата в крови было ниже по сравнению с закрытым помещением 1,4 раз.

– со средней физической работоспособностью в открытом помещении содержание лактата в крови было ниже по сравнению с закрытым помещением 1,02 раз. Это указывает на

то, что чем выше уровень тренированности спортсмена, тем ниже содержание лактата в крови после выполнения стандартной нагрузки.

Список литературы

1. Артемова Э.К. Биохимия. Учебное пособие для самостоятельной работы студентов институтов физической культуры. – М. : Физкультура и Спорт, 2006. – 58 с.
2. Дубровский В. И. Спортивная медицина. – М. : изд. ВЛАДОС, 2001.
3. Михайлов С.С. Спортивная биохимия // Издательство Советский спорт. – 2004. – С. 149–170.
4. Мохан Р., Глессон М., Гринхафф П. Л. Биохимия мышечной деятельности и физической тренировки. – Киев : Олимпийская литература, 2001. – 296 с.

Ю. В. Филиппова – учитель биологии. E-mail: yulyafil1987@bk.ru,

Т. А. Попова – учитель биологии. E-mail: Tatiana.popov2018@yandex.ru

ПРИМЕНЕНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ ТЕСТОВ В СИСТЕМЕ ОТБОРА СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ НА ЭТАПЕ РАННЕЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

А. А. Хорунжий

*Смоленское государственное училище (техникум)
олимпийского резерва, г. Смоленск*

Аннотация. Применение психофизиологических тестов в методике отбора спортивно одаренных детей, позволит устанавливать степень predisposition и целесообразности занятиям в избранном виде спорта. В статье рассматриваются основные методики, применяемые в системе отбора: простая зрительно-моторная реакция (ПЗМР), методика «реакция различения» и «Тэппинг-тест». Дан краткий анализ возможности их применения в рамках экспериментального (инновационного) проекта ФГБУ ПОО «СГУОР» и Смоленского регионального фонда «Социальное развитие» на тему: «Реализация технологии комплексного отбора одаренных детей, специализирующихся в спортивных единоборствах».

Ключевые слова: ПЗМР, спортивный отбор, психофизика, тестирование, теппинг-тест.

Введение. Спортивные единоборства, являясь видом спорта, в котором важна роль психомоторной готовности к поединку (схватке) уделяют особое место психофизиологической подготовке спортсмена. Следовательно, и психофизиологическим тестам в системе спортивного отбора. На наш взгляд, психофизиологическая готовность занимающегося и его мотивация является важным компонентом спортивного отбора, так как оказывает большое влияние на достижение спортивного результата [1, 4].

Практические рекомендации. В процессе отбора одаренных детей, специализирующихся в спортивных единоборствах испытуемые подвергались следующим контрольным испытаниям (тестам).

1. Методика «Простая зрительно-моторная реакция» предназначена для диагностики скорости данной реакции. Обследуемому последовательно предъявляются световые сигналы красного, зеленого или оранжевого цвета. При появлении сигнала обследуемый должен как можно быстрее нажать на соответствующую кнопку, стараясь при этом не допускать ошибок (ошибками считаются преждевременное нажатие кнопки и пропуск сигнала).

Обследуемый держит зрительно-моторный джойстик ведущей рукой, поместив указательный палец на кнопку, находящуюся на поверхности джойстика. Зрительно-моторный джойстик необходимо использовать для проведения монокулярных обследований, например, для выявления сенсорной асимметрии. Зрительно-моторный анализатор представляет собой пульт управления, совмещающий индикатор для предъявления световых сигналов и кнопки для нажатия при поступлении сигнала [2, 5].

Результаты по методике «Простая зрительно-моторная реакция» позволяют сделать вывод о свойствах и текущем функциональном состоянии центральной нервной системы, что, в свою очередь, указывает на работоспособность обследуемого, наличие либо отсутствие патологических изменений неврологического характера, тип темперамента и т. п. (таб. 1)

Таблица 1. Средние значения основных статистических показателей по методике «Простая зрительно-моторная реакция», мс

Показатель	Цвет сигнала	Возраст	Число световых сигналов	Бинокулярное обследование
М (Среднее значение), <u>мс</u>	Красный	8 – 12	30	227 – 353
		13 – 16	30	205 – 273
	Зеленый	8 – 12	30	238 – 362
		13 – 16	30	189 – 277
SD (Стандартное отклонение), <u>мс</u>	Красный	8 – 12	30	46 – 126
		13 – 16	30	32 – 98
	Зеленый	8 – 12	30	49 – 141
		13 – 16	30	33 – 89

Высокий уровень функционального состояния обследуемых характеризуется высоким средним значением и малыми колебаниями показателей времени реакции в разные часы и дни.

Оценка времени сенсомоторной реакции также используется в целях изучения механизмов памяти, восприятия информации, ее обработки, для определения психофизиологического соответствия профессиональным требованиям, связанным с контролем эффективности деятельности в условиях дефицита времени (рис. 1).



Рисунок 1. Диагностический комплекс простая зрительно-моторная реакция (ПЗМР)

2. Методика «Реакция различения» предназначена для измерения подвижности нервных процессов в ЦНС. Обследуемому последовательно предъявляются разноцветные световые сигналы. В ответ на предъявление каждого из световых сигналов определенного цвета обследуемый должен быстро нажать на соответствующую кнопку на зрительно-моторной трубе или на зрительно-моторном анализаторе, стараясь не допускать ошибок.

Величина показателя среднего значения свидетельствует о подвижности нервных процессов, показатель стандартного отклонения – об уравновешенности, динамика значений времени реакции – о силе нервных процессов. Число ошибок и величина коэффициента точности также дают информацию о силе нервных процессов, т. к. отражают особенности концентрации внимания [3].

Данная методика в сочетании с методикой «Простая зрительно-моторная реакция» удобна для диагностики межполушарной асимметрии (рис. 2).



Рисунок 2. Диагностический комплекс методики «Реакция различения»

3. Экспресс-методика «Теппинг-тест» разработана для диагностики силы нервных процессов путем измерения динамики темпа движений кисти. Сила нервных процессов является

показателем работоспособности нервных клеток и нервной системы в целом. Сильная нервная система выдерживает большую по величине и длительности нагрузку, чем слабая. Используемая для данного опыта методика основана на определении динамики максимального темпа движения рук [2, 4].

Обработка результатов производится путем подсчета количества движений, осуществленных обследуемым в каждом из пятисекундных интервалов обследования. По полученным показателям строится кривая, характеризующая общую работоспособность обследуемого и силу нервных процессов. Различают пять основных типов кривых, полученных по результатам обследований по методике "Теппинг-тест":

1. *Выпуклый тип.* Характеризуется возрастанием темпа движений в первые 15 секунд обследования более чем на 10 %; затем темп, как правило, снижается до исходного ($\pm 10\%$). Такой тип кривой свидетельствует о наличии у обследуемого сильной нервной системы.

2. *Ровный тип.* Темп движений обследуемого удерживается около исходного уровня с колебаниями $\pm 10\%$ на протяжении всего отрезка времени. Такой вариант кривой свидетельствует о наличии у обследуемого средней силы нервной системы.

3. *Нисходящий тип.* Максимальное количество движений фиксируется в течение первого пятисекундного интервала, затем темп движений снижается более чем на 10 %. Этот тип кривой свидетельствует о слабости нервной системы;

4. *Промежуточный тип* (между ровным и нисходящим) Максимальное число движений фиксируется в течение первых двух-трех пятисекундных интервалов, затем темп движений падает более чем на 10 %. Такой тип кривой свидетельствует о наличии у обследуемого нервной системы на границе между слабой и средней.

5. *Вогнутый тип.* Темп движений обследуемого вначале снижается, затем фиксируется кратковременное возрастание темпа до исходного уровня ($\pm 10\%$). Обследуемые с таким типом кривой также относятся к группе лиц со средне-слабой нервной системой.

Выводы. Психофизиологические различия между спортсменами, занимающимися единоборствами, есть в силе нервной системы. В схватках идет непосредственное противоборство противников, основанное на жестком физическом контакте. Поэтому, больших успехов в повышении спортивного мастерства добиваются спортсмены, чья нервная система средняя или сильная.

Определение психофизиологических особенностей спортсменов – единоборцев на этапах этапе ранней специализации, позволяет сформировать при помощи предложенных психофизиологических тестов, арсенал оптимальных характеристик отбора, индивидуальных для каждого спортсмена, и на этой основе повысить эффективность тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Список литературы

1. Агеев В. С. Методические особенности повышения тренировочного процесса спортсменов при занятиях тхэквондо. М. : РГАФК, 2012. – 120 с.
2. Маринич, В. В. Комплексная психолого-педагогическая оценка эффективности учебно-тренировочного процесса в профессиональном спорте: современные подходы / В. В. Маринич // Здоровье для всех. – 2016. – № 1. – С. 45–49.
3. Кравчук А. И. Система отбора в спортивных единоборствах : учебное пособие. – Омск : ОГИФК, 1994.
4. Методики психодиагностики в спорте: учебное пособие для студентов пед. институтов «физ.культура» / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко, Л. В. Серова. – 2-е издание, доп. и испр.– М. : Просвещение, 2009. – 256 с.
5. Хорунжий, А. А. Анализ сенсомоторного состояния юных спортсменов-единоборцев / А. А. Хорунжий // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: матер. X Междунар. науч.-практ. конф. – Смоленск, 2016. – С. 245–247.

А. А. Хорунжий – преподаватель.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЛЕКСА «ОМЕГА-С» В ТЕХНОЛОГИИ КОМПЛЕКСНОГО ОТБОРА СПОРТИВНО ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

А. Н. Хорунжий

*Смоленское государственное училище (техникум)
олимпийского резерва, г. Смоленск*

Аннотация. В данной работе приводится технология мониторинга восстановительных процессов, происходящих в организме детей, что позволяет обеспечить баланс между высокими нагрузками и сохранением здоровья, существенно повысить эффективность тренировок, прогнозировать достижение пика спортивной формы и поддерживать её на протяжении всего соревновательного периода.

В основу работы комплекса «ОМЕГА-С» положена новая информационная технология анализа кардиоритмологических процессов, протекающих в организме. Методикой исследования является диагностические процедуры на основе нейродинамического анализа вариабельности сердечного ритма человеческого организма.

Ключевые слова: Омега-С, ВРС, училище олимпийского резерва, мониторинг, физические нагрузки.

Целью методики явился анализ изменений показателей кардиоритмологических процессов, протекающих в организме, в динамике тренировки юных спортсменов – единоборцев.

Организация и методика исследования. В исследовании принимали участие спортивно одаренные дети, участвующие в работе экспериментальной (инновационной) площадки на базе ФГБУ ПОО «СГУОР». Всего обследовано 50 спортсменов, возраста 11–13 лет, занимающиеся спортивными единоборствами в физкультурно-спортивных организациях ЦФО Российской Федерации.

Исследования, проведенные в группах, показали, что характерной особенностью данного метода является его высокая чувствительность к самым разнообразным внутренним и внешним воздействиям. Это позволяет оценивать результат

системной реакции механизмов многоконтурной и многоуровневой регуляции процессов, происходящих в организме спортсмена [2,5]. По исследованию нейродинамического анализа вариабельности сердечного ритма оценивались следующие показания:

- оценка адаптационного потенциала и физической тренированности;
- раннее выявление дезадаптации и состояния перетренированности;
- срочный контроль за процессом физической тренировки с целью его оптимизации.

Результаты исследования. Как показали проведенные исследования, все компоненты спектральной мощности у юных спортсменов были достоверно выше, при этом наблюдалось пропорциональное увеличение показателей, характеризующих как симпатoadреналовую активность, так и парасимпатический отдел ВНС. На протяжении динамического наблюдения отмечалась сбалансированность системы автономной регуляции на что указывали результаты активной ортостатической пробы (таб. 1). Об этом, в частности, свидетельствовали высокие значения реактивности парасимпатического отдела ВНС, и значительное увеличение показателей, характеризующих симпатoadреналовую активность (LF/HF и спектральная мощность LF-компонента) [1, 3].

Таблица 1. Показатели временного и спектрального анализа ВРС при проведении активной ортостатической пробы

Показатели	Средняя оценка
ЧСС, уд/мин	96 (83-112)*
TP, мс ² /Гц	2722 (632-4263)*
LF, мс ² /Гц	1094(308-2172)*
HF, мс ² /Гц	168(26-576)*
LF/HF	6,9(2,0-15,5)*
LF, %	47,9 (30,0-61,1)*
HF, %	7,5(2,8-17,9)*

* – достоверность различий, $p < 0,05$.

Таким образом, к особенностям variability ритма сердца спортсменов можно отнести следующие: высокая активность как парасимпатического, так и симпатического отдела ВНС, общая мощность спектра (TP) — более 2500 мс²/Гц, баланс отделов ВНС (LF/HF) — в пределах от 0.5 ДО 1.5. Именно эти три показателя спектральной мощности (TP, LF/HFVLF, %) наиболее информативны при оценке и интерпретации показателей ВРС (рис. 1).

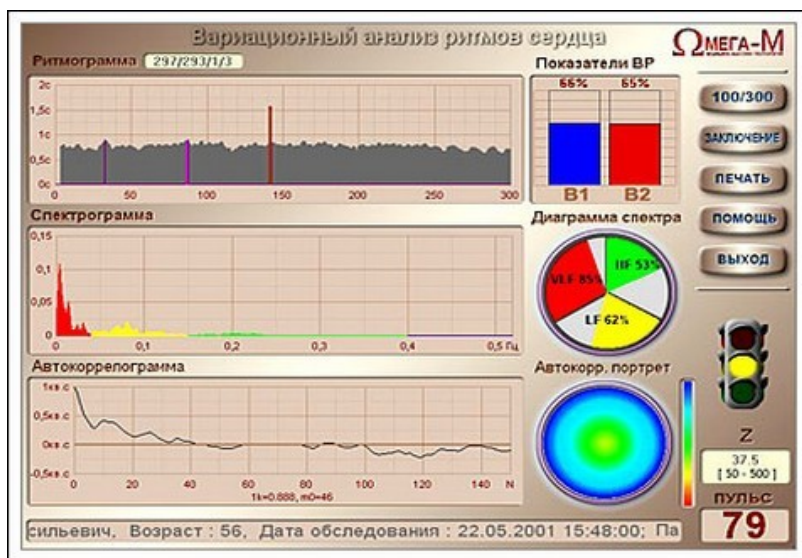


Рисунок 1. Показатели общего анализа кардиоритмологических процессов, протекающих в организме спортсмена.

По величине TP, отражающей вариативность сердечного ритма, можно судить о сохранении хорошего и удовлетворительного функционального состояния организма. Отношение LF/HF позволяет охарактеризовать баланс отделов ВНС, а VLF, % отражает вклад церебральных эрготропных структур в модуляцию сердечного ритма.

Относительное преобладание высокочастотных волн (HF) согласуется с положением об адаптационно-трофическом защитном действии блуждающего нерва на сердце. Умеренное

преобладание парасимпатических влияний является одним из факторов индивидуальной устойчивости здорового организма к возникновению поражений сердечно-сосудистой системы в условиях психо-эмоционального перенапряжения [1, 4].

В процессе тренировок общая мощность спектра (ТР) растет преимущественно за счет увеличения мощности дыхательных волн (HF компонента). При длительных физических нагрузках и при снижении тренированности спортсменов отмечается изменение типа РГ с переходом от РГ парасимпатического типа (преобладание HF-компонента) к РГ, где в структуре сердечного ритма преобладают LF и VLF-компоненты. Существенные изменения имеют место и в регуляции ритма сердца при проведении ортостатической пробы [5].

Простота и быстрое действие оценки ВРС делают данный метод незаменимым методом оперативного контроля вероятности развития патологических отклонений.

Выводы:

1. Оценка показателей ВРС позволяет подойти к научному прогнозированию физических возможностей, решать вопросы отбора спортивно одаренных детей для занятий единоборствами, более рационально строить режим тренировок и вести контроль функционального состояния спортсменов.

2. Динамическое наблюдение за спортсменами 11-13 лет с помощью технологии комплекса «Омега-С» на протяжении всего тренировочного цикла позволяет:

- существенно повысить эффективность тренировок;
- добиться снижения риска травматизма и возникновения заболеваний;
- не допускать к соревнованиям спортсменов, в случае если существует угроза внезапной остановки сердца, что позволит предотвратить смерть спортсмена во время соревнований.

3. При постоянном контроле как физического, так и психического состояния детей, специализирующихся в единоборствах, могут быть созданы новые уникальные методики индивидуального подбора интенсивности и длительности физических нагрузок.

Список литературы

1. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. – М. : Теория и практика физической культуры, 2010. – 275 с.
2. Ванюшин Ю. С. Компенсаторно-адаптационные реакции кардиореспираторной системы : дис. ... д-ра биол. наук / Ю. С. Ванюшин. – Казань: КГПУ, 2011. – 322 с.
3. Маринич В. В. Комплексная психолого-педагогическая оценка эффективности учебно-тренировочного процесса в профессиональном спорте: современные подходы / В. В. Маринич // Здоровье для всех. – 2015. – № 1. – С. 45–49.
4. Хорунжий А. А. Показатели вариабельности сердечного ритма спортсменов, занимающимися дзюдо / А.А. Хорунжий, В.В. Маринич // Инновационные технологии в подготовке спортсменов в условиях училищ олимпийского резерва: сб. науч. тр. V Междунар. науч.-практ. конф. – Смоленск : СГУОР, 2015. – 372–374.
5. Хорунжий А. А. Методы мониторинга физиологических систем спортсменов в спорте высших достижений / А. А. Хорунжий // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений: матер. Всероссийской науч.-практ. конф. – Омск, 2016. – С. 128–132

А. Н. Хорунжий – преподаватель.

ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

Я. А. Цыганова, Л. Н. Чурикова

*Воронежский государственный институт
физической культуры, г. Воронеж*

Ключевые слова: лыжные гонки, юные спортсмены, специальная физическая подготовка.

Актуальность. Анализ подготовки сильнейших спортсменов как у нас в стране, так и за рубежом показывает, что при правильном подборе средств тренировки, направленных на комплексное развитие ведущих качеств и способностей, характерных для конкретного вида спорта и адекватных современным требованиям соревновательной деятельности, можно существенно повысить эффективность тренировочного процесса.

Подготовительный период тренировки является одним из важнейших в тренировочном процессе лыжника-гонщика. На протяжении этого периода закладывается основа будущих достижений в соревновательном периоде.

Задачей подготовительного периода является создание необходимых условий, способствующих становлению спортивной формы.

Все стороны подготовки спортсмена (физическая, техническая, тактическая, морально-волевая) направлены на создание готовности к участию в соревнованиях. Владение приемами техники и тактики, а также морально-волевая подготовка доводятся до такого совершенства, которого требуют условия предстоящих соревнований.

Следовательно, одним из основных направлений тренировки в подготовительном периоде является подготовка и успешное участие в соревнованиях.

Однако непрерывный рост результатов требует нового поиска и совершенствования средств и методов специальной подготовки лыжников-гонщиков с учетом возрастных особенностей. Всё вышеизложенное и повлияло на выбор темы исследования.

Гипотеза: предполагалось, что в результате применения специального комплекса упражнений аэробной направленности в интервальном режиме позволит улучшить уровень специальной физической подготовленности.

Объект исследования – тренировочный процесс лыжников-гонщиков 13–14 лет.

Предмет исследования – специальная физическая подготовленность лыжников-гонщиков.

Цель: совершенствование тренировочного процесса лыжников-гонщиков 13–14 лет в подготовительном периоде.

Задачи исследования. В соответствии с целью исследования, для ее реализации были поставлены следующие задачи:

1. Выявить значимость специальной физической подготовки для лыжников-гонщиков 13–14 лет в подготовительный период.

2. Определить исходный уровень специальной физической подготовленности лыжников-гонщиков 13–14 лет.

3. Разработать специальный комплекс упражнений, направленный на оптимизацию подготовки лыжников-гонщиков 13–14 лет.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования**:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Анализ документальных материалов.
3. Педагогическое тестирование.
4. Методы математико-статистической обработки результатов исследования.

На основе анализа научно-методической литературы были выявлены основные понятия, сущность использования средств и методов специальной подготовки и возрастные особенности лыжников-гонщиков 13-14 лет.

Одним из основных показателей эффективности тренировочного процесса являются результаты спортивных соревнований. Исследуемые спортсмены приняли участие, как в городских, так и в областных соревнованиях. Были проанализированы протоколы соревнований различной категории, а именно результаты и места, показанные спортсменами.

В ходе анализа литературных источников были выбраны тесты для оценки уровня специальной подготовленности спортсменов. В программу тестирования входил следующий комплекс тестов: бег 60 м; работа на резиновом амортизаторе 1 мин; кросс 3 км; лыжероллеры 5 км.

Для обработки полученных в результате педагогического эксперимента данных был использован метод статистической обработки по следующим критериям:

- 1) среднее арифметическое.
- 2) ошибка среднего значения.
- 3) среднее квадратичное отклонение.
- 4) t-критерий Стьюдента.

Для статистической обработки результатов использовались стандартные программы на ЭВМ.

Результаты исследования. Процесс многолетней подготовки лыжников-гонщиков сложен и динамичен. Он рассматривает систему, направленную на достижение максимальных результатов в соответствии с динамикой возрастного

развития, и индивидуальных особенностей спортсменов, принципами и закономерностями становления спортивного мастерства в лыжных гонках.

В подготовительном периоде огромное значение имеют систематические тренировки. Физическая подготовка включает в себя общую и специальную. К нагрузкам разного характера лыжник-гонщик приспосабливается за счет создаваемого «фундамента» посредством общей физической подготовкой, значительно увеличивая функциональные возможности организма, что дает ему возможность переносить специальные нагрузки в лыжном спорте.

Таким образом, специальная физическая подготовка строится на общей физической подготовке. Для специальной подготовки создаются условия, где необходимые навыки и качества развиваются продуктивно, повышая спортивную форму.

Каждая фаза развития спортивной формы связалась с определенной программой построения тренировочного процесса. Одной из характерных особенностей этой программы является цикличность. Причем фазы развития спортивной формы рассматриваются, как этапы биологической перестройки, а периодизация тренировки, как последовательные стадии педагогического процесса. К основным средствам специальной физической подготовки в это время можно отнести: передвижение на лыжах и специально подготовленные упражнения. Специально подготовленные упражнения способствуют повышению уровня развития специфических качеств лыжника и совершенствованию элементов техники избранного вида лыжного спорта. К ним относятся разнообразные имитационные упражнения и упражнения на тренажерах (передвижение на лыжероллерах). При выполнении этих упражнений (в беснежное время года) укрепляются группы мышц, непосредственно участвующие в передвижении на лыжах, а также совершенствуются элементы техники лыжных ходов. Ввиду того что эти упражнения сходны с передвижением на лыжах и по двигательным характеристикам, и по характеру усилий, здесь наблюдается положительный перенос физических качеств и двигательных навыков.

В процессе специальной технической подготовки спортсмен овладевает техникой избранного вида лыжного спорта: изучает биомеханические закономерности способов передвижения на лыжах и осваивает необходимые двигательные навыки, доводя их до высокой степени совершенства с учетом индивидуальных особенностей. Обучение и особенно совершенствование техники следует рассматривать в тесной связи с развитием физических качеств. Повышение уровня общей и особенно специальной физической подготовленности позволяет и дальше совершенствовать технику, поднимая ее на новый уровень развития. Существует и обратная связь: новые варианты техники требуют, в свою очередь, повышения уровня специальной физической подготовленности. В этом случае необходимо применение специальных упражнений, направленных на развитие именно тех групп мышц, которые больше участвуют в новом элементе или на повышение уровня каких-то качеств (скорости маха, силы отталкивания и т.д.).

После окончания каждого этапа подготовки тренер должен знать, какие сдвиги произошли в специальной физической подготовленности спортсмена, на какую величину изменился уровень специальной силы, нужно ли увеличить или уменьшить объем тренировочных средств, интенсивность выполнения упражнений и время занятий, необходимо ли вносить поправки в тренировочный процесс и что конкретно нужно изменить.

Кроме того, на этапе спортивной подготовки юных лыжников-гонщиков 13–14 лет с целью создания основ высокой результативности соревновательных действий и спортивного совершенства рекомендуется предусмотреть преимущественное развитие скоростно-силовых и силовых возможностей, аэробной работоспособности, овладение техникой лыжных ходов, выполняемых в соревновательном ритме и темпе.

Анализ тренировочных средств подсказывает, что выбор и методика применения их спортсменами в целом помогает решать многие задачи подготовки. Каждого спортсмена отличают определенные индивидуальные особенности, и эффективность применения одного и того же тренировочного сред-

ства может оказаться неодинаковой. В умении распознать особенности и выбрать определенное сочетание тренировочных средств, наиболее точно отвечающих индивидуальным особенностям спортсмена, и заключается один из основных моментов правильного построения, как отдельной тренировки, так и тренировочного процесса в целом.

Для выявления уровня специальной физической подготовленности лыжников-гонщиков 13–14 лет нами было проведено первоначальное тестирование. Оно включало в себя определение уровня развития общей и специальной выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств. Результаты заносились в протоколы исследования (табл. 1).

Исследование проводилось на базе МБОУ ДОД «СДЮСШОР № 12» г. Воронежа. В нем приняли участие 16 юношей в возрасте от 13 до 14 лет, имеющих II спортивный разряд, которые были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную по 8 человек в каждой.

Таблица 1. Уровень специальной физической подготовленности лыжников-гонщиков 13–14 лет

Тесты	Группы		Различия	Достоверность различий	
	Контрольная	Экспериментальная		t	P
Бег 60 м (сек)	9,14	9,14	0	0,11	>0,05
Работа на резиновом амортизаторе 1 мин (кол-во циклов)	51,00	51,00	0	0,00	>0,05
Кросс 3 км (сек)	650,88	651,25	0,37	0,04	>0,05
Лыжероллеры 5 км (сек)	948,88	948,25	-0,63	0,14	>0,05

Сравнительный анализ уровня специальной физической подготовленности исследуемых нами спортсменов контрольной и экспериментальной групп показал, что среднестатистические результаты показателей качества быстроты составили у обеих групп 9,14 сек. Среднестатистические результаты

скоростно-силовых качеств то же были равными и составили 51,00 цикл. Общая выносливость (кросс 3 км) отличалась незначительно, всего на 0,37 сек в пользу контрольной группы, а специальная в пользу экспериментальной группы – на 0,62 сек, что так не достоверно на уровне значимости $p > 0,05$ (табл. 1).

Эти показатели говорят нам о невысокой результативности преодоления пятикилометровой дистанции на лыжероллерах и среднем уровне специальной физической подготовленности спортсменов обеих групп.

Для повышения уровня специальной физической подготовленности лыжников-гонщиков 13–14 лет нами был разработан специальный комплекс упражнений, направленный на оптимизацию подготовки спортсменов данной возрастной группы. Так, специальные упражнения предложено применять с самого начала подготовительного периода тренировки. Выполнение их обязательно нужно разнообразить. Для этого следует чаще изменять условия, в которых упражнения выполняются, используя самые разнообразные варианты (в скорости движения, по мягкому грунту, воде, глубокому снегу, по лестнице, в гору, в сочетании с другими упражнениями, со специальными снарядами, лыжными палками, с отягощениями и т. д.). Частые повторения специальных упражнений хорошо развивают силовую выносливость, которая, в свою очередь, способствует более успешному развитию специальной выносливости гонщика в основном периоде. Правильное выполнение их во многом помогает созданию базы для успешного выполнения отдельных элементов техники передвижения на лыжах различными ходами.

Заключение. Таким образом, мы выявили, что на летне-осеннем этапе, включающем в себя базовый цикл (июль-август), происходит дальнейшее повышение объема тренировочных нагрузок и увеличение числа тренировочных занятий на выносливость, скоростную и скоростно-силовую направленность. На наш взгляд, это оптимальный период времени, для воспитания скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, быстроты и общей выносливости. Спортсмен, не имея этой подготовки, не может показать высоких результатов соревновательной деятельности.

Список литературы

1. Раменская, Т. И. Лыжный спорт : учебник / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. – М. : Флинта: Наука, 2004. – С. 208–216.
2. Вачевских, В.И. Специальные упражнения по лыжной подготовке / В.И. Вачевских, Л.Д. Вачевских // Физическая культура в школе.– 2007.– №7.– С. 31–35.
3. Селуянов, В. Н. Практические аспекты развития локальной выносливости / В. Н. Селуянов, Е. Б. Мякинченко // Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта. – М., 2005. – С. 180–183.
4. Сергеев, Г. А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт: учебник для студ. Учреждений высш. проф. образования / под ред. Г.А. Сергеева. – М.: «Издательский центр Академия», 2012. – С. 142–145.
5. Солодков, А. С. Физиология человека: Общая. Спортивная, возрастная: учеб. для вузов физической культуры / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – 4-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2012. – С. 472–477.
6. Янсен, П. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск : Издательство «Гулома», 2006. – 160 с.

Я. А. Цыганова – студентка 4 курса, 1 группы, ФГБОУ ВО «ВГИФК».
Л. Н. Чурикова – канд. пед. наук, доцент, ФГБОУ ВО «ВГИФК».

КРИТЕРИИ ОТБОРА ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

**Е. И. Цыцаркина,
А. Н. Христофорова, П. В. Квашук**
ФГБУ ПОО «ГУОР г. Бронницы МО»

Аннотация. Работа посвящена разработке современных нормативов специальных морфологических показателей для гребцов на байдарках и каноэ и экспериментальному обоснованию эффективности разработанных критериев отбора. Было проведено массовое антропометрическое тестирование гребцов на байдарках и каноэ (15–16 лет). В результате выполненного исследования разработаны шкалы оценки специальных морфологических показателей, определяющих уровень спортивной перспективности гребцов на байдарках и каноэ 15–16 лет.

Ключевые слова: отбор, антропометрия, исследование, шкалы, оценка.

Введение. Острая конкуренция на международной спортивной арене предполагает поиск рациональных путей совершенствования процесса спортивной подготовки и спортсменов высокой квалификации, и юных спортсменов.

Сегодня на успех в гребле на байдарках и каноэ могут рассчитывать лишь те спортсмены, которые по своим морфофункциональным показателям, физическим и психическим характеристикам соответствуют требованиям современной гребли.

Для прогнозирования перспективности юных спортсменов наиболее информативными являются морфологические критерии, так как после завершения ростового спурта у юных спортсменов морфологические показатели наиболее консервативны.

Морфологическое соответствие требованиям вида спорта оценивается при соотнесении индивидуальных значений показателей телосложения спортсмена с морфологической моделью для гребли на байдарках и каноэ.

Соответствие модели телосложения является базовым преимуществом для успешности и долголетия в виде спорта. Отклонение от модели телосложения на фоне мотивированности спортсмена к достижению высоких результатов предполагает включение целого ряда компенсаторных механизмов, вызывая чрезмерное напряжение систем и органов, межсистемной регуляции [1].

В середине прошлого века румынским ученым О. Попеску (1963) были предложены специальные размеры тела для гребцов на байдарках и каноэ, которые в наибольшей мере обеспечивают соответствие биомеханическим требованиям видов спорта [2].

Вместе с тем хорошо известно, что пригодность норм определяется их релевантностью (использованием только в популяции, для которой они разработаны), репрезентативностью (типической выборкой для данной генеральной совокупности) и современностью (пригодностью для данного периода времени, для данного поколения) [3; 4; 5].

В задачи исследования входила разработка современных нормативов специальных морфологических показателей для гребцов на байдарках и каноэ и экспериментальное обоснование эффективности разработанных критериев отбора.

Организация исследования. В период проведения всероссийских соревнований в г. Воронеже было проведено мас-

совое антропометрическое тестирование гребцов на байдарках и каноэ. Объем выборки составил 162 спортсмена, из которых 97 байдарочников и 65 каноистов. Возраст исследуемой группы гребцов составлял 15–16 лет. Регистрировались следующие показатели: длина тела, масса тела, кистевая динамометрия, размах рук, ширина плеч, длина туловища, рабочие положения байдарочника и каноиста.

Для обработки результатов исследования применялся пакет статистических программ «Statistika-8», анализировались статистические показатели: среднее (M), среднее квадратическое отклонение (σ). На основе статистического анализа были разработаны шкалы оценки исследуемых антропометрических показателей центильным методом.

Для выявления информативности разработанных критериев отбора гребцов на байдарках и каноэ был выполнен констатирующий педагогический эксперимент, длительность наблюдений составила четыре года. Из всей совокупности обследованных спортсменов было выделено по четыре байдарочника и каноиста, которые через четыре года вошли в состав сборной команды России.

Результаты исследования. В таблицах 1 и 2 представлены средние значения исследуемых показателей в группах байдарочников и каноистов 15–16 лет.

Таблица 1. Антропометрические показатели гребцов на байдарках 15–16 лет

Показатели	$M \pm \sigma$	min	max
Длина тела, см	$179,1 \pm 5,6$	166,0	194,0
Масса тела, кг	$71,0 \pm 8,0$	50,8	94,3
Динамометрия пр., кг	$45,3 \pm 6,4$	28,0	61,0
Динамометрия лев., кг	$42,8 \pm 6,2$	26,0	57,0
Размах рук, см	$183,5 \pm 7,9$	164,0	211,0
Ширина плеч, см	$42,9 \pm 2,1$	38,0	47,5
Длина туловища, см	$64,6 \pm 2,7$	56,0	70,0
Сидя руки вверх, см	$143,0 \pm 6,1$	115,0	157,0
Рабочее положение, см	$116,0 \pm 8,2$	103,0	170,0
Глубина захвата, см	$19,0 \pm 3,2$	11,5	28,5

В настоящее время отечественные и зарубежные специалисты для разработки систем индивидуальной оценки антропометрических показателей широко применяют центильный метод, который вполне соответствует требованиям разработки «стандартов».

В основу метода положен принцип вариабельности, учитывающий процентное распределение частоты встречаемости величины исследуемого показателя.

Колонки центильных таблиц отражают границы измеряемого признака для определенной процентной (или центильной) доли всех спортсменов исследуемой группы.

В нашем исследовании была использована шкала, в которой выделялись границы 10, 25, 75, 90 центилей.

Таблица 2. Антропометрические показатели
гребцов на каноэ 15–16 лет

Показатели	$M \pm \sigma$	min	max
Длина тела, см	$175,5 \pm 7,3$	148,0	190,0
Масса тела, кг	$69,1 \pm 8,8$	46,6	90,6
Динамометрия пр., кг	$42,7 \pm 8,1$	20,0	62,0
Динамометрия лев., кг	$39,5 \pm 7,6$	10,0	56,0
Размах рук, см	$179,7 \pm 9,0$	147,0	196,1
Ширина плеч, см	$42,4 \pm 2,7$	36,0	49,0
Длина туловища, см	$63,6 \pm 3,3$	54,0	70,0
Рост стоя до 7-го шейного позвонка, см	$149,9 \pm 7,0$	124,0	164,0
Стойка на коленях руки вверх, см	$180,3 \pm 8,1$	152,0	195,0
Рабочее положение каноиста, см	$123,3 \pm 7,4$	98,0	139,0
Глубина захвата, см	$20,1 \pm 3,3$	11,5	27,0

На рисунках 1–3 представлены примеры распределения исследуемых показателей гребцов на байдарках и каноэ 15–16 лет по центильным интервалам.

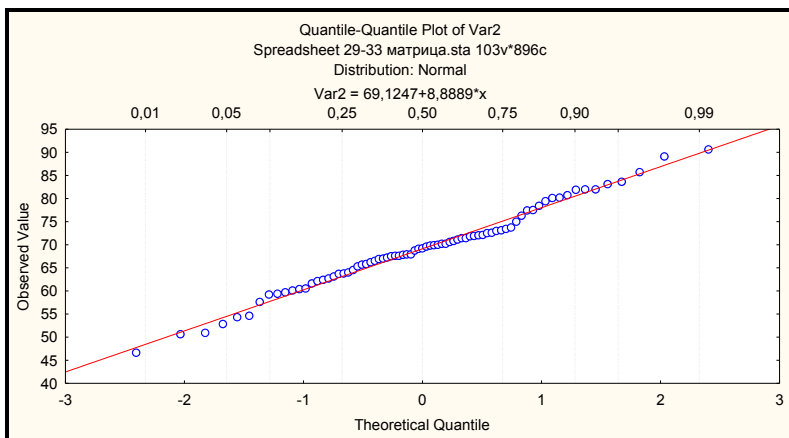


Рисунок 1. Распределение показателей массы тела по центильным интервалам у гребцов на байдарках 15–16 лет

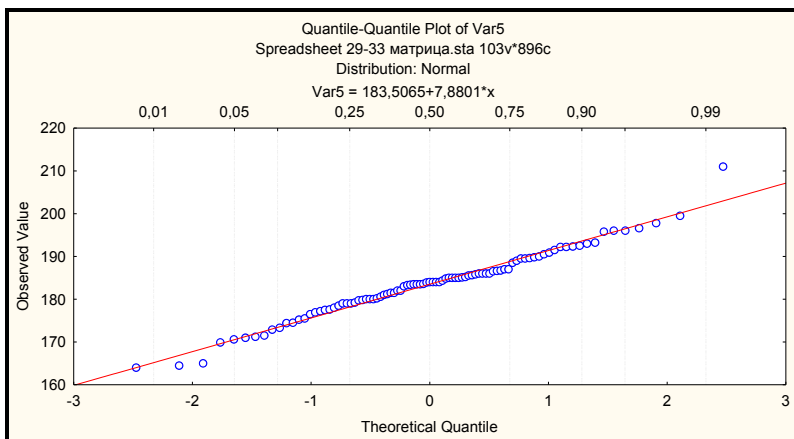


Рисунок 2. Распределение показателей размаха рук по центильным интервалам у гребцов на байдарках 15–16 лет

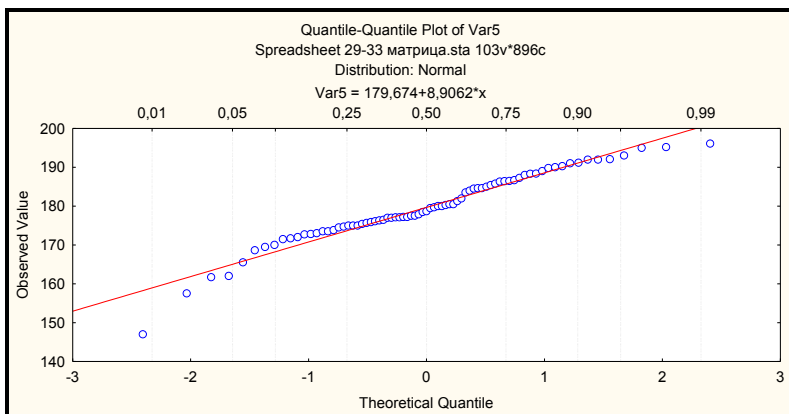


Рисунок 3. Распределение показателей размаха рук по центильным интервалам у гребцов на каноэ 15–16 лет

В таблицах 3 и 4 представлены шкалы оценки исследуемых антропометрических показателей гребцов на байдарках и каноэ 15–16 лет, выраженные в баллах.

По нашему мнению, критериями отбора гребцов 15–16 лет может служить уровень показателей специальных размеров тела с оценками «выше среднего» или «высокий».

Обработка результатов антропометрического тестирования спортсменов, достигших через четыре года после обследования высоких спортивных результатов и вошедших в сборную команду России, позволила выявить по два показателя, которые удовлетворяют требованиям критерия с высокой прогностической значимостью в группах байдарочников и каноистов.

В группе байдарочников это оказались антропометрические показатели «Рабочее положение байдарочника» ($r = -0,790$), «Длина сидя руки вверх» ($r = -0,620$), а в группе каноистов – антропометрический показатель «Рабочее положение каноиста» ($r = -0,895$) и «Длина туловища» ($r = -0,720$).

Таблица 3. Шкалы оценки антропометрических показателей гребцов на байдарках 15–16 лет

Показатели	Центильный интервал, %				
	<10	10–25	25–75	75–90	>90
	Балл				
	1	2	3	4	5
	Уровень оценки				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше Среднего	Высокий
Длина тела, см	<171	172–175	176–183	184–186	>187
Масса тела, кг	<61	62–65	66–74	75–78	>79
Динамометрия пр., кг	<37	38–42	43–50	51–54	>55
Динамометрия лев., кг	<35	36–39	40–46	47–50	>51
Размах рук, см	<172	173–178	179–187	188–193	>193
Ширина плеч, см	<39	40–41	42–44	45–46	>47
Длина туловища, см	<60	61–62	63–66	67–68	>69
Длина «сидя руки вверх», см	<133	134–139	140–146	147–151	>152
Рабочее положение, см	<107	108–111	112–118	119–122	>123
Глубина захвата, см	<14	15–16	17–21	22–23	>24

Таблица 4. Шкалы оценки антропометрических показателей гребцов на каноэ 15–16 лет

Показатели	Центильный интервал, %				
	<10	10–25	25–75	75–90	>90
	Балл				
	1	2	3	4	5
	Уровень оценки				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше Среднего	Высокий
Длина тела, см	<166	167–172	171–180	181–186	>187
Масса тела, кг	<58	59–63	64–73	74–78	>79
Динамометрия пр., кг	<33	34–37	38–48	49–52	>53
Динамометрия лев., кг	<29	20–34	35–44	45–49	>50

Показатели	Центильный интервал, %				
	<10	10–25	25–75	75–90	>90
	Балл				
	1	2	3	4	5
	Уровень оценки				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше Среднего	Высокий
Размах рук, см	<169	170–174	175–186	187–191	>192
Ширина плеч, см	<38	39–40	41–44	45–46	>47
Длина туловища, см	<59	60–61	62–66	67–68	>69
Рост стоя до 7-го шейного позвонка, см	<140	141–144	145–155	156–159	>160
Длина «стойка на коленях руки вверх», см	<169	170–175	176–186	187–192	>193
Рабочее положение каноиста, см	<116	117–119	120–128	129–131	>132
Глубина захвата, см	<15	16–17	18–22	23–24	>25

Выводы:

1. Разработаны шкалы оценки специальных морфологических показателей, определяющих уровень спортивной перспективности гребцов на байдарках и каноэ 15–16 лет.

2. На основании обобщения данных педагогического эксперимента, выполненного в форме лонгитудинального четырехлетнего мониторинга спортивной результативности, установлено, что у байдарочников наибольшей прогностической информативностью обладают показатели «Рабочее положение байдарочника» и «Длина сидя руки вверх», а у каноистов – «Рабочее положение каноиста» и «Длина туловища».

Список литературы

1. Абрамова, Т. Ф. Взаимосвязь показателей физической подготовленности и спортивного результата у спортсменов, специализирующихся в академической гребле / Т. Ф. Абрамова, Т. М. Никитина, Н. И. Кочеткова, Е. В. Бучина, Н. М. Якутович, Р. В. Малкин, Д. В. Мингазова // Вестник спортивной науки. – 2017. – № 5. – С. 28–37.

2. Давыдов, В. Ю. Телосложение спортсменов в академической гребле и гребле на байдарках и каноэ / В. Ю. Давыдов. – М. : ФОН. – 1997. – 426 с.

3. Платонов, В.Н. Теоретико-методологические основы спортивного отбора и ориентации в современном спорте высших достижений [Текст] / В. Н. Платонов // Наука в олимпийском спорте. – 2018. – № 3 – С. 24–51.

4. Баландин, В. И. Прогнозирование в спорте [Текст] / В. И. Баландин, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 192 с.

5. Квашук, П. В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки [Текст] : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / П. В. Квашук. – Москва, 2003. – 49 с.

Квашук Павел Валентинович – доктор педагогических наук, профессор, преподаватель ГУОР г. Бронницы «ИВС с методикой тренировки и руководства современной деятельностью спортсменов».

E-mail: pkvashuk@mail.ru

Цыцаркина Екатерина Ивановна – заведующий спортивной частью ГУОР г. Бронницы.

E-mail: czyce98@bk.ru

Христофорова Анна Николаевна – специалист по приносящей доход деятельности ГУОР г. Бронницы.

E-mail: anna.hristoforova@rambler.ru

АДАПТАЦИЯ В СПОРТЕ

А. Е. Чинаев

*Российский экономический университет
имени Г. В. Плеханова, г. Москва*

Вопрос, связанный с адаптацией человека к физическим нагрузкам, всегда занимал одну из главнейших позиций в мировом спорте и медицине. Очень важно понимать процессы, связанные с физическими нагрузками, и не менее важно знание того как создать благоприятные условия для адаптации человеческого организма к ним. Для того чтобы лучше разбираться в теме, давайте обратимся к определению этого термина: адаптация – это приспособление органов чувств и организма в целом к изменяющимся условиям существования.

Адаптацию как процесс, ученые начали исследовать еще несколько веков назад, и воспринимался он как данность того, что присуще человеку с рождения. Лишь с появлением учения

Чарльза Дарвина об эволюции живых организмов, рассмотрение адаптации приобрело иной характер. Проводя опыты над эмоциональными проявлениями человека и животных в необычных условиях, он обратил внимание на общность и различие особенностей их поведения. Именно с этого времени утвердилось положение, согласно которому адаптация всегда возникает и развивается под основными факторами эволюции: изменчивости, наследственности и т. д. Далее важным открытием стали исследования А. Д. Сперанского, в которых он описывал роль нервной системы как первоначального субъекта адаптивных реакций воздействия внешней среды на человеческий организм.

С развитием науки, расширялось понимание адаптации, и в наше время – это понятие входит в область общенаучных исследований. В том числе как говорилось ранее, адаптация глубоко проникла в сферу спортивной индустрии, спортивной подготовки и соревновательной деятельности. Данным понятием часто пользуются при рассмотрении: теории и методики спорта, спортивной физиологии и морфологии, психологии и медицины. Это произошло естественным путем, так как при занятии спортом человек испытывает физические нагрузки на тело, в которых функциональные системы организма работают в режиме предельно возможных реакций, что в конечном счете и служит объектом изучения адаптивных особенностей человека.

Выделяют два вида адаптации: генотипическую и фенотипическую. Под генотипической адаптацией принято понимать, лежащий в основе эволюции, процесс приспособления популяций к условиям внешней среды путем естественного отбора и наследственных изменений. Она лежит в основе эволюционного учения. Следующий вид адаптации – фенотипический. Этот вид представляет собой приспособительный процесс, развивающийся у определенной особи в ответ на различные факторы внешней среды. Именно фенотипическая адаптация занимает центральное место в научных исследованиях за последнее десятилетие.

Отличия спортивной адаптации от повседневных нагрузок многообразны:

- наличие большого количества различных упражнений;

- наличие специфических упражнений, которыми мы не пользуемся для повседневной жизни;

- главной целью тренировочного процесса является улучшение физических данных, то есть постепенный путь к пределу возможностей нашего тела и т.д.;

- использование специального тренировочного инвентаря;

- постоянное изменение внешней среды тренировок в зависимости от места проведения соревнований.

Отдельной проблемой адаптации в спорте является развитие адекватных приспособительных реакций в условиях огромного разнообразия соревновательной деятельности. Это выражается в том, что подготовка в предсоревновательный промежуток является лишь начальным этапом, поскольку соревнования зачастую проходят в разных точках мира, где внешняя среда сильно воздействует на спортсмена. В этом случае предварительные тренировки помогают быстрее адаптироваться организму к поменявшемуся воздействию на организм в силу климатических особенностей.

Особенностью адаптационных процессов у спортсменов выступают увеличенные биометрические показатели по сравнению с обычным, не тренированным человеком. Так, у тех людей, чья подготовка лучше, а следовательно адаптивные процессы протекают быстрее наблюдается низкое количество исходного числа эритроцитов и периферической крови, а их колебания были недостоверными. Те же люди, чья адаптивная функция оказалась ниже, показали большее исходное число эритроцитов, но при продолжительном процессе физической деятельности их число также снижалось.

Таким образом, на основе вышеизложенных данных и наблюдений, мы делаем вывод, что адаптация занимает одно из основных положений в жизни человека. Тренировочный процесс, а также адаптивные особенности спортсменов состоят в том, что с помощью постоянных тренировок и нагрузок на организм происходит адаптивная реакция и даже в случае смены внешней среды, адаптация нашего тела пройдет куда более быстро и проще, чем у нетренированных людей.

Список литературы

1. Контроль за биомеханическими характеристиками в гандболе с применением технических средств / С. А. Х. Хусейн, В. А. Иванов, А. С. Вяльцев / Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Естественные науки. 2016. № 3. С. 98–113.
2. Иванов В. А. Модельные характеристики скоростной подготовленности квалифицированных спортсменов в регби 7 / В сборнике: Актуальные вопросы теории и практики физического воспитания и спорта в общем, дополнительном и профессиональном физкультурном образовании Материалы Всероссийской юбилейной научно-практической конференции с международным участием. Ответственный редактор Е. В. Разова. 2016. С. 94–97.
3. Применение технических средств в исследовании биомеханической структуры двигательных действий в спортивных играх (на примере волейбола) / С. А. Х. Хусейн, В. А. Иванов, А. С. Вяльцев // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Естественные науки. 2017. № 3. С. 27–41.
4. Структура и содержание тренировочных микроциклов на базовом этапе централизованной подготовки тхэквондистов высокой квалификации / В. А. Кашкаров, В. А. Иванов / Теория и практика физической культуры. 2012. № 12. С. 3.
5. Фитнес – технологии как фактор повышения функционального и физического состояния студентов / В. А. Иванов, Н. М. Нуцалов, Д. М. Гаджиев, Р. И. Заппаров. В сборнике: Спорт – дорога к миру между народами. Материалы III Международной научно-практической конференции. Под редакцией Х. Ф. Нассралах. 2017. С. 103–108.
6. Воспитательная работа с иностранными студентами в процессе занятий по физической культуре / О. Н. Логинов, Р. И. Заппаров, П. А. Кондратьев, Т. И. Макаренкова / Теория и практика физической культуры. 2018. № 12. С. 37–39.
7. Социальная реклама как фактор формирования представлений о здоровом образе жизни у студентов вуза / Е. С. Барковский, Р. И. Заппаров, Ю. А. Фисенко / Ярославский педагогический вестник. 2018. № 4. С. 131–135.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ ТЕННИСИСТОВ В ПАРНОМ И СМЕШАННОМ РАЗРЯДАХ

А. В. Юшин, А. А. Князев

Академия тенниса им. Н. Н. Озерова, г. Рязань

Б. Н. Найданов

*Федеральный центр подготовки
спортивного резерва, г. Москва*

Аннотация. Медальный зачёт по виду спорта теннис в олимпийской программе состоит из 5 комплектов, из которых 3 разыгрываются в парных и смешанных разрядах. Результаты выступлений сборных команд Российской Федерации в этой спортивной дисциплине на международных соревнованиях свидетельствуют о необходимости серьёзной модернизации системы подготовки спортивного резерва по теннису в данных спортивных дисциплинах. Реализация проекта федеральной экспериментальной (инновационной) площадки (ФЭП) по совершенствованию системы подготовки теннисистов в парных и смешанных разрядах

Ключевые слова: резерв, теннис, парные разряды, смешанные разряды, круглогодичный сбор.

Анализ лучшей мировой практики игры в теннис показывает, что только выстроенная многолетняя система подготовки спортивного резерва, обеспечивающая преемственность тренировочного процесса от начинающих спортсменов до уровня до мастеров международного класса способна обеспечивать стабильный успех и гарантированное пополнение стабильным, качественным резервом сборных команд страны. Стоит отметить, что на сегодняшний день в России реализуются стандарты подготовки теннисистов только в одиночном разряде. Кроме того, научных отечественных разработок и соответствующей методической литературы по системе подготовки теннисистов парных и смешанных разрядов крайне недостаточно. В этой связи реализация проекта, связанного с поиском и совершенствованием методики подготовки теннисистов, начиная с начальных этапов спортивной подготовки в парных и смешанных разрядах является актуальной.

Важнейшим условием успешного функционирования такой системы является кластерное взаимодействие и создание межрегиональной сети теннисных центров по подготовке спортивного резерва в парных и смешанных разрядах. Использование современных инновационных разработок типа систем Dartfish, PlaySight, Sony smart tennis sensor и др. позволит ускорить процесс разработки и совершенствования эффективной методики подготовки теннисистов в парных и смешанных разрядах и актуализировать следующие принципы организации реализации проекта ФЭП:

- рациональная оптимизация системы подготовки спортсменов;
- оперативный контроль технико-тактических действий в тренировочных и соревновательных условиях;
- визуализация технических и тактических взаимодействий спортсменов;
- ценностная взаимосвязь системы «тренер – спортсмен» и командных взаимодействий;
- устойчивая мотивация к тренировочной и соревновательной деятельности теннисистов и тренеров;
- рациональное использование ресурсов учреждения, осуществляющего спортивную подготовку (в том числе организационных, кадровых, административных, материально-технических).

Кластерное взаимодействие участников реализации проекта ФЭП в рамках заключенного Соглашения позволяет объединять ресурсы и преодолевать экономические, социальные и организационные проблемы через обмен информацией, знаниями, методическими наработками и вырабатывать стратегию подготовки теннисистов парных и смешанных разрядов.

Объектом исследования является система подготовки спортивного резерва по теннису. *Предмет исследования* – инновационная методика подготовки теннисистов в парных и смешанных разрядах с применением принципов и методов *эффективной организации работы*.

Цель проекта состоит в разработке эффективной модели подготовки спортивного резерва по теннису в парных

и смешанных разрядах с применением принципов и методов *эффективной организации работы*.

Для достижения поставленной цели проекта необходимо решать его основные задачи:

1. Организация и проведение педагогического исследования по разработке и апробации инновационной методики подготовки теннисистов в парных и смешанных разрядах.

2. Разработка, апробация и внедрение программы спортивной подготовки по виду спорта теннис (спортивная дисциплина: парные и смешанные разряды).

3. Разработка основных положений федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «теннис», спортивные дисциплины – «парные и смешанные разряды».

Для полноценной реализации целого спектра задач, включая организацию и апробацию модели спортивной подготовки теннисистов в парных и смешанных разрядах в условиях кластерного взаимодействия организаций различной ведомственной принадлежности (наука, образование, здравоохранение, физкультура и спорт) и разных субъектов Российской Федерации используются разнообразные методы.

1. Организационный метод: метод централизованной тренировки (подготовка) спортсменов высокого класса;

2. Методы спортивной тренировки: основные методы, методики спортивной подготовки и авторские инновационные методики;

3. Модель пространственно-смысловой технико-тактической деятельности теннисиста;

4. Метод экспертных оценок;

5. Методы комплексного контроля. Методики по выявлению и описанию модельных характеристик теннисистов по возрастам: тестирование показателей физического развития и подготовленности, результаты соревнований, экспертная оценка тренеров, методы математической статистики.

Реализация проекта ФЭП осуществляется на разных этапах.

Подготовительный этап. В ходе подготовительного этапа были проведены сбор и обработка данных по методике подготовки теннисистов парных разрядов в организациях спортивной подготовки субъектов Российской Федерации.

Совместно с Федерацией тенниса России, а также с органами исполнительной власти субъекта в сфере физической культуры и спорта субъектов Российской Федерации, нами был определен обширный круг спортивных организаций, потенциальных участников проекта, сформирована база данных перспективных теннисистов для подготовки по спортивной дисциплине «парные и смешанные разряды». Полученная информация позволила сформировать экспериментальную группу, в которую вошли 20 теннисистов (10 юношей и 10 девушек) от 13 до 17 лет из 7 регионов (Москва, Московская, Тюменская, Тульская, Воронежская, Рязанская области, Краснодарский край).

На подготовительном этапе разрабатывается инновационная методика подготовки теннисистов в парных и смешанных разрядах и критериев её эффективности с использованием современных инновационных разработок типа систем Dartfish, PlaySight, Sony smart tennis sensor и др. с учётом принципов *эффективной организации работы*.

Основной этап. На этапе реализации основных мероприятий началась апробация инновационной методики подготовки теннисистов в парных и смешанных разрядах. Для определения эффективности работы инновационной методики формируется база данных показателей физической подготовленности, технико-тактического мастерства и психологической устойчивости теннисистов, участвующих в тренировочных и соревновательных мероприятиях в парных и смешанных разрядах.

В настоящее время в формате круглогодичного тренировочного сбора экспериментальная группа проводит целенаправленную спортивную подготовку. Инновационная программа спортивной подготовки включает в себя двухразовые тренировки:

1-я тренировка.

7:50–8:30 – специализированная разминка,

8:30–10:00 – игровая тренировка,

10:30–11:30 – общефизическая и специально-физическая подготовка.

2-я тренировка. После обеда – тренировка в парных и смешанных составах.

Индивидуальная и групповая работа со спортивным психологом проходит дважды в неделю. Ежедневно, по индивидуальному графику идёт образовательная подготовка по программам общеобразовательной школы. Интенсивная соревновательная практика (до 10–12 соревнований в год) требуют осознанной подготовки и поддержания спортивной мотивации у юных теннисистов.

По итогам каждого года экспериментальной работы в программу спортивной подготовки теннисистов будут вноситься обоснованные корректировки и дополнения. Методические рекомендации, раскрывающие особенности спортивной подготовки теннисистов в парных и смешанных разрядах, а также авторская программа спортивной подготовки будет обязательным результатом реализации данного проекта. Кроме того, формируется модель комплексной подготовки спортивного резерва для сборных команд страны на основе кластерного взаимодействия.

В течение реализации мероприятий основного этапа потребуются проведение курсов повышения квалификации с учётом инновационной программы подготовки теннисистов в парных и смешанных разрядах, обучающих семинаров персонала по тематике применения принципов и методов *эффективной организации работы*.

Реализация проекта позволит:

- увеличить количество теннисистов, выступающих в спортивной дисциплине «парные и смешанные разряды» на российских и международных соревнованиях.

- улучшить результаты выступления спортсменов – участников проекта на официальных всероссийских и международных соревнованиях в парных и смешанных разрядах;

- получить положительную динамику их рейтинговых позиций в парной классификации Российского и международного теннисного тура;

- увеличить количество кандидатов в сборные страны по разным возрастным категориям в спортивной дисциплине «парные и смешанные разряды».

Заключение. Экспериментальная (инновационная) деятельность в сфере подготовки спортивного резерва – это

плановая комплексная многолетняя системная работа. Реализация проекта ФЭП на базе Академии тенниса имени Н. Н. Озерова позволит сформировать рациональные, научно обоснованные предложения по модернизации системы подготовки спортивного резерва для сборных команд Российской Федерации в парных и смешанных разрядах. Академия тенниса имени Н. Н. Озерова в Рязанской области должна стать одним из лучших инновационных и методических центров мирового тенниса для подготовки спортивного резерва в парных и смешанных дисциплинах.

Список литературы

1. Белиц-Гейман С. П. Теннис. Школа чемпионской игры и подготовки. М., 2001.
2. Корнеева Т.В. Сравнительный анализ соревновательной деятельности теннисистов в одиночном и парном разрядах // Теннис: Ежегодник. – М., 1983. – С. 21–24.
3. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации (действует с 19 августа 2019). www.minsport.gov.ru
4. Спасский О. Д., Тарпищев Ш. А. Теннис. Первые шаги. М., 1990.
5. Фоменко Б. И. Российский теннис. Энциклопедия. М., 1999.

Юшин Алексей Владимирович – координатор проекта, тренер Государственного автономного учреждения Рязанской области «Центр спортивной подготовки Академия тенниса имени Н. Н. Озерова».

Князев Антон Александрович – директор Государственного автономного учреждения Рязанской области «Центр спортивной подготовки Академия тенниса имени Н. Н. Озерова».

Найданов Баир Намдакович – начальник отдела реализации Концепции, федеральных и ведомственных программ (проектов) Федерального центра подготовки спортивного резерва.

СПЕЦИАЛЬНАЯ СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРА

М. А. Явловский

*Чурапчинская республиканская спортивная средняя
школа-интернат олимпийского резерва имени Д. П. Коркина
с. Чурапча, Республика Саха (Якутия)*

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема специальной силовой подготовки борцов вольного стиля. Автором рассматриваются результаты экспериментальной работы по определению эффективности разработанного метода имитационного моделирования на специализированном тренажере.

Ключевые слова: силовая подготовка, имитационное моделирование, тренажер, вольная борьба.

Актуальность. Соревновательная деятельность вольной борьбе в настоящее время становится более интенсивной и требует от спортсменов высокой физической подготовленности. По мнению ведущих специалистов в области теории и методики спортивной тренировки, одним из перспективных направлений совершенствования системы подготовки спортсменов является разработка новых, высокоэффективных средств и методов.

В связи с этим разработка новых средств и методов технической и специальной физической подготовки спортсменов является весьма актуальным и современным. В этом процессе существенную значимость приобретает разработка специальных силовых тренажеров и устройств, которые позволят выполнять движения, близкие к соревновательной деятельности.

Это определило необходимость проведения специальных исследований.

Предполагалось, что эффективность процесса специальной силовой подготовки борцов вольного стиля может быть повышена, за счет:

– разработки тренировочных форм соревновательного упражнения с преимущественным проявлением специальных силовых способностей;

– создания методики использования метода имитации соревновательных двигательных действий в специальной силовой подготовке борцов вольного стиля.

Целью настоящей работы является теоретическое и экспериментальное обоснование возможностей использования метода имитационного моделирования в специальной силовой подготовке борцов вольного стиля.

Задачи исследования:

1. Выявить и теоретически обосновать роль имитационного моделирования в силовой подготовке борцов вольного стиля.

2. Разработать методику применения метода имитационного моделирования в силовой подготовке борцов вольного стиля.

3. Экспериментально определить эффективность разработанного метода имитационного моделирования и условия для его применения в силовой подготовке борцов вольного стиля.

В эксперименте приняли участие 46 студентов с 1 по 4 курс занимающихся в отделения вольной борьбы, 23 – контрольная группа и 23 экспериментальная. Контрольная и экспериментальная группа занималась практически по одинаковому плану, где, в силовой подготовке применялись как общеподготовительные, так и специально подготовительные упражнения (с партнером, на манекене, с отягощениями и т. д.).

Общий объем времени тренировочных занятий контрольной и экспериментальной групп был идентичным – 24 часа. Отличие программ подготовки состояло в том, что в составе средств специальной силовой подготовки спортсменов экспериментальной группы, упражнения со штангой были заменены на упражнения на силовых тренажерах, с использованием метода имитационного моделирования проявления силовых способностей в схватках. Эти занятия включали в себя специально подобранные упражнения, выполняемые на тренажере 2 раза в неделю.

Данный тренажер разработан на основе идей заслуженного тренера ЯАССР, РСФСР и СССР Дмитрия Петровича Коркина.

Занятия экспериментальной группы на специальном тренажере проводились согласно программе, и для работы на нем, были использованы 2 вида рукояток и разные варианты захватов с учетом техники выполнения приема и движений в борьбе.

Варианты захвата и положений при выполнении специальных упражнений на тренажере для развития скоростно-силовой подготовки:

Упражнение 1. Захват сверху рукоятки тренажера (в правую руку).

Упражнение 2. Захват из-под рукоятки тренажера (в правую руку).

Упражнение 3. Захват с боку правым предплечьем (захват шеи и плеча сверху).

Упражнение 4. Разноименный захват рукоятки.

Для определения эффективности разработанной методики и повышения двигательных способностей у спортсменов оценен и выявлен уровень физической подготовленности. Тестирование проводилось в начале и в конце педагогического эксперимента.

Анализ данных тестирования в начале педагогического эксперимента свидетельствует, что в показателях двигательной подготовленности спортсменов по всем проведенным контрольным упражнениям статистически достоверных различий не наблюдается ($P > 0,05$), что свидетельствует об однородности контрольных и экспериментальных групп, относительно уровня их физической подготовленности.

После педагогического эксперимента, который длился в течение восьми месяцев, целью которого явилось целенаправленное воздействие на развитие силовых и скоростно-силовых способностей спортсменов, нами получены объективные результаты и информативно достоверные сдвиги в характеризующих параметрах.

В течение времени, пока проходил педагогический эксперимент прирост в развитии физических качеств наблюдался и в КГ и ЭГ. Однако, в конце педагогического эксперимента у спортсменов ЭГ, которые целенаправленно занимались

специально подобранными упражнениями, по всем двигательным тестам показали достоверно высокие результаты по сравнению со спортсменами КГ.

Сравнительный анализ показателей контрольной группы до и после эксперимента, показывает прирост результатов, в среднем от 3,3 до 9,8 %. Так, по тестам «жим штанги лежа» и приседание со штангой на груди результаты выросли в среднем на 2кг., «сгибание рук с грифом штанги» – на 5 кг., а «тяга штанги двумя руками за конец грифа» – на 4 кг. Незначительные изменения (на 0,4кг.) наблюдаются в показателях тяги штанги, стоя в наклоне.

Результаты контрольных измерений, также выявляют незначительное изменение в сторону повышения от начального уровня на 1 количество раз по упражнению «подтягивание на перекладине хватом снизу», а по отжиманию от пола изменений данных не наблюдаются.

Результаты экспериментальной группы, показывают, что в конце педагогического эксперимента показатели по первому тесту «жим штанги лежа» выросли на 12,5 %, приседания со штангой на 16,7 %, показатели тяги штанги стоя в наклоне – на 7,5 %, результаты сгибания рук с грифом штанги выросли на 9,2 %, а тяга штанги двумя руками к груди за концы грифа повысилась на 4,6 %. Наблюдается прирост количества подтягиваний на перекладине хватом снизу на 33,4 % и отжиманий от пола на 32 %.

Для определения уровня развития специальной физической подготовки, спортсмены из обеих групп выполняли три упражнения борца, основанных на бросках манекена и партнера. Результаты данных испытаний после завершения педагогического эксперимента свидетельствуют, что в контрольной группе не наблюдаются особых изменений в показателях специальной физической подготовки, измеренных до и после педагогического эксперимента. Различия наблюдаются по третьему виду тестов «10 бросков поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри», где в конце исследования увеличилось время выполнения данного задания на 9,5 %.

Результаты сравнительного анализа данных экспериментальной группы до и после эксперимента, показывают

изменения по всем трем специальным тестам. Так, по первому упражнению – 8 бросков прогибом – время выполнения сократилось на 18,5 %, а выполнение 10 бросков поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри на 24,1 %. Количество бросков подворотом захватом руки (сверху, снизу) и шеи за 20 с. увеличилось на 20 %.

В начале и в конце нашего исследования у спортсменов измерялся максимальный вес отягощения, при котором он может работать на тренажерном станке. Сравнение данных полученных после эксперимента показывает, что в результате педагогического эксперимента, максимальный вес отягощения, при котором спортсмен выполняет упражнение на тренажере, достоверно повысился.

По итогам эксперимента по всем параметрам экспериментальная группа показала достоверно высокие показатели по сравнению с испытуемыми контрольной группы.

Таким образом, улучшение результатов в экспериментальной группе свидетельствует об эффективности специальной силовой подготовки борцов с применением метода имитационного моделирования на специализированном тренажере.

Список литературы

1. Кузнецов, В. В. Специальная силовая подготовка спортсмена / В. В. Кузнецов. – М. : «Сов.Россия», 1975. – 208 с.
2. Новиков, А. А. Основы спортивного мастерства / А. А. Новиков. – М. : ВНИИФК, 2003. – 208 с.
3. Тараканов, Б. И. Педагогические основы управления подготовкой борцов: монография // СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. / Б. И. Тараканов. - СПб. 2000. – 162 с.
4. Юшков, О. П. Спортивная борьба / О. П. Юшков, В. И. Шпанов. – М. : МГИУ, 2001. – 92 с.

Явловский Михаил Алексеевич – тренер по вольной борьбе, мастер спорта РФ. E- mail: mishayav@mail.ru yavlovsky@mail.ru

Содержание

Э. Н. Абрамов ВОЗМОЖНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО РАЗВИТИЯ ИННОВАЦИОННОЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА РЕГИОНАЛЬНОМ УРОВНЕ	4
М. О. Аксенов, А. А. Капустин, Б. Н. Найданов ГЕНЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТРЕНИРУЕМОСТИ СПОРТСМЕНОВ В ТЯЖЕЛОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА	9
Э. В. Аммосов ПОКАЗАТЕЛИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПО ТЕСТАМ ПРОГРАММНО-АППАРАТНОГО КОМПЛЕКСА «ОМЕГА-С» ДЕТЕЙ-ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АКРОБАТИКОЙ	18
Ю. В. Афанасьев ОТБОР И СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ	21
Х. М. Ахмадуллин, У. З. Ахмадуллин, А. И. Иванюта ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ – ВЫСШИЙ ПРИОРИТЕТ ГОСУДАРСТВА	24
О. С. Бабенко, О. Г. Сыромятникова СООТНОШЕНИЕ СРЕДСТВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК 8–9 ЛЕТ В ПЕРЕХОДНОМ ПЕРИОДЕ	29
Г. Д. Бабушкин СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА	36
А. Р. Бадерттинова, В. Н. Коновалов, В. В. Данилов ОТБОР ДЕТЕЙ 6–12 ЛЕТ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ С УЧЁТОМ ВОЗРАСТНОЙ ДИНАМИКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ	43
Д. А. Баишева, Л. Т. Жукова РАЗРАБОТКА СПОРТИВНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ ДЛЯ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА С ПРИМЕНЕНИЕМ АВТОРСКИХ ИЗОБРЕТЕНИЙ	53
Н. Г. Барашкова РОЛЬ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА ДЛЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ	58

А. А. Беккер, Т. В. Фендель, В. А. Литовченко СПОРТИВНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КЛАСТЕР «СПОРТ – ДВИЖЕНИЕ К ПОБЕДЕ» КАК ИННОВАЦИОННАЯ ФОРМА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА	64
Т. Г. Григорьева, К. А. Бирюкова, С. С. Филиппов, Г. Г. Семенихина СОПРЯЖЕНИЕ СОДЕРЖАНИЯ ТРЕБОВАНИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДАМ СПОРТА И БАЗОВЫХ ТРЕБОВАНИЙ ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА	70
Э. А. Бондарева, А. А. Диринг С34Т ПОЛИМОРФИЗМ AMPD1 КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ УСПЕШНОСТИ В ВОЛЕЙБОЛЕ	76
Е. Ю. Бутрамеева, К. В. Диких ВЛИЯНИЕ ТРАЕКТОРИИ ДВИЖЕНИЯ СКОЛЬЗЯЩЕГО ШАГА НА РЕЗУЛЬТАТЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ	81
А. П. Бычков, А. А. Шерстюк «СПОРТИЗАЦИЯ» КАК ПОДХОД К ПОВЫШЕНИЮ ЭФФЕКТИВНОСТИ УРОКОВ ПО БАСКЕТБОЛУ С УЧАЩИМИСЯ ПЯТЫХ КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ	84
В. В. Вешкурцев, А. С. Казызаева ПРИМЕНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ СКОРОСТНО-СИЛОВОГО ХАРАКТЕРА В УСЛОВИЯХ ВОДНОЙ СРЕДЫ ПРИ ПОДГОТОВКЕ МНОГОБОРЦЕВ	90
Ю. А. Глебов, А. Н. Хорунжий, Б. А. Подливаев РЕАЛИЗАЦИЯ ТЕХНОЛОГИИ КОМПЛЕКСНОГО ОТБОРА СПОРТИВНО ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ	96
В. Д. Горюнов, А. В. Горюнова СОЗДАНИЕ И РАЗВИТИЕ ЭФФЕКТИВНОЙ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА ПО ФУТБОЛУ НА ОСНОВЕ РЕГИОНАЛЬНЫХ ИННОВАЦИОННЫХ ХАБОВ	100

И. И. Григорьева, Д. Н. Черноног ФОРМИРОВАНИЕ ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА ОЦЕНОЧНЫХ ПРОЦЕДУР ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ СПОРТИВНЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ	105
Ю. С. Гришина, Е. В. Путинцева ВЫЯВЛЕНИЕ УГЛОВЫХ ПАРАМЕТРОВ ВЫСОКОАМПЛИТУДНЫХ ДВИЖЕНИЙ СТОПЫ ДЕТЕЙ 11–12 ЛЕТ В ЛАТИНОАМЕРИКАНСКИХ ТАНЦАХ	111
М. Д. Гуляев, В. И. Егоров, А. Л. Поротова, М. Н. Поротова ЗАКОНОДАТЕЛЬНАЯ И НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ ПОДДЕРЖКА КАК ОСНОВНОЙ ФАКТОР СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА РЕГИОНА	117
А. Н. Гуляева СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НЕПРЕРЫВНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА	122
О. Ф. Жуков, В. И. Конилов ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТРАТЕГИЧЕСКОГО АНАЛИЗА В ФОРМИРОВАНИИ КОНЦЕПЦИИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ОТРАСЛИ РЕГИОНА	127
О. Ф. Жуков, Е. В. Черкесова РЕГИОНАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА НА ОСНОВЕ КЛАСТЕРНОГО ПОДХОДА	133
Е. С. Жукова ПРИМЕНЕНИЕ ТЕНЗОМЕТРИИ В ПРОЦЕССЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ И ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИКИ ДВИЖЕНИЙ ПЛОВЦОВ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП	138
Н. Ю. Зыкова КОМПЛЕКСНОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ	144
А. В. Зяблицев ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СРЕДСТВАМИ ЦИФРОВИЗАЦИИ В РЕГИОНЕ	150

А. Н. Коваль ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ КРОССФИТА В ПОДГОТОВКЕ ГРЕБЦОВ-СЛАЛОМИСТОВ	155
М. Г. Козлова, В.В. Борисов СПОРТ В ПЕРИОД СТУДЕНЧЕСТВА: ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ, ВОЗМОЖНЫЕ ТРУДНОСТИ, ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ	160
О. П. Кокоулина АКТУАЛЬНОСТЬ СПОРТИВНОГО ОТБОРА В РОССИИ	166
А. Н. Колодезникова, А. И. Кычкина ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СТРАТЕГИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ В ИГРЕ СПОРТСМЕНОВ ШАШИСТОВ	171
С. В. Колотильщикова СРЕДСТВА И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В БАСКЕТБОЛЕ	176
П. Ю. Королев СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА ГИМНАСТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЫ	185
В. Н. Кузнецов ПРОБЛЕМЫ УВЕЛИЧЕНИЯ КОЛИЧЕСТВА УЧАСТНИКОВ ЛЫЖНЫХ МАРАФОНОВ В ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ	190
А. Н. Кузьмина ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКА КАК ПРИОРИТЕТНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ	196
В. А. Курашвили, Б. А. Подливаев, Е. В. Синючкова, Г. А. Тарасевич ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ КНГ В СИСТЕМЕ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В СУБЪЕКТАХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	200
Н. Н.-П Кычкин, А. Н. Колодезникова АНАЛИЗ ПЕРВОСТЕПЕННЫХ ЗАДАЧ В МЕТОДИКЕ ТРЕНИРОВКИ СПОРТСМЕНОВ ШАШИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ	206

С. С. Лада К ВОПРОСУ О ВОССТАНОВЛЕНИИ ПСИХИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА	212
А. В. Макаров ЗНАЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ В ФОРМИРОВАНИИ АНТИДОПИНГОВОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА	217
В. С. Макеева, С. В. Чернов, Ш. Чэнь ХАРАКТЕРИСТИКА САМОРЕГУЛЯЦИИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 15–17 ЛЕТ В ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	223
В. Л. Мустаев, Е. Р. Сафиулин, П. Е. Шилин ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА – НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА	228
Б. Н. Найданов, В. А. Павлов СИНЕРГИЯ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ И ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	233
Д. В. Никитин ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ПОСТРОЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА ПО ФУТБОЛУ НА ОСНОВЕ БЛОКОВ (МОДУЛЕЙ)	239
Е. И. Овчинникова, М. А. Березина ПРИМЕНЕНИЕ МОДЕЛИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РОСТА ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УСПЕШНОСТИ ТРЕНЕРОВ ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ	245
М. А. Одинцова, Д. М. Баранова МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ НАЧАЛЬНОГО ОТБОРА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ ПО ТЕХНИЧЕСКИМ ПОКАЗАТЕЛЯМ ОСВОЕНИЯ ДЕЙСТВИЙ СО СКАКАЛКОЙ И ОБРУЧЕМ ДЕВОЧКАМИ 5–6 ЛЕТ	251

С. С. Оконешникова, А. П. Бродников ДОМИНИРУЮЩИЕ МОТИВЫ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	257
А. Г. Павлова ОПЕРАТИВНАЯ ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ВЫПОЛНЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО УПРАЖНЕНИЯ «ТОЛЧОК ПО ДЛИННОМУ ЦИКЛУ» В ГИРЕВОМ СПОРТЕ	262
Б. А. Подливаев, Е. В. Синючкова, В. Э. Цандыков, ВНЕДРЕНИЕ ПРОГРАММЫ «БОРЬБА В ШКОЛЕ» КАК ОСНОВА ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ В УЧРЕЖДЕНИЯХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	271
А. Л. Поротова, А. Е. Кычкина, М. Д. Гуляев, Б. Н. Найданов ЦИФРОВИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ) В РАМКАХ ФЕДЕРАЛЬНОЙ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ПЛОЩАДКИ	288
М. Н. Поротова, А. Л. Поротова, И. И. Готовцев СИСТЕМАТИЗАЦИЯ И ЦЕНТРАЛИЗАЦИЯ ПРИЕМА НОРМАТИВОВ ОФП И СФП В РАМКАХ ФЕДЕРАЛЬНОЙ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ПЛОЩАДКИ НА ПРИМЕРЕ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)	295
В. К. Райков, В. А. Высоцкая ОРГАНИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ	300
Е. М. Ревенко ТЕМПЫ ПРИРОСТА МЫШЕЧНОЙ СИЛЫ У ЮНОШЕЙ, РАЗЛИЧАЮЩИХСЯ ТИПОЛОГИЧЕСКИМИ КОМПЛЕКСАМИ СВОЙСТВ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ	306
Е. А. Реуцкая, Л. Н. Носкова КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ И БИАТЛОНISTОВ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ	313

М. В. Рожина, А. А. Петрова МОТИВАЦИЯ ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	319
М. С. Синельников, Л. Н. Чурикова ПРОБЛЕМА ОТБОРА ДЕТЕЙ 10–12 ЛЕТ В СЕКЦИЮ ЛЫЖНЫХ ГОНОК	324
В. А. Скосырских, А. С. Франченко ПРОФИЛАКТИКА ОСТЕОХОНДРОЗА У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА	328
И. М. Сысолятин КОМПЛЕКСНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ	333
Л. В. Тарасова, П. Ю. Тарасов ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СТРЕЛКОВ ИЗ ЛУКА МУЖЧИН	337
Н. А. Титова, А. Ю. Лапин, Е. В. Синючкова, В. А. Курашвили ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ	342
С. Е. Токсанов ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА ПО КИКБОКСИНГУ	347
Н. А. Ульяшина, В. И. Седин, И. А. Подольская, А. С. Ващенко, Е. С. Мокина ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ, НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	353
В. Н. Ушницкий ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ЮНЫХ АКРОБАТОВ	358
К. Е. Ушницкая ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ ТРЕНЕРА	361

Р. А. Федорова РАЗВИТИЕ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ СПОРТИВНЫХ УСПЕХОВ В СРЕДНЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ	366
Ю. В. Филиппова, Т. А. Попова БИОХИМИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ КРОВИ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ	370
А. А. Хорунжий ПРИМЕНЕНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ ТЕСТОВ В СИСТЕМЕ ОТБОРА СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ НА ЭТАПЕ РАННЕЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ	374
А. Н. Хорунжий ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЛЕКСА «ОМЕГА-С» В ТЕХНОЛОГИИ КОМПЛЕКСНОГО ОТБОРА СПОРТИВНО ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ	380
Я. А. Цыганова, Л. Н. Чурикова ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ	384
Е. И. Цыцаркина, А. Н. Христофорова, П. В. Квашук КРИТЕРИИ ОТБОРА ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ	391
А. Е. Чинаев АДАПТАЦИЯ В СПОРТЕ	399
А. В. Юшин, А. А. Князев, Б. Н. Найданов СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ ТЕННИСИСТОВ В ПАРНОМ И СМЕШАННОМ РАЗРЯДАХ	403
М. А. Явловский СПЕЦИАЛЬНАЯ СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРА	409

Научное издание

**РОЛЬ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ
И ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
В РАЗВИТИИ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ
СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА**

Материалы Всероссийской
научно-практической конференции

г. Омск, 14–15 ноября 2019 год

Материалы напечатаны в авторской редакции

Подписано в печать 05.12.2019. Формат 60×84 ¹/₁₆.

Объем 26,5 уч.-изд. л. Тираж 100 экз. Заказ 104.

Издательство СибГУФК

644009, г. Омск, ул. Масленникова, 144.

Отпечатано в полном соответствии
с качеством предоставленного оригинал-макета
в ООО «Типография БЛАНКОМ»
644042, г. Омск, пр. К. Маркса, 20