МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ «УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 1 (КОЛЛЕДЖ)»

«АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТА В РФ ГЛАЗАМИ СПОРТСМЕНОВ»

МАТЕРИАЛЫ ВСЕРОССИЙСКОГО КОНКУРСА ВЫПУСКНЫХ КВАЛИФИКАЦИОННЫХ РАБОТ СРЕДИ УЧИЛИЩ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА РФ

Екатеринбург
2023

УДК 796

Редакционная коллегия

Ответственный редактор:	*Ю.А. Вакорина*, заместитель директора по организационно-правовой работе ГАПОУ СО «УОР № 1 (колледж)»
Члены редколлегии:	*Е.С.Пуртова,* методист ГАПОУ СО «УОР № 1 (колледж)»
	А.П. Стрельникова, методист ГАПОУ СО «УОР № 1 (колледж)»

Издание адресуется выпускникам Училищ Олимпийского Резерва, преподавателям, специалистам по физической культуре и спорту.

Информация, представленная в сборнике, опубликована в авторском варианте. Орфография и пунктуация сохранены. Ответственность за информацию, представленную на всеобщее обозрение, несут авторы материалов.

© ГАПОУ СО «УОР № 1 (колледж)», 2023

Секция 1. «Психологические аспекты спортивной подготовки».

Балютина С.М.
КОРРЕКЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С ПОВЫШЕННЫМ УРОВНЕМ АГРЕССИВОНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ БОРЬБОЙ 7

Диких Е.Е.
ИССЛЕДЛОВАНИЕ МОДЕЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИТИК ВОЛЕЙБОЛИСТОК РАЗНЫХ ИГРОВЫХ АМПЛУА 14

Дюбин Д.А.
ФЕНОМЕН «КУРАЖА» В ХОККЕЕ НА ТРАВЕ 24

Зыкова П.С.
НЕГАТИВНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ СПОРСТМЕНОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 31

Кулик И.Ю.
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ 37

Куликов А.В.
СИЛА ВОЛИ И УМСТВЕННАЯ ГАРМОНИЯ: КЛЮЧЕВЫЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТЕ 43

Лобанова В.С.
ВЛИЯНИЕ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИПРОВКИ НА УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ 50

Николаева Л.В.
ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНО-МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА В ПРОЦЕССЕ ОВЛАДЕНИЯ ТРЕНЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ В УЧИЛИЩАХ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА 57

Петрова А.С.
РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ БОКСЕРА В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ К СОРЕВНВОАНИЯМ 63

Прохоров П.В.
ОЦЕНКА СТЕПЕНИ ВЫРАЖЕННОСТИ СОЦИАЛЬНОГО КОНТРОЛЯ У ПЛОВЦОВ РАЗНЫХ УРОВНЕЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ 70

Слесарева И.В.
ПЕРЕХОД ЮНИОРОВ ВО ВЗРОСЛУЮ ВОЗРАСТНУЮ КАТЕГОРИЮ КАК КРИЗИСНАЯ ТОЧКА В КАРЬЕРЕ КОНЬКОБЕЖЦА 78

Флюстунова А.Г.
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ 85

Чернакова Ю.В.
МОТИВАЦИЯ И СТИМУЛИРОВАНИЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ 92

Черников Е.В.
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ ПО ПОДГОТОВКЕ ХОККЕИСТОВ С ИГРОВЫМ АМПЛУА «НАПАДАЮЩИЙ» 100

Секция 2. «Инновационные методы и средства подготовки спортсменов».

Байдык Д.А.
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БРОСКОВ В ДВИЖЕНИИ У БАСКЕТБОЛИСТОВ 12-14 ЛЕТ УПРАЖНЕНИЯМИ КООРДИНАЦИОННОЙ И СКОРОСТНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ 104

Блинова А.Д.
АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ АКАДЕМИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ 110

Богословских С.Ю.
ПОВЫШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ДЗЮДОИСТОВ СРЕДСТВАМИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ПЕРЕХОДНОМ ПЕРИОДЕ 117

Бухтояров Е.И.
РЕГБОЛ КАК СРЕДСТВО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ 16-17 ЛЕТ 122

Волков О.Е.
РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ХОККЕИСТОВ 15-16 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ БЕГА НА КОНЬКАХ С ПАРАШЮТОМ 129

Волкова А.В.
МЕТОДИКА СПОРТИВНОГО ОТБОРА В ГРУППУ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ 136

Воробьева Е.С.
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА У ВОЛЕЙБОЛИСТОК 14-15 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ, СПОСОБСТВУЮЩИХ ФОРМИРОВАНИЮ ТАКТИЧЕСКИХ УМЕНИЙ 143

Гаджиев Э.Л.
ВЛИЯНИЕ КОРРЕКЦИИ ВЕСА НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ САМБИСТОВ 151

Грачев К.С.
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ В ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ 157

Иванов Н.А.
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ГИМНАСТОВ В УПРАЖНЕНИЯХ НА КОЛЬЦАХ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА 164

Каргин В.А., Симонян А.В.
ОСОБЕННОСТИ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМ У ФУТБОЛИСТОВ 170

Кармишин Н.С.
ВПЕРЕД В БУДУЩЕЕ: СОВРЕМЕННЫЕ ИННОВАЦИИ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ 177

Клюкинских Н.А.
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ СРЕДСТВ В ЛЕТНЕЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КОНЬКОБЕЖЦЕВ 183

Косинов В.В.
РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ПЛОВЦОВ 10-12 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ СМЕШАННОГО СОСТАВА 191

Куршакова Е.В.
ВОСПИТАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 198

Лебедева Т.С.
СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА ПО ВИДУ СПОРТА СМЕШАННОЕ БОЕВОЕ ЕДИНОБОРСТВО (ММА) 205

Масляков И.Б.
МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ ГИМНАСТОВ КАК УСЛОВИЯ ДЛЯ СОЗДАНИЯ БАЗЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ 212

Ниталиева А.Р.
МЕТОДИКА ВОССТАВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ 217

Полякова Д.И.
ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ АНТИДОПИНГОВОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ СТУДЕНТАМИ УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА (НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ ГБПОУ РО «РОУОР») 223

Потякин Д.А.
ОРГАНИЗАЦИЯ ОТБОРА ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В АСПЕКТЕ ТРЕБОВАНИЙ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА ПО ФУТБОЛУ 230

Рябинская А.А.
ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ СЕРДСТВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕНССЕ ТАНЦОРОВ НА ПРИМЕРЕ СМАРТ-ЧАСОВ 238

Рязанова А.Д.
МЕТОДИКА СПОРТИВНОГО ОТБОРА ДЕТЕЙ 12-13 ЛЕТ В ГРУППЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ ПО ШОРТ-ТРЕКУ 246

Саушкин С.В.
ВОСПИТАНИЕ АКТИВНОЙ ГИБКОСТИ ТХЭКВОНДИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 252

Тарасов К.В.
ОЦЕНКА ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШОРТ-ТРЕКИСТОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА 258

Ченская Я.И.
ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЮНОШЕЙ-ПЛОВЦОВ МЕТОДОМ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ СТАНДАРТОВ 265

Шадская Е.С.
МЕТОДИКИ ЭКСПРЕСС-АНАЛИЗА УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ В ШКОЛЕ 272

Секция 3. «Проблемы и особенности организационно-правового характера в современном спорте».

Степаненко А.А.
ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ДЗЮДО 278

Секция 4. «Анализ состояния и перспективы развития спорта в РФ».

Агапитова Я.А.
РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ В МЕЖДУНАРОДНОМ ОЛИМПИЙСКОМ ДВИЖЕНИИ: ТЕНДЕНЦИИ И ПУТИ РАЗВИТИЯ 285

Кузьменко М.В.
СОЦИАЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ СПОРТА КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ГРАЖДАНСКОЙ ПОЗИЦИИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ 294

Махмудова Н.Н.
АНАЛИЗ ОРГАНИЗАЦИИ МЕРОПРИЯТИЯ ПО СТРЕЛЬБЕ ИЗ ЛУКА, НА ПРИМЕРЕ ФЕСТИВАЛЯ В ГОРОДЕ ОРЕЛ 299

Попова Е.А.
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИЛИЩ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ 312

Роженцов М.А.
ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ХОККЕЯ НА ТРАВЕ В СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ 320

Рябчиков К.С.
АНАЛИЗ РЕАЛИЗАЦИИ ПЕРСПЕКТИВНЫХ ПЛАНОВ ПО РАЗВИТИЮ КОНЬКОБЕЖНОГО СПОРТА В РОССИИ 324

Скорбова А.С.
РЕАЛИЗАЦИЯ СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ НА ПЕРИОД ДО 2030 ГОДА НА РЕГИОНАЛЬНОМ УРОВНЕ (НА ПРИМЕРЕ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ) 330

Секция 1. «Психологические аспекты спортивной подготовки».

С.М. Балютина
студентка СПб ГБПОУ «УОР№1»
С.Н. Бекасова
к.п.н., доцент
преподаватель педагогики,
педагогики физической культуры
СПб ГБПОУ «УОР№1»

КОРРЕКЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С ПОВЫШЕННЫМ УРОВНЕМ АГРЕССИВНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ БОРЬБОЙ

Аннотация. В статье раскрываются сущность понятия «агрессия», особенности агрессии у подростков 11-14 лет в процессе занятий спортивной борьбой, результаты экспериментальной проверки тренинга, направленного на профилактику и коррекцию агрессии у подростков 11-14 лет в процессе занятий спортивной борьбой.

Ключевые слова: Агрессивность, коррекция поведения подростков, тренировочные занятия, психологический тренинг.

Актуальность исследования обусловлена высокой значимостью сформированности у спортивных педагогов компетенции по профилактике и коррекции агрессии у спортсменов. Проблема агрессии на сегодняшний день очень актуальна, так как в современном обществе агрессия присутствует не только у взрослых, но и в подростковой среде. Агрессивность спортсменов обусловлена стремлением к самоутверждению и соперничеству. Агрессия в процессе занятий спортивной борьбой является одним из важных психологических аспектов на борцовском ринге, так как именно это поведение спортсмена может помочь добиться результата либо, наоборот, подавлять его.

Объект исследования: Тренировочные занятия подростков 11-14 лет, занимающихся спортивной борьбой. Предмет исследования: Тренинг, направленный на профилактику и коррекцию агрессии у подростков 11-14 лет в процессе занятий спортивной борьбой.

Цель исследования: Профилактика и коррекция агрессии у подростков 11-14 лет в процессе занятий спортивной борьбой.

Задачи исследования:

1.Обосновать сущность понятия «агрессия».

2.Выявить особенности агрессии у подростков 11-14 лет в процессе занятий спортивной борьбой.

3.Подобрать и экспериментально проверить тренинг, направленный на профилактику и коррекцию агрессии у подростков 11-14 лет в процессе занятий спортивной борьбой.

Гипотеза исследования: если обосновать сущность понятия «агрессия», выявить особенности агрессии у подростков 11-14 лет в процессе занятий спортивной борьбой, то на этой основе можно будет подобрать и экспериментально проверить тренинг, направленный на профилактику и коррекцию агрессии у подростков 11-14 лет в процессе занятий спортивной борьбой.

В экспериментальной работе использовались методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, педагогическое наблюдение, опрос (анкетирование), тестирование (тест Басса-Дарки), педагогический эксперимент, математико-статистическая обработка данных.

Экспериментальная работа осуществлялась в Спортивном комплексе «ФОК Ветеранов» Красногвардейского района города Санкт-Петербурга, который расположен по адресу: Санкт-Петербург, проспект Ветеранов, дом 58, лит. А. В экспериментальную группу вошли 30 спортсменов 11 и 14 лет, занимающихся спортивной борьбой.

Для решения первой задачи исследования проанализирован 41 источник информации. На основе анализа литературы было выявлено, что агрессия представляет собой поведение, направленное на причинение вреда или ущерба другому, имеющему все основания избегать подобного обращения с собой. Под агрессией (агрессивным поведением) в спорте подразумеваются умышленные, деструктивные действия спортсменов, мотивированные враждебностью либо гневом, которые выходят за рамки спортивных правил и норм, способные причинить вред объектам нападения через физический ущерб или психологический дискомфорт [1; 2].

Для решения второй задачи исследования: выявить особенности агрессии у подростков 11-14 лет в процессе занятий спортивной борьбой, был использован опросник Басса-Дарки. Анализ данных тестирования подростков 11 и 14 лет, занимающихся спортивной борьбой до эксперимента, показал, что наибольший индекс 6,1 имеет Вербальная агрессия у подростков 11 лет, индекс 5,6 имеет Физическая агрессия и повышенный индекс 5,1 имеет Косвенная агрессия. Это свидетельствует о том, что опрошенная группа подростков имеет повышенный индекс агрессии.

По результатам опроса подростков 14 лет было выявлено, что самым высоким показателем является индекс 5,5 – Вербальная агрессия, индекс Физической агрессии равен 4,9, а индекс Косвенной агрессии равен 4,8. Эти данные свидетельствуют о том, что в более старшем возрасте так же остается повышенная вербальная агрессия, а косвенная и физическая агрессия имеет практически одинаковые значения.

В исследовании были опрошены тренеры по борьбе Спортивного комплекса «ФОК Ветеранов» Красногвардейского района города Санкт-Петербурга. Целью опроса стало выявление отношения тренеров к агрессии подростков в

группах, которые они тренируют и определение методик работы по профилактике и коррекции агрессии.

50% опрошенных тренеров ответили, что агрессивное поведение в их группе спортсменов наблюдается несколько раз в неделю, 50% тренеров – агрессивное поведение наблюдается несколько раз в месяц, 80% тренеров ответили, что агрессия у подростков проявляется несколько минут, 20% – агрессия проявляется в течении часа. 40% тренеров считают, что повторяющиеся виды агрессии случаются, 60% тренеров – повторяющихся видов агрессии не происходит. 40% тренеров отметили, что подростки кричат друг на друга, 30% тренеров – подростки проявляют агрессивное поведение друг к другу (между подростками происходят драки), 30% тренеров – подростки активно спорят между собой, выясняя, кто прав, кто виноват.

Самой главной причиной, которая лежит в основе агрессии, по мнению большинства тренеров, является физическое переутомление подростков 11-14 лет, занимающихся вольной борьбой. На второе место тренеры поставили такую причину как отрицательные технико-тактические действия и на третье – конкуренцию между подростками и активные агрессивные действия соперника.

80% тренеров участвуют в разрешении конфликтов между подростками, 20% – не участвуют, 20% тренеров ведут беседы с подростками, 80% тренеров используют дополнительные физические упражнения в виде наказания.

На основе ответов тренеров на вопросы анкеты были сделаны выводы о том, что конфликты в спортивных группах встречаются достаточно часто, но профилактические работа по их предупреждению осуществляется не в достаточной степени.

Для решения третей задачи исследования подобрать и экспериментально проверить тренинг, направленный на профилактику и коррекцию агрессии у подростков 11-14 лет в процессе занятий спортивной борьбой, использовался цикл

из 10 тренинговых занятий: одно занятие вводное, восемь занятий основных и одно занятие заключительное. Основной формой работы стал тренинг как один из методов психологического воздействия, осуществляемого в процессе интенсивного группового взаимодействия и направленного на повышение компетентности в сфере общения, в котором общий принцип активности дополняется принципом рефлексии над собственным поведением и поведением других участников группы.

Структуру каждого тренингового занятия составили: вводная, основная и заключительная части. Цель вводного занятия – знакомство участников группы спортсменов, расширение информации о собственной личности и проблемах агрессивного поведения в процессе занятий спортивной борьбой.

В основную часть программы вошли 8 занятий, направленных на формирование осознания собственных эмоций и чувств других подростков, развитие эмпатии; обучение подростков конструктивным поведенческим реакциям, снятие деструктивных элементов в поведении; обучение агрессивных подростков навыкам контроля и управления собственным гневом.

Целью заключительного занятия явилось подведение результатов работы и оценка произошедших изменений, получение обратной связи от участников группы. Оптимальным временем для проведения цикла тренингов являлось время до начала тренировочных занятий.

После окончания экспериментальной работы была проведена экспериментальная проверка профилактики и коррекции агрессии с помощью опросника Басса-Дарки. На основе опросника еще раз были определены нормы агрессивности и враждебности у подростков.

После эксперимента у подростков 11 лет, занимающихся спортивной борьбой индекс Физической агрессии снизился с 5,6 до 5. Индекс Косвенной агрессии снизился с 5,1 до 4,7. Индекс Вербальной агрессии снизился с 6,1 до 5,3. Данные

результаты указывают на то, что агрессия подростков во всех ее формах снизилась, что в дальнейшем поможет группе показывать более лучший результат.

После эксперимента у подростков 14 лет, занимающихся спортивной борьбой, индекс Физической агрессии снизился с 4,9 до 4,3, индекс Косвенной агрессии снизился с 4,8 до 4,6, индекс Вербальной агрессии снизился с 5,5 до 4,9. Подростки этого возраста показали хорошие показатели, что повлияло на положительный результат в поединках в спортивной борьбе и в сплоченности команды.

После проведения экспериментальной работы был проведен еще раз опрос тренеров. На вопрос «Как долго длится агрессия между спортсменами, которую Вы тренируете?» – 80% тренеров ответили, что конфликты в спортивных группах стали длиться не более минуты. Самой главной причиной, которая лежит в основе агрессии, по мнению большинства тренеров, является физическое переутомление подростков 11-14 лет, занимающихся спортивной борьбой. На вопрос анкеты: «Как обычно протекает агрессия в группе подростков 11-14 лет, которую вы тренируете?», были получены такие ответы: 80% подростков в процессе занятий спортивной борьбой переводят агрессию в позитивную, игровую форму, оставшиеся 20% подростков используют диалог на высоких тонах, но приходят к единому результату.

На вопрос: «Как часто проявляется агрессивное поведение в группе подростов, которую Вы тренируете?» – 100% тренеров ответили, что конфликтов в группах, которые они тренируют за прошедший период не произошло. На вопрос: «Участвуете ли Вы в разрешении агрессивных конфликтных ситуаций между подростками?» 100% тренеров ответили, что за период экспериментальной работы им не пришлось проявлять активность в разрешении каких-либо конфликтных ситуаций. На вопрос: применяете ли Вы способы, предложенные и использованные в экспериментальной работе, по профилактике и коррекции агрессии у подростков 11-14 лет, которых вы тренируете?» – 100% тренеров ответили,

что ввели в тренировочный процесс упражнения тренинга для профилактики и коррекции агрессии, улучшения взаимоотношений в группе.

На основе ответов тренеров на вопросы беседы были сделаны выводы о том, что уровень агрессии понизился в группах, в которых работают опрошенные тренеры. Тренинг, направленный на профилактику и коррекцию агрессии у подростков 11-14 лет в процессе занятий спортивной борьбой, позволил снизить агрессию в группах, что дополнило и улучшило, тренировочный процесс и сделало его более качественным и эффективным. Следовательно, необходимо систематически повышать квалификацию тренеров по профилактике и коррекции агрессии. Для предупреждения возникновения агрессивного поведения в группах спортивных школ необходимо иметь штатного психолога.

Литература

1. Глебов, В.В. Методы выявления скрытой агрессии / В.В. Глебов. – Москва: Советский спорт, 2008. – 198 с.

2. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта: учеб. пособие / Г.Д. Горбунов. – Москва: Советский спорт, 2007. – 294 с.

Е.Е. Диких
студент ФГБУ ПОО «Сибирское ГУОР»
М.Н. Митракова
преподаватель основ биомеханики
ФГБУ ПОО «Сибирское ГУОР»

ИССЛЕДОВАНИЕ МОДЕЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ВОЛЕЙБОЛИСТОК РАЗНЫХ ИГРОВЫХ АМПЛУА

Аннотация. Выпускная квалификационная работа освещает вопросы эффективного отбора волейболистов при комплектовании клубных и сборных команд. Главное внимание уделено рассмотрению наиболее значимых психофизиологических модельных характеристик, которые отражают требования к спортсмену с учетом игровых функций в команде.

Ключевые слова: Модельные характеристики, система отбора, амплуа, игровые функции, психофизиологические способности.

А.Л. Попов, Ю.Н. Эртман, А.А. Гераськин, О.С. Красникова и др. подчеркивают, что современный этап развития волейбола характеризуется постоянным ростом технико-тактического арсенала и увеличением атакующих действий, для организации которых необходима специализация технической и тактической подготовки игроков с учетом игровых функций [1; 8; 13].

Ю.Н. Клещев обращает внимание, что для достижения максимальной результативности команды разрабатываются модельные характеристики сильнейших спортсменов в соответствии с амплуа, которые отражают требования к идеальному спортсмену-волейболисту и команде в целом [7].

Актуальность исследования обусловлена отсутствием эффективной системы отбора спортсменов высокого класса, в которой при комплектовании клубных и сборных команд прежде всего руководствуются результативностью

игровой деятельности отдельных игроков, не учитывая их психофизиологические способности, определяющие предрасположенность к игровому амплуа [3; 5; 10].

Проблема исследования заключается в том, что при отборе и комплектовании команд на завершающих этапах спортивного совершенствования не учитывают соответствие индивидуальных психофизиологических способностей игроков функциям их игровых амплуа, что в итоге влияет на конечный результат игровой деятельности команды.

Объект исследования - отбор игроков при формировании клубной волейбольной команды.

Предмет исследования - модельные характеристики волейболисток разных игровых амплуа при реализации отбора в клубную команду.

Цель исследования – проанализировать соответствие модельных характеристик волейболисток высшего спортивного мастерства игровым амплуа для повышения соревновательной эффективности клубной команды.

В соответствии с целью были поставлены следующие задачи:

1. Рассмотреть систему отбора игроков в клубные и сборные команды.

2. Рассмотреть психофизиологические способности как наиболее значимые модельные характеристики волейболистов при выборе игрового амплуа.

3. Проанализировать функции и модельные характеристики волейболистов разных игровых амплуа по типологическим свойствам нервной системы.

4. Исследовать соответствие модельных характеристик по типам темперамента, нервной системы и морфологическим показателям специфике игровых амплуа волейболисток на этапе высшего спортивного мастерства.

Практическая значимость работы заключается в использовании результатов исследования для эффективного комплектования клубной команды и повышения

соревновательной эффективности, которая отражает игровой результат спортивной деятельности команды [3; 7].

Анализ научно-методической литературы показывает, что эффективность соревновательной деятельности в волейболе обеспечивается, наряду с другими факторами, отбором спортсменов, обладающих высоким уровнем способностей к волейболу [1; 3; 10; 11; 12]. В результате решения первой задачи выяснили, что целью отбора является поиск талантливых спортсменов на основе научно-обоснованной диагностики резервных и потенциальных возможностей, имеющих ведущее значение для конкретного вида спортивной деятельности. Одним из наилучших путей повышения эффективности отбора перспективных спортсменов и формирования волейбольной команды на этапе высшего спортивного мастерства являются результаты соревнований и степень соответствия показанных результатов модельным характеристикам сильнейших спортсменов и команд.

Толковый словарь спортивных терминов определяет модельные характеристики как характеристику спортсмена, содержащую комплекс формализованных эталонных показателей (свойств личности, психических, физических качеств, технико-тактического мастерства), необходимых для эффективной и стабильной соревновательной деятельности [14].

В.П. Губа отмечает, что одинаковыми при отборе в клуб или сборную будут критерии технико-тактического мастерства и физической работоспособности – они должны быть на высоком уровне [3]. Рассматривая модельные характеристики спортсменов-игровиков, обращают внимание прежде всего на морфологические особенности строения тела, но отмечают при этом, что первостепенное значение для отбора имеют психофизиологические показатели, формирующие способности к тактике [2; 4; 7; 10; 12].

В.П. Губа, Г.И. Семенова акцентируют внимание, что эффективным может быть лишь такое комплектование команды, в основе которого лежит перспективный отбор спортсменов с учетом амплуа [3; 4; 10].

Анализ теоретических источников в ходе решения второй задачи позволяет сделать вывод о том, что соответствие свойств нервной системы и темперамента требованиям игры и игровым функциям каждого игрока команды, определяющие и обеспечивающие скорость, силу и уравновешенность реакций в экстремальных условиях соревнований, являются наиболее значимыми психофизиологическими способностями волейболистов. Этим модельным характеристикам свойств личности необходимо уделять особое внимание при выборе игрового амплуа и формировании команд на этапе высшего спортивного мастерства, так как они являются врожденными и не подлежат перевоспитанию.

В ходе решения третьей задачи выяснили, какой тип темперамента наилучшим образом соответствует эффективному выполнению функций каждого игрового амплуа в волейболе (Таблица 1). В первой строке указан тип темперамента, наиболее соответствующий выбранному амплуа, во второй – возможный вариант.

Таблица 1

Соответствие типов темперамента игровым амплуа в волейболе [20]

Связующий	**Диагональный**	**Доигровщик** *(нападающий 2 темпа)*	**Либеро**	**Центральный блокирующий** *(нападающий 1 темпа)*
Сангвиник	Сангвиник	Флегматик	Флегматик	Холерик
Флегматик	Холерик	Сангвиник	Сангвиник	Сангвиник

Темперамент не всегда может явно выражаться в определенной типологии и быть смешанным, но в экстремально-стрессовых условиях ответственных спортивных соревнований, игроки более точно проявляют внешние признаки основного типа темперамента. Таким образом, психологическая диагностика на соответствие типов темперамента игровым амплуа может обеспечить надежный способ распознавания спортивных талантов и способствовать эффективному комплектованию волейбольной команды.

В ходе решения четвертой задачи проводилось исследование на базе АУ ОО «Центр игровых видов спорта», в котором приняли участие волейболистки клубной команды Омской области «Омь». В ходе проведенного исследования проанализировали 3 три группы модельных характеристик волейболисток разных игровых амплуа, значимых для достижения прогнозируемого рекордного спортивного результата в волейболе.

1. Возраст и спортивный стаж. Согласно модельным характеристикам[1], возраст начала спортивной специализации в волейболе для девушек лежит в пределах 11,4 – 12,8 лет; возраст достижения лучшего результата – 18,8 – 21,2 лет; средний возраст волейболисток сборных команд – 24,12 лет, минимальный возраст 18,75 лет, макс – 30,75 лет [11]. Возраст игроков команды «Омь» варьируется от 19 до 33 лет: до 20 лет – 25%, 21 – 29 лет – 58%, 30 и старше – 17%. Такое комплектование, при котором большинство игроков в команде находятся в границах одного возрастного периода 21 – 29 лет (58%), можно считать оптимальным. Так как полная однородность команды в отношении возраста игроков не

[1] В качестве модельных характеристик использовали возрастные и ростовые показатели участниц Чемпионата Европы 2013 г., полученные на основе анализа показателей 212 волейболисток из 16 национальных сборных команд и модельные характеристики девушек-волейболисток, членов основной сборной команды России: возраст – 21,5 лет, спортивный стаж – 11,4 года, рост – 186,1 см [6].

является ее преимуществом, а с точки зрения обновления состава, даже нежелательна [3]. Считается, что носителями игры являются молодые игроки. Опыт старших и спортивный азарт молодых игроков вносят необходимое качественное дополнение в игру.

Исследование показало, что средний стаж игроков в составе волейбольной команды «Омь» составляет всего 2,7 года (Рис. 1). Анализ научно-теоретических источников показывает, что для развития полной игровой зрелости в большинстве случаев необходимо 5 - 8 лет специализированных тренировок [3].

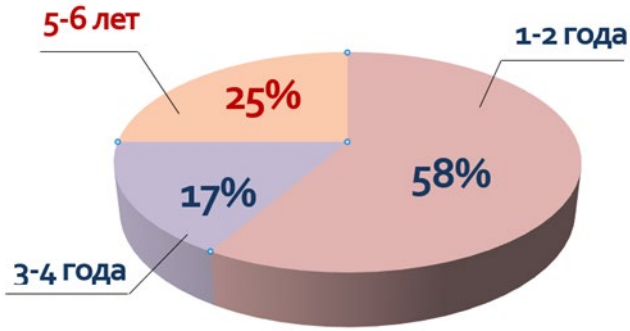


Рис. 1. Игровой стаж волейболисток в команде «Омь»

Результаты исследования свидетельствуют о том, что в течение 5 - 6 лет в команде на постоянной основе играют только 25% игроков, на протяжении 3 - 4 лет – 17%, большая часть игроков – 58% играют в команде всего 1 - 2 года, что недостаточно для полной сыгранности команды. Поэтому одной из причин низкой продуктивности можно считать ежегодное обновление состава на 42%.

2. Морфологические особенности (рост). Средний рост волейболисток команды «Омь» составляет 180,2 см, что на 3,64 см ниже модельных характеристик (183,84 см) волейболисток сборных команд – участниц Чемпионата Европы 2013 года, и на 5,9 см ниже модельных характеристик волейболисток основного состава национальной сборной России (186,1 см).

Ростовые показатели волейболисток команды «Омь» в соответствии с игровым амплуа отражены на рис. 2.

Рис. 2. Рост волейболисток команды «Омь» в соответствии с игровым амплуа

Исследование показало соответствие ростовых показателей волейболисток специфике выполняемых игровых амплуа. Так, наиболее высокорослыми игроками являются центральные блокирующие, средний рост которых составляет 188 см, что позволяет им эффективно блокировать атаку соперников. Самыми низкорослыми являются либеро - 170 см, так как специфика этого амплуа заключается в приеме мяча и защитных действиях, что не требует от игрока высокого роста.

3. Психофизиологические способности. В результате проведенного педагогического тестирования по опроснику Г. Айзенка были определены уровень экстраверсии, уровень устойчивости нервной системы (уровень нейротизма) и типы темпераментов игроков команды «Омь».

75% игроков команды показали высокий уровень экстраверсии, что соответствует модельным характеристикам команды и способствует эффективному взаимодействию всех членов команды, выполняющих на игровой площадке разные функции.

Исследование позволило установить, что большинство членов команды –

58% обладают высоким уровнем нейротизма, что свидетельствует о слабой нервной системе, 42% имеют сильную нервную систему. Согласно модельным характеристикам, количественное соотношение игроков со слабой и сильной нервной системой в команде должно быть приблизительно равным [3].

В результате проведенного опроса было выявлено, что 25% являются флегматиками, 17% – сангвиниками, у большей части испытуемых – 58% наблюдается холерический тип темперамента. Преобладание холериков в команде (независимо от их роли) сказывается на эффективности игры, так как игроки-холерики могут быть ситуативными лидерами, но сильно подвержены перепадам эффективности от игры к игре, в завершающих моментах розыгрыша, что часто приводит к проигрышу.

Полное соответствие или лучший вариант типа темперамента выбранному амплуа составило 42%. Среди связующих идеальный вариант – сангвиник – 8%, среди доигровщиков – флегматик – 17%, среди центральных блокирующих – холерик – 17%. Среди диагональных и либеро совпадений типов темперамента игровым функциям не выявлено. Возможный вариант – 25% и нежелательный вариант или полное несоответствие функциям выбранного амплуа – 33%.

Исследование позволяет сделать вывод о несоответствии амплуа игроков клубной команды «Омь» модельным характеристикам по типам темперамента – 58%, что снижает эффективность выполнения игровых функций игроками в моменты сильной эмоциональной нагрузки в процессе игровой соревновательной деятельности, когда игроки более точно проявляют внешние признаки своего темперамента, несмотря на наличие множества переходных и смешанных типов. Таким образом, данный состав команды не является эффективным, что подтверждается результатами участия в Чемпионате России 2023 года среди женских команд высшей лиги «А»

Литература

2. Беляев, А.В., Савин, М.В., Волейбол: учебник для вузов. - 4-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с.

3. Бриль, М.С. Отбор в спортивных играх. – Москва: ФиС, 1980. – 127 с.

4. Губа, В.П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В.П. Губа. – Москва: Спорт, 2020. – 720 с.

5. Губа, В.П., Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства / В.П. Губа, Л.В. Булыкина, П.В. Пустошило. – Москва: Спорт, 2019. – 192 с.

10. Значение модельных характеристик в спорте для спортивного отбора и управления тренировочным процессом / О.А. Казакова, А.А. Решетин, Л.А. Иванова, Д.Н. Азаров // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 2 (168). – С. 183-186.

11. Иорданская, Ф.А. Функциональная подготовленность волейболистов: диагностика, механизмы адаптации, коррекция симптомов дезадаптации: Пособие / Ф.А. Иорданская. – Москва: Спорт, 2017. – 176 с.

14. Клещёв, Ю.Н. Волейбол / под ред. Ю.Н. Клещёва – Москва: «Физкультура и спорт», 1983. – 93 с.

15. Красникова, О.С. Результативность соревновательной деятельности высококвалифицированных нападающих в мужских волейбольных командах // Вестник НВГУ. – 2016. – № 1. – С. 66-71.

22. Попов, А.Л. Спортивная психология. Учебное пособие для спортивных вузов / А.Л. Попов. – Москва: Московский психолого-социальный институт Флинта, 1998. – 152 (219) с.

29. Семенова, Г.И. Спортивная ориентация и отбор: учеб. пособие для академического бакалавриата / Г.И. Семенова. – Москва: Юрайт, 2018. – 106 с.

30. Сергиенко, Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: монография / Л.П. Сергиенко. – Москва: Спорт без границ, 2013. – 1048 с.

31. Серова, Л.К. Психология отбора в спортивных играх / Л.К. Серова. – Москва: Sport, 2019. - 237 с.: табл.

32. Соревновательная надежность как основа выделения нового амплуа в современном волейболе / Ю.Н. Эртман, А.А. Гераськин // Омский научный вестник. – 2014. № 4 (131). – С. 141-144.

33. Суслов, Ф.П. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – Москва: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.

Д.А. Дюбин
выпускник
ГАПОУ СО «УОР №1 (колледж)»
Н.С. Джалилова
преподаватель психологии
ГАПОУ СО «УОР №1 (колледж)»

ФЕНОМЕН «КУРАЖА» В ХОККЕЕ НА ТРАВЕ

Аннотация. В статье рассмотрен феномен куража, как одного из важных психологических факторов успеха спортсмена. Представлены результаты опроса действующих спортсменов различных видов спорта, в том числе с учетом спортивного амплуа. Результаты исследования могут быть полезны тренерам, спортивным психологам, спортсменам, специалистам в области физической культуры и спорта.

Ключевые слова: эмоциональные состояния в спорте, стрессовые состояния, адаптивные состояния, «зонирование», кураж, «впасть в кураж».

Кураж является важным психологическим фактором, который может определить успех спортсмена [1, 3, 4]. Исследование феномена куража в хоккее на траве может помочь спортсменам, тренерам и спортивным психологам лучше понять, как развивать и поддерживать кураж для достижения высоких результатов, чем определяется ***актуальность*** нашего исследования.

Целью исследования было изучить понимание спортсменами феномена «куража» и его влияния на спортивный результат. ***Гипотеза:*** большинство спортсменов признают важность состояния «куража» во время соревнований для достижения высокого спортивного результата.

Одним из первых исследователей куража в спорте был американский психолог Р. Ф. Лазарус. Он определил кураж как "состояние, в котором спортсмены

чувствуют себя уверенно, энергично и решительно, несмотря на наличие трудностей и препятствий" [2, 3, 6].

«Впасть в кураж» — это значит на пике эмоций войти в состояние чрезвычайной творческой активности. Это особое состояние сознания, когда возникает такое ощущение, будто за тебя все делает какая-то особая сила.

Говорить о том, что кураж – это хорошо или плохо, однозначно нельзя. Кураж может быть и созидательным, и разрушительным. Все будет зависеть от ситуации, когда данное эмоциональное состояние проявляется [8].

Если человек в состоянии контролировать свои действия, даже находясь в кураже, то это дает ему возможность достигать нужных целей, двигаться в нужном направлении и получать желаемые результаты.

Если контроль полностью отключается, то последствия могут быть непредсказуемыми, а иногда – разрушительными для человека. Бесконтрольный кураж способен не дать возможности человеку понять, правильно ли он действует в данной ситуации. Под влиянием куража могут совершаться действия разрушительного характера [4, 5, 7].

Поэтому кураж является как положительным, так и отрицательным качеством. Все зависит от того, на сколько человек способен управлять им.

Спортсмены, которые испытывают кураж, часто имеют более высокий уровень физической подготовки и лучше справляются с физическими нагрузками.

Контроль дыхания и сердцебиения позволяет более эффективно использовать свою энергию и выносливость. Кроме того, кураж может помочь спортсменам лучше справляться с болевыми ощущениями и усталостью, что позволяет им продолжать бороться до конца соревнования.

Спортсмены, которые испытывают кураж, часто имеют более высокий уровень концентрации и внимания, что помогает им лучше сосредотачиваться на задачах и достигать наилучших результатов, а также они могут лучше

справляться с негативными мыслями и эмоциями, которые мешают достигать своих целей, и сохранять более позитивное и продуктивное мышление [5, 6, 7, 8].

В нашем исследовании приняло участие в сумме 40 человек: 20 человек от команды хоккея на траве клуба «Динамо-Екатеринбург» в возрасте от 18 до 35 лет и 20 человек различных индивидуальных видов спорта, а именно (легкая атлетика, лыжные гонки, биатлон, конькобежный спорт).

Для проведения данного исследования были разработаны 2 авторские анкеты.

Большинство спортсменов индивидуальных видов спорта, как и команда по хоккею, понимают кураж как эмоциональное состояние, в котором человек делает все легко и завлекательно, при этом не считают, что он связан с безошибочным выполнением технических и тактических действий, под влиянием неизвестной силы, которая толкает вперед (рис.1).

Рис.1. Понимание состояния куража спортсменами в индивидуальных видах спорта и хоккее на траве

Все спортсмены, как индивидуальных видов спорта, так и команда по хоккею на траве считают, что кураж может появиться, как на тренировке, так и на соревнованиях.

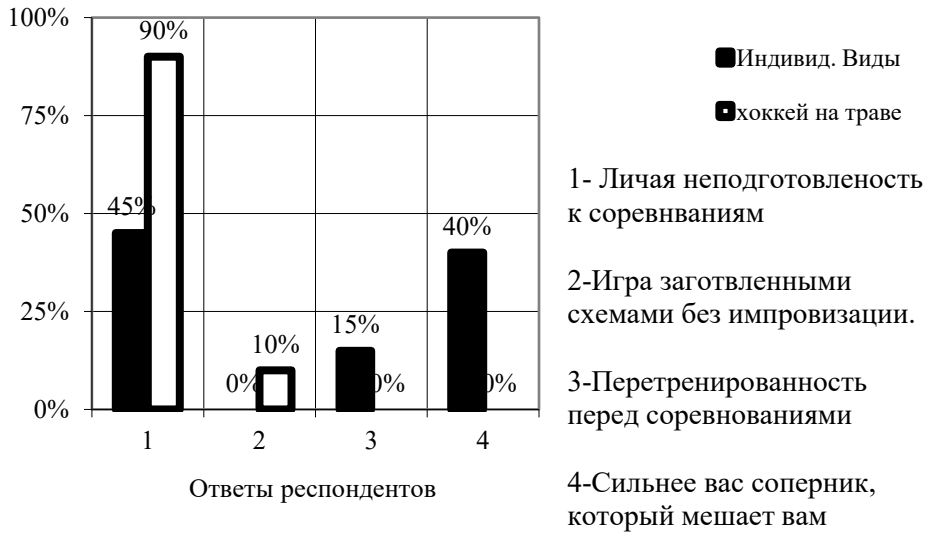


Рис.2. Что может помешать появлению «куража» в различных видах спорта.

Подавляющая часть команды по хоккею на траве считают, что причина к не ловле куража может быть вызвана личной неподготовленностью к соревнованиям, при этом не соотносят причины с перетренированностью или же с сильным соперником. Спортсмены индивидуальных видов спорта, наоборот, считают, что и сильный соперник и личная неподготовленность может помешать к появлению куража, но не соотносят это с выступлением заготовленными схемами без импровизации (рис.2).

Вратари считают, что, когда они во время всей игры поймали много мячей или же поймали пенальти, у них появляется чувство легкости и уверенности в себе. Происходит спад волнения и страха. Большинство **защитников** считают, что у них появится кураж, если они не проиграют в борьбе 1 в 1 и отдают много голевых пасов, тем не менее, они не видят связи с появлением куража и, если им отдадут много передач.

Большинство **полузащитнико**в считают, что они поймают кураж, если они перехватят множество атак в свои ворота и отдадут множество пасов, но не связывают это чувство с их подключением в нападение и забивание голов.

Большинство **нападающих** считают, что их импровизация на поле, поощренная тренером, может стать стимулом к появлению куража, так же небольшая часть респондентов, считает, что и забитые голы, и если их своевременное открывание подкреплялось точным и своевременным пасом, это может стать стимулом для появления куража у них

Существуют некоторые **советы и методы** для того, чтобы поймать кураж и сделать его своим козырем для успешного выступления на соревнованиях:

1) Установите цели (конкретные, разбив на задачи).

2) Визуализируйте успех: представьте себе, как вы достигаете своей цели.

3) Поддерживайте позитивный настрой.

4) Развивайте навыки и умения. Чем больше вы будете уверены в своих навыках, тем больше будет у вас куража.

5) Не бойтесь ошибаться. Ошибки и неудачи — это часть процесса достижения цели.

6) Поддерживайте здоровый образ жизни: это поможет вам сохранять высокий уровень энергии и мотивации.

Регулярная практика и тренировка могут помочь спортсменам развивать свой кураж. Чем больше спортсмен будет сталкиваться с трудностями и преодолевать их, тем больше он будет уверен в своих способностях.

Важна также **поддержка команды:** со стороны тренеров, товарищей по команде и болельщиков, а также **семьи и друзей**: родные и близкие могут помочь спортсмену сохранять позитивный настрой и верить в свои способности

Спортсмену может помочь и психолог: разработать индивидуальный план тренировок и стратегию для достижения целей.

Анализ ошибок и неудач помогает спортсменам извлечь уроки и улучшить свои навыки. Это также может помочь спортсменам увидеть свой прогресс и укрепить их уверенность в своих способностях.

Релаксация помогает управлять своими эмоциями и снизить уровень стресса. Техники релаксации, такие как медитация, йога и глубокое дыхание, могут помочь спортсмену сохранять спокойствие и уверенность во время соревнований.

Сспортсмены, умеющие входить в состояние «куража» и контролировать его, повышают эффективность спортивной деятельности во время выступления на соревнованиях.

Литература

1. Булл С. Дж., Шамбрук К. Дж., Джеймс В., Брукс Дж. Э. К пониманию психологической стойкости элитных английских игроков в крикет. Журнал прикладной психологии: учебное пособие, 2005. 215-225с.

2. Гулд Д., Диффенбах К., Моффетт А. Психологические особенности и их развитие у олимпийских чемпионов: учебное пособие, 2002. 180-190с.

3. Двек К. С. Мышление: новая психология успеха: учебное пособие. - Нью-Йорк: Рэндом Хаус, 2006. 112-134с.

4. Клаф Э. К., Сбюэлла Д. Психологическая устойчивость: концепция и ее измерение. Решения в спортивной психологии: учебное пособие. - Лондон: Томсон, 2002. 35-40с.

5. Ландышева А. В. Психология спортивных игр: учебное пособие. - Питер, 2008. 78с.

6. Ландышева А. В., Лебедева В. В. Психология спорта: учебник для вузов. - Питер,2009. 112с.

7. Флетчер Д., Саркан М. Обоснованная теория психологической устойчивости олимпийских чемпионов: учебное пособие, - Психология спорта и физических упражнений, 2012. 672-680с.

8. Добровольский В. Настоящая дерзость, кураж в боксе, спорте. [Электронный ресурс] //: Проза. Ру российский литературный портал: Электронный научный журнал. -2022. –URL: https://proza.ru/2022/11/02/32

П.С. Зыкова
студент ФГБУ ПОО «Сибирское ГУОР»
А.А. Недра
преподаватель
ФГБУ ПОО «Сибирское ГУОР»

НЕГАТИВНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕСОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. В статье представлены состояния спортсменов в соревновательной деятельности. Целью исследования было выявить какие негативные предстартовые (психологические) состояния могут повлиять на результат спортсмена.

Ключевые слова: психологическое состояние, соревновательная деятельность, спортсмен, стрессоустойчивость, неуверенность, темперамент.

Введение. Одной из важных проблем спорта является эмоциональное состояние спортсменов. Подготовленность характеризует уровень развития необходимых для вида спорта физических и двигательных качеств, а также психических свойств и функций. Выступление спортсмена на соревнованиях зависит не только от уровня подготовленности, но и от того, в каком состоянии он будет находиться. В соревновательный период на спортсмена могут повлиять многие факторы, такие как: значимость самих соревнований, успешность последних тренировок, общение с тренером и группой, особенности соперников, а также может повлиять его темперамент и стрессоустойчивость.

Цель исследования: выявление негативных психологических состояний спортсмена и их причины, а также выявить взаимосвязь со стрессоустойчивостью как важнейшим фактором в ресурсном обеспечении личностного потенциала спортсмена.

Результаты исследования. В отличие от тренировок, на соревнованиях у спортсмена единственная цель — показать все, на что он способен, реализовать достигнутую на тренировках подготовленность к старту. Известно, немало случаев, когда, имея хорошую подготовленность и показывая на тренировках высокие результаты, на соревнованиях спортсмен выступает значительно хуже из-за перевозбуждения, мандража, стресса и т.п. В зависимости от индивидуальных особенностей (типологических свойств, мотивации, волевых качеств, опыта, саморегуляции) спортсмены по-разному воспринимают, оценивают и реагируют на те или иные особенности соревновательных ситуаций. Например, высокая значимость соревнований будет способствовать мобилизации атлетов с сильной НС, а при слабой может спровоцировать состояния тревоги и стресса. Факторы, обусловливающие негативные состояния спортсмена, называют индивидуально значимые сбивающие факторы [1].

В психологии спорта выделены и описаны различные виды предсоревновательных и соревновательных состояний: боевая готовность, стартовая лихорадка, стартовая апатия, стартовое безразличие, мандраж, страх, стресс, агрессия, болевой финишный синдром, спортивная злость и др. Названия соревновательных состояний часто включают прилагательные стартовая и предстартовая (например, лихорадка, апатия). Если речь идет о состоянии непосредственно перед выступлением — стартом, то обычно используют термин «стартовая». В тех случаях, когда говорят о состоянии за день или несколько дней до начала соревнований, применяют термин «предстартовая».

Состояние боевой готовности характеризуется повышенной активностью и оптимальным уровнем психического напряжения.

В данном состоянии спортсмен испытывает желание соревноваться, уверен в себе, ощущает прилив сил и энергии. При этом он хорошо контролирует себя,

может сосредоточиться на двигательной задаче, спланировать тактические схемы.

Описывая состояние боевой готовности, все специалисты подчеркивают гармоничность и оптимальность его физиологических и психологических характеристик применительно к двигательной деятельности спортсмена. обычно имеется в виду, что боевая готовность *позволяет* успешно выполнять соревновательные упражнения в высоком темпе, максимальной интенсивности и тому подобное.

Состояние стартовой лихорадки возникает, если субъективная значимость соревнований высока, но спортсмен не уверен в достижении успеха или не может справиться с переживаниями.

Отличительными особенностями состояния стартовой апатии являются: резкое снижение психического напряжения до уровня ниже фонового, заторможенность, пассивность, безразличие к тому, что происходит вокруг, неуверенность и пессимизм. В таком состоянии уже нет ни сил, ни желания участвовать в соревновательной борьбе. Спортсмен не может эффективно управлять своими действиями — быстро переключать внимание, активно включаться в соревновательные ситуации, проявлять силу и скорость. ослаблена волевая регуляция — затруднено проявление волевых усилий: настойчивости, смелости, целеустремленности. Нередко спортсмены замыкаются и «уходят в себя».

К состоянию предстартовой апатии предрасположены спортсмены со слабой НС и доминированием торможения. Все специалисты единодушно отмечают негативное влияние состояния апатии на результативность спортсмена в соревнованиях *[2]*.

Также на результат спортсмена и его состояние влияет темперамент.

- Сангвиник -уравновешенный, оптимистичный, жизнерадостный. Сангвинический темперамент характеризует человека веселого, эмоционального, общительного, живущего настроением. он легко переживает неудачи, создает приятный микроклимат в любом коллективе, но не всегда выполняет свои обещания, порой слишком поспешен в делах и суждениях и излишне самоуверен.
- Холерик - горячий, несдержанный, смелый, задорный. Такие люди инициативны, с азартом берутся за любую работу (кроме рутинной) и с легкостью преодолевают трудности. они способны схватывать информацию на лету, обладают лидерскими качествами, однако нетерпеливы, вспыльчивы и подвержены эмоциональным срывам [3].
- Флегматик — спокойный, сдержанный. он плохо приспосабливается к новой обстановке и в неблагоприятных условиях может стать пассивным и вялым, при этом отличается самообладанием, терпеливостью, предприимчивостью. В обществе флегматик в меру общителен, не любит пустословия и не подвержен панике в стрессовых ситуациях.
- Меланхолик — чувствительный, неэнергичный, болезненно реагирующий на неприятности, склонный к унынию. Люди с меланхолическим темпераментом подвержены пессимизму, излишне подозрительны и ревнивы, но обладают аналитическим мышлением, творчески подходят к работе, тонко чувствуют и доводят дело до завершения [4].

Характерными особенностями стартовой лихорадки являются очень высокое психическое напряжение и сильнейшее эмоциональное возбуждение — эмоции буквально «захлестывают» спортсмена. Испытывая перевозбуждение и нетерпеливое желание поскорее начать выступление, спортсмен начинает выполнять упражнение, недостаточно подготовившись, допускает ошибки в технике и

тактике. Предрасположенность к стартовой лихорадке отмечается у спортсменов со слабой НС и доминированием возбуждения.

Проявление профессионального выгорания, изначально, начинает проявляться в постепенном развитии отрицательно окрашенных установок в отношении себя, спорта, тех, с кем приходится постоянно контактировать. общение с товарищами по команде становится более формальными. отрицательные установки по отношению к другим спортсменам могут иметь скрытый характер и поначалу проявляться во внутреннем раздражении, чувстве неприязни, которое сдерживается, но постепенно вырываются наружу эмоциональные вспышки, явное раздражение, сдерживать себя становится труднее.

Важным проявлением профессионального выгорания является недовольство, неудовлетворенность собой, уменьшение чувства личной успешности, нарастающие безразличие и апатия, низкий уровень ощущения ценности своей деятельности. Замечая за собой отрицательно окрашенные чувства и проявления, спортсмен начинает винить себя, у него снижается уровень самооценки. Человек начинает переживать чувство несостоятельности, безразличие к своей деятельности, иногда утрату прежде значимых жизненных ценностей. Исследования показывают, что одним из важных причин возникновения профессионального выгорания является продолжительность стресса, его хронический характер.

На развитие профессионального выгорания влияют: неадекватный уровень требований к спортсмену; низкие индивидуальные адаптивные способности к этим требованиям (ограниченные ресурсы личности); большое влияние оказывает отсутствие внешней поддержки; постоянные ограничения, влияющие на профессиональную адаптацию; низкая профессиональная самооценка; эмоциональное истощение, приводящее к понижению профессиональной результативности.

Главной причиной появления симптомов профессионального выгорания считается психологическое переутомление, которое возникает, если в течение длительного времени психических ресурсов человека не хватает для преодоления чрезмерных требований.

Выводы: подводя итог проделанного исследования, можно сделать вывод о том, что спортсмен в процессе соревновательной деятельности может испытывать различные психологические состояния, которые впоследствии способны повлиять на спортивный результат. В ходе работы были выделены и описаны различные виды предсоревновательных и соревновательных состояний в психологии спорта, а именно: боевая готовность, стартовая лихорадка, стартовая апатия, стартовое безразличие, мандраж, страх, стресс, агрессия, болевой финишный синдром, спортивная злость и другие. Тем самым, психологическое состояние спортсмена может оказывать очень сильное влияние на результат в его соревновательной деятельности. Также нам удалось выяснить, что помимо указанного выше фактора на результат спортсмена может сказываться и темперамент человека, который включает в себя четыре разновидности: меланхолик, холерик, сангвиник и флегматик.

Литература

1. Пуни, Л. Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. / Л. Ц. Пуни – Москва: 1969. – 266 с.

2. Вяткин, Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. / Б.А Вяткин – Москва: 1981. – 112 с.

3. Ильин, Е.II. Эмоции и чувства: учеб, пособие. / Е.П. Ильин, В.Ф. Сафонов – Санкт-Петербург: 2003. – 493 с.

4. Джамгатова, Т.Т. Психология физического воспитания и спорта: Учебн. пособие для ин-тов физ.культ. / Под. ред. Т.Т. Джамгатова, А.Ц. Пуни – Москва: 1979. – 143 с.

И.Ю. Кулик
выпускник ГБПОУ РО «РОУОР»
К.А. Минькова
преподаватель ГБПОУ РО «РОУОР»

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ В СПОРТЕ

Аннотация. Психолого-педагогические средства способствуют качественному, планомерному восстановлению спортивной работоспособности и нормальному функционированию организма после тренировочных и соревновательных нагрузок, что является неотъемлемой частью системы подготовки спортсменов.

Ключевые слова: спорт, процесс восстановления, психолого-педагогическая поддержка.

Современный уровень развития спорта характеризуется устойчивой тенденцией к повышению объема, интенсивности и напряженности подготовки. Влияние тренировочных нагрузок на организм спортсмена не только специфично, но и многообразно, и чем выше уровень их, тем актуальнее становится необходимость применять различные восстановительные средства, способствующие эффективному восприятию организмом острых тренировочных воздействий [2]. Известно, что нормальной реакцией организма на посильную нагрузку является утомление. В случаях, когда тренировочное задание чрезмерно или нерационально по структуре, его влияние может быть отрицательным и привести к перенапряжению, переутомлению, перетренированности [3].

Предложено выделять два состояния: общее переутомление, расцениваемое как предпатологическое состояние, и перенапряжение одной или нескольких систем, или органов, которое может вызвать в них патологические изменения.

Перенапряжение некоторые авторы считают следствием перетренированности, так же, как и переутомление, может быть относительно кратковременным или хроническим, что требует соответствующих восстановительных, в том числе и лечебных, мероприятий. Знание медико-биологических особенностей изменения функций организма и восстановительных процессов, их реализация в практике физической культуры будут способствовать улучшению физического и функционального развития и самое главное - сохранению здоровья занимающихся [5].

Учебно-тренировочные занятия должны повышать устойчивость организма школьников к физическим нагрузкам и быть направлены на улучшение физического и функционального развития, повышения работоспособности, сохранение и укрепление здоровья занимающихся. Медико-биологической основой этих процессов являются физиологические, биохимические и морфологические изменения, возникающие во время занятий физическими упражнениями, а также совершенствование нервной и гуморальной регуляции функций организма занимающихся. Одно из основных физиолого-педагогических требований урока физической культуры состоит в получении тренировочного эффекта [5]. В физиологическом отношении тренировочный эффект заключается, прежде всего, в повышении функциональных возможностей различных органов и систем и в развитии адаптации организма к физическим нагрузкам.

Таким образом, для правильного и грамотного проведения занятий педагогу необходимо знать и учитывать целый ряд методических и медико-биологических положений. Любая мышечная деятельность, занятия физическими упражнениями, спортом повышают активность обменных процессов, тренируют и поддерживают на высоком уровне механизмы, осуществляющие в организме обмен веществ и энергии, что положительным образом сказывается на умственной и физической работоспособности человека.

Агайнов Р.М утверждает, что при увеличении физической или умственной нагрузки, объема информации, а также интенсификации многих видов деятельности в организме развивается особое состояние, называемое утомлением [1]. Ключевой аспект состоит в том, что, занимаясь физической культурой и спортом человек должен улучшать свое здоровье и физическую подготовленность. Но это возможно только при правильном использовании средств, тренировки и восстановления. работоспособность учащихся и ее динамика в процессе учебной деятельности.

Объект исследования: процесс восстановления в спорте.

Предмет исследования: психолого-педагогические проблемы восстановления в спорте.

Цель исследования: разработать методические рекомендации по психолого-педагогическому восстановлению в спорте.

Гипотеза исследования. Предполагается, что методы психолого-педагогического восстановления в споре будут способствовать эффективной психологической подготовке спортсмена.

Задачи исследования.

1.Провести теоретический анализ научно- методической литературы по проблеме исследования.

2.Охарактеризовать психолого-педагогические средства и методы восстановления спортсменов.

3.Разработать методические рекомендации по психолого-педагогическому восстановлению в спорте.

Теоретический анализ научной и методической литературы по проблеме исследования показал, что использование психологических методов восстановления является необходимым условием для достижения высоких результатов в спорте и должно быть включено в тренировочный процесс спортсменов.

Специфическими психологическими средствами (инструментами), обеспечивающими решение психодиагностических задач, выступают методы психологического исследования и специфические психодиагностические методики [4].

Психолого-педагогические средства и методы восстановления спортсменов подразделяются на педагогические (Рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки, разнообразие средств и методов тренировки, оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок и т.д) и психологические (Создание положительного эмоционального фона тренировки, переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия, психорегулирующая тренировка) [2].

Результатом данной работы является разработанные методические рекомендации по психолого-педагогическому восстановлению в спорте, которые включают:

1. Разработать индивидуальную программу восстановления для каждого спортсмена, учитывая его физические и психологические особенности.

2. Включить в тренировочный процесс спортсменов психологические методы восстановления, такие как релаксация, визуализация, ароматерапия.

3. Обеспечить контроль за использованием психологических методов восстановления специалистами, имеющими соответствующую квалификацию.

4. Проводить регулярные консультации со спортсменами по вопросам психологического восстановления и мотивации.

5. Осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в период восстановления.

6. Систематически проводить мониторинг результатов использования психологических методов восстановления и корректировать программы в соответствии с полученными данными.

7. Учитывать психологический фактор при выборе методов и средств тренировочного процесса, особенно при подготовке к важным соревнованиям.

8. Совершенствовать методы и средства психологической подготовки и восстановления в соответствии с новыми научными и практическими достижениями.

В результате исследования было выявлено, что проблема восстановления в спорте является актуальной и требует комплексного подхода. Одним из важных аспектов является психологический подход к восстановлению спортсменов.

Психологические методы восстановления, такие как релаксация, визуализация, ароматерапия используются, потому что этот повышает устойчивость к неблагоприятным факторам, помогает саморегуляции, саморазвитию личности [3]. Эфирные масла оказывают влияние на эмоции человека, могут помочь улучшить психологическое состояние спортсменов, повысить их мотивацию и уверенность в себе, а также ускорить восстановление после тренировок и соревнований.

Однако необходимо отметить, что психологические методы восстановления не являются заменой физическим методам, а являются дополнительным компонентом тренировочного процесса. Их использование должно быть осуществлено под контролем квалифицированных специалистов и в соответствии с индивидуальными особенностями каждого спортсмена.

Литература

1. Агайнов Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления: монография / Р.М. Загайнов. – М.: Советский спорт, 2010. – 232 с.

2. Бельский И.В. //Системы эффективной тренировки. Теоретические основы; Методика тренировки; Системы восстановления; Психологическая подготовка; Фармакологическая поддержка; Сбалансированное питание, М.: Вида-Н, 2004.

3. Готовцев П. И. Спортсменам о восстановлении, М.: Физкультура и спорт, 2005. 144с.

4. Загайнов Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления: монография / Р.М. Загайнов. – М.: Советский спорт, 2010. – 232 с.

5. Зизикова С.И., Парамонова О.Б. Формирование компетенций рекреационной деятельности будущих учителей физической культуры с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования / Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта, 2019.

А. В. Куликов
студент ГБПОУ «МССУОР № 1»
И. И. Блинова
преподаватель психологии
ГБПОУ «МССУОР № 1»

СИЛА ВОЛИ И УМСТВЕННАЯ ГАРМОНИЯ: КЛЮЧЕВЫЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТЕ

Аннотация. Данная статья обсуждает важность психологических аспектов в спортивной подготовке и их влияние на достижение успеха в соревнованиях. В работе также подчеркивается, что психологическая подготовка не только способствует спортивным успехам, но также может быть полезной в повседневной жизни. Спортсмены, осваивая психологические навыки, могут достичь выдающихся результатов как на арене соревнований, так и за ее пределами.

Ключевые слова: спортивная подготовка, психологические аспекты, мотивация, саморегуляция, уверенность, управление стрессом, эмоции, социальная поддержка, визуализация, спортивный успех.

I. Введение

В мировом спортивном движении за победы, одним из самых актуальных, является вопрос о возможностях использования психологических знаний и роли психологии в повышении эффективности спортсмена. Успешность выступлений спортсменов зависит от физического и психического состояния. При одинаковой физической подготовленности спортсменов решающим фактором становится психологическая готовность. Недостаток воли или неумение управлять своими эмоциями, может свести к нулю результаты многолетних тренировок. Практически уже настало время, когда технологии подготовки спортсменов позволяют

приблизиться к границам физических возможностей, а психика становится резервом для спортсмена в его достижениях.

Психология спорта — это инструмент, который помогает сделать здравый разум спортсмена его главным союзником на пути к успеху.

II. Мотивация

Мотивация является одним из первых и наиболее важных психологических аспектов спортивной подготовки. Эффективная мотивация помогает спортсмену сохранить упорство и решимость в достижении своих спортивных целей. Мотивация может быть внутренней и внешней. Внутренняя - исходит из личных ценностей и желаний спортсмена, в то время как внешняя - может быть связана с внешними наградами (грамоты, медали, дипломы, кубки), признаниями или давлением окружающих.

Исследования показывают, что внутренняя мотивация более устойчива и способствует лучшим результатам в спорте. Спортсмены, у которых мотивация связана с настоящим удовольствием от занятий спортом, обычно более преданны и находят больший смысл в своей деятельности. Они также лучше справляются с трудностями и стрессом.

Для развития внутренней мотивации важно определить свои цели и ценности в спорте. Спортсмен должен понимать, почему он занимается спортом и какие цели хочет достичь. Тренеры и психологи могут помочь спортсменам выявить и сформулировать свои мотивы, а также создать планы для их достижения.

III. Саморегуляция

Спорт требует высокой степени саморегуляции, особенно в соревновательных ситуациях. Саморегуляция включает в себя способность контролировать свои эмоции, стресс и внимание. Спортсмены, способные эффективно регулировать свои состояния, чаще всего демонстрируют лучшие результаты.

Один из ключевых элементов саморегуляции - управление стрессом. Спортивные соревнования могут быть очень напряженными, и спортсмены часто подвержены стрессу. Неправильное управление стрессом может привести к снижению производительности. Техники ментальной подготовки, такие как глубокое дыхание, медитация, визуализация, могут помочь спортсменам улучшить свою способность справляться со стрессом и оставаться сосредоточенными и сконцентрированными.

1. ***Визуализация****:* Эта техника позволяет спортсмену представить себе успешное выполнение определенного действия или соревнования. Визуализация помогает улучшить концентрацию, уверенность и повысить мотивацию.

2. ***Управление дыханием***: Контроль над дыханием может помочь спортсмену справляться со стрессом и поддерживать высокий уровень концентрации. Техники глубокого дыхания могут быть использованы как часть релаксации перед соревнованиями.

3. ***Планирование и анализ****:* Эффективное планирование и анализ производительности могут помочь спортсмену улучшить свои результаты. Это включает в себя установку целей, разработку планов тренировок и анализ прошлых выступлений.

4. ***Работа с тренерами и психологами****:* Сотрудничество с профессиональными тренерами и психологами может помочь спортсмену развивать и улучшать свои психологические навыки. Тренеры могут предоставить обратную связь по техническим вопросам, а психологи могут помочь спортсмену работать над мотивацией, саморегуляцией, концентрацией и уверенностью.

IV. Уверенность

Уверенность в себе играет важную роль в спортивной подготовке. Спортсмены, имеющие высокую уверенность в своих способностях, более вероятно достигают высоких результатов. Низкая уверенность может привести к сомнению в своих возможностях и повлиять на способность решать задачи и справляться со стрессом.

Для улучшения уверенности, спортсмены могут использовать несколько стратегий:

1. ***Положительное мышление**:* Спортсмены должны обращать внимание на свои достижения и успехи, а не только на неудачи. Они могут создать список своих достижений и периодически возвращаться к нему, чтобы поддерживать уверенность.

Пример такого списка достижений:

Завоевание золотой медали на чемпионате по [название вашего вида спорта].

Победа в [название турнира] против сильных соперников.

Высокий балл на физическом тестировании, доказывающий мою отличную физическую форму.

Отзывы и похвалы от тренера, подчеркивающие мои улучшения в технике и стратегии.

Нахождение в лидирующей позиции в рейтинге [имя спортивного союза или организации] в своей весовой категории.

Уверенность и спокойствие во время выступления на соревнованиях, что позволяет мне достичь своего лучшего результата.

Поддержка и признание со стороны близких, которые всегда гордятся моими спортивными достижениями.

Этот список достижений поможет спортсмену оценить свой путь к успеху и поддержит позитивное мышление во время тренировок и соревнований.

2. ***Самоутверждение**:* Позитивные утверждения о себе могут помочь укрепить уверенность. Спортсмены могут разработать короткие утверждения, которые они могут повторять себе перед соревнованиями или во время тренировок.

"Я полон решимости и усердия в достижении своих спортивных целей."

"Моя уверенность в собственных силах растет с каждой тренировкой."

"Я заслуживаю успеха и готов справиться с любыми вызовами, которые могут возникнуть."

"Я могу управлять своими эмоциями и оставаться сосредоточенным в сложных ситуациях."

"Моя способность к обучению и росту в спорте безгранична."

Эти утверждения могут использоваться спортсменами в качестве позитивных аффирмаций для укрепления уверенности и мотивации.

V. Социальная поддержка

Спортсмены, находясь в соревновательной среде, часто сталкиваются с давлением и одиночеством. Социальная поддержка может помочь им справляться с этими аспектами.

1. ***Командный дух**:* Спортсмены могут находить поддержку и мотивацию внутри своей команды. Взаимодействие с партнерами по команде и тренерами может укрепить их дух и уверенность.

2. ***Семья и друзья**:* Поддержка семьи и друзей важна для улучшения психологического благополучия спортсмена. Близкие люди могут предоставить эмоциональную поддержку и помочь справляться со стрессом.

VI. Заключение

Психологические аспекты играют решающую роль в спортивной подготовке и достижении успехов в спорте. Мотивация, саморегуляция, уверенность,

ментальная подготовка, стресс и социальная поддержка - все эти факторы взаимосвязаны и оказывают влияние на спортивные результаты. Спортсмены, осознающие важность развития своей психологической устойчивости, способны достигать больших высот в своей карьере.

Психологическую устойчивость в спортивной подготовке можно тренировать и развивать так же, как физические навыки. Эффективное использование методов ментальной подготовки, работа над уверенностью и саморегуляцией, а также поддержка от тренеров и психологов могут помочь спортсменам достичь лучших результатов.

Однако важно помнить, что развитие психологических навыков требует времени и усилий. Спортсмены должны быть готовы трудиться над своей психологической подготовкой наравне с физической. Комплексный подход к тренировке, включающий в себя и психологические элементы, поможет им достичь выдающихся результатов.

Наконец, следует отметить, что психологическая подготовка не ограничивается только спортивной карьерой. Многие изученные в процессе тренировок навыки, такие как управление стрессом, мотивация и концентрация, могут быть полезными и в других аспектах жизни. Спортсмены, освоившие эти навыки, могут достичь успеха не только на поле соревнований, но и в своей повседневной жизни.

Литература

1. Багадирова С. К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности: учебное пособие – Майкоп: Изд-во «Магарин О. Г.», 2015. – 148 с.

2. Горбунов Г. Д. Психология физической культуры и спорта: - Москва: Академия, 2014. - 267, с.: табл.; 22 см

3. Ильин Е.П. Психология спорта. - "Издательский дом ""Питер""", 18 мая 2021 г. - Всего страниц: 352

4. Кретти, Брайент Дж. Психология в современном спорте - Москва: Физкультура и спорт, 1978. - 224 с.: ил.; 22 см.

5. Ловягина А. Е. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для СПО — М.: Издательство Юрайт, 2016. — 338 с. — Серия: Профессиональное образование.

6. Огородова Т. В. Психология спорта: учеб. пособие — Ярославль: ЯрГУ, 2013. — 120 с.

7. Сафонов В. К. Психология спортсмена: слагаемые успеха- Москва: Спорт, 2018. - 287 с.: ил., табл.; 22 см.

В.С. Лобанова
выпускница ГПОУ «УОРТО»
Н.В. Тарновская
преподаватель педагогики и психологии
ГПОУ «УОРТО»

ВЛИЯНИЕ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ НА УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ

Аннотация. В статье представлены результаты исследования применения аутогенной тренировки для регулирования уровня тревожности лыжников-гонщиков в период спортивных соревнований. Выявлялись предстартовые психические состояния лыжников гонщиков.

Ключевые слова: психологическая подготовка, тревожность, аутогенная тренировка.

В настоящее время ни у кого, имеющего отношения к практике спорта, не вызывает сомнения тот факт, что психологическая подготовленность спортсмена к соревнованиям считается необходимым и важным компонентом его общей готовности.

Психологическая подготовка лыжника-гонщика, особенно на углубленном этапе подготовки, является одной из актуальных проблем в спортивной подготовке спортсменов.

В настоящее время тренеры большое количество времени и внимания уделяют физической и технической подготовкам спортсмена, второстепенную роль оставляют тактической подготовке, почти всегда забывая о психологической стороне, которая несомненно играет одну из важных ролей для достижения лыжником-гонщиков высоких результатов [5].

Спортивная деятельность лыжников-гонщиков протекает в экстремальных условиях, при жестком лимите времени, в нестационарной среде, т.е. в среде, формируемой действиями самого спортсмена, его соперников и партнёров.

Одной особенностью спортивной деятельности является наличие регулярного психического напряжения довольно высокой степени. Участие в спортивных соревнованиях, которые насыщены борьбой за первенство и высшие достижения, всегда требует максимального напряжения всех сил спортсмена. Следовательно, от него требуется мобилизация физических и морально – волевых качеств, так как, участвуя в соревнованиях, он защищает честь своего коллектива, города, команды.

Такая высокая мотивированная деятельность не может не волновать спортсмена, вызывая высокую степень переживания. Даже опытные квалифицированные спортсмены не могут порой сдержать, свои нервы, настроиться, отрегулировать свое психическое состояние [1].

В тренировочной и соревновательной деятельности могут возникать различные психические состояния, вызывающие неоднозначные изменения в организме и по-разному влияющие на деятельность спортсменов.

Предстартовое состояние – это готовность спортсмена к старту, физическим нагрузкам (тренировкам), то есть это готовность в кратчайшее время перейти от покоя к работе, достичь оптимальной работоспособности, перейти от одного вида или уровня интенсивности работы к другой, обеспечивая требуемое качество нагрузки [4].

Одной из наиболее часто возникающих у спортсменов таких психических состояний является тревожность. Состояние тревоги — это наиболее распространенное состояние у спортсменов перед стартом и перед впервые выполняемым

сложным упражнением. Оно возникает у спортсмена перед стартом, результаты которого для него значимы, но исход неизвестен.

Под тревожностью понимается особое эмоциональное состояние, часто возникающее у человека и выражающееся в повышенной эмоциональной напряженности, сопровождающейся страхами, беспокойством, опасениями, препятствующими нормальной деятельности или общению с людьми [5].

Наиболее рациональными приемами регуляции психического состояния являются приемы самовнушения: спортсмены не думают о масштабах соревнования или силе соперников, а переключаются на анализ своих возможностей и поиск путей наиболее полного их использования в каждом конкретном соревновании. Они настраиваются на борьбу с максимальным использованием своих сил и возможностей. Если в таком случае спортсмен и займет плохое место, он все же получит удовлетворение от сознания целиком использованных возможностей [3].

Особенностью и преимуществом аутогенной тренировки является объединение различных приемов успокоения, мобилизации и активизации спортсменов, применяющихся по мере необходимости в различных сочетаниях. На разных этапах спортивной подготовки занятия аутогенной тренировкой решают разные задачи. В подготовке спортсмена к ответственным стартам основные задачи заключаются в поддержании оптимального психического состояния и организации боевой готовности непосредственно к старту. Сочетание и дозировка приемов позволяет либо повышать уровень бодрствования, либо понижать его [2].

Наше исследование было направлено на выявление эффективности применения аутогенной тренировки для регулирования уровня тревожности лыжников-гонщиков в период спортивных соревнований.

Исследование проходило в период с ноября 2020 по февраль 2021 года на базе лыже-роллерной трассы им. В.П. Веденина города Тулы Тульской области. В педагогическом эксперименте принимали участие 47 лыжника-гонщика (28 юношей и 19 девушек) 18-20 лет (2000-2002 г.р.), входящих в состав сборной Тульской области по лыжным гонкам.

Исходя из понимания значимости психологической подготовки лыжников-гонщиков в период спортивных соревнований, мы в ходе нашего педагогического эксперимента предварительно обучили лыжников-гонщиков аутогенной тренировке, основанной на выполнении глубоко расслабляющих упражнений с использованием само внушающих словесных формулировок. Эффективность применения аутогенной тренировки было изучено в период соревнований в феврале 2021 года.

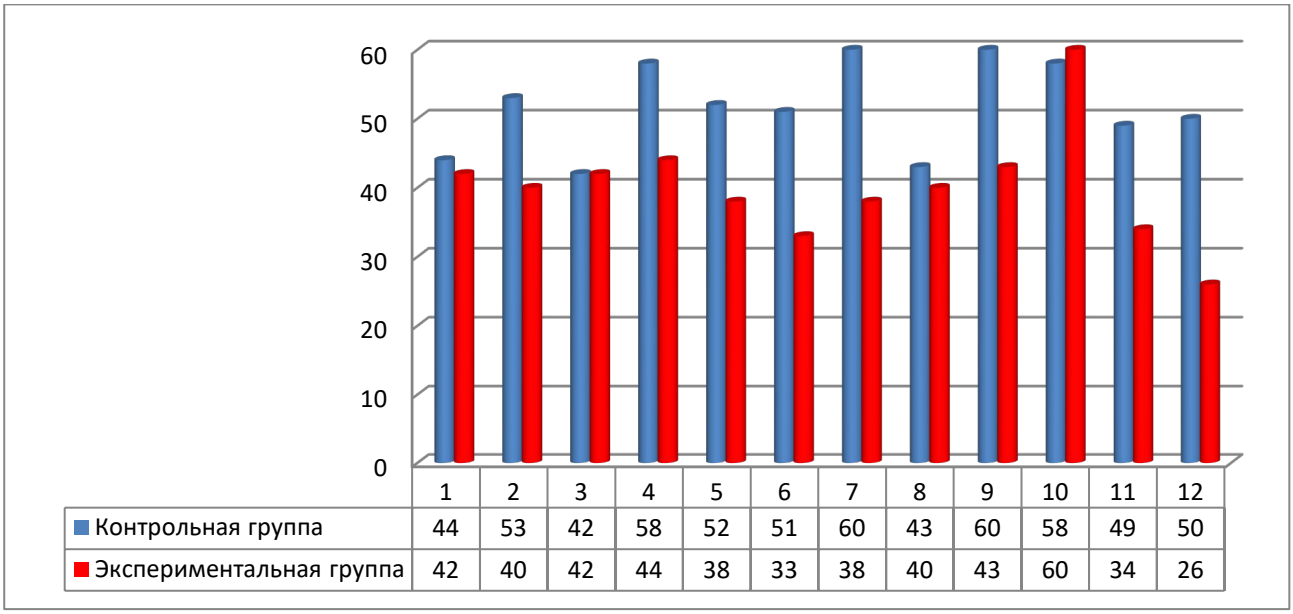
После предварительного тестирования, непосредственно перед соревнованиями, нами были определены спортсмены, у которых была выявлена предстартовая лихорадка. Отобранные лыжники-гонщики были поделены на две группы: контрольную и экспериментальную, по 12 человек в каждой. Лыжники экспериментальной группы, применяли изученную аутогенную тренировку для нормализации своих предстартовых состояний. После применения аутогенной тренировки было проведено повторное тестирование для выявления актуального уровня тревожности лыжников-гонщиков контрольной и экспериментальной групп.

Исходя из результатов повторного тестирования в экспериментальной группе исследуемых лыжников-гонщиков, у 84% лыжников-гонщиков предстартовые состояние поменялись на благоприятные – состояние боевой готовности, у 8% исследуемых спортсменов предстартовые состояние остались на прежнем уровне – предстартовая лихорадка, а у 8% - предстартовое состояние поменялось на состояние стартовой апатии (рис. 1).

Рисунок 1. Процентное соотношение изменения предстартовых состояний после применения аутогенной тренировки лыжниками-гонщиками экспериментальной группы

В контрольной группе негативные предстартовые состояния изменились на благоприятные только у 3 лыжников-гонщиков, у остальных 9 спортсменов предстартовое состояние осталось на прежнем уровне – «предстартовая лихорадка».

Проводя сравнительный анализ полученных результатов повторного тестирования уровня тревожности контрольной и экспериментальной группы у нас получились следующие результаты: в экспериментальной группе после применения аутогенной тренировки в состояние боевой готовности пришли 10 лыжников-гонщиков из 12, а в контрольной группе всего лишь 3 спортсмена (рис.2).



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Контрольная группа	44	53	42	58	52	51	60	43	60	58	49	50
Экспериментальная группа	42	40	42	44	38	33	38	40	43	60	34	26

Рисунок 2. Сравнительная характеристика уровня тревожности исследуемых лыжников-гонщиков (после применения аутогенной тренировки)

Таким образом, проведенное нами исследование подтвердило эффективность влияния аутогенной тренировки на нормализацию степени тревожности и формирование устойчивого психологического состояния перед стартом лыжников-гонщиков.

Из результатов нашего исследования видно, что у 10 из 12 исследуемых лыжников-гонщиков экспериментальной группы в отличие от лыжников-гонщиков контрольной группы (3 из 12) уровень тревожности, после использования ими изученных упражнений аутогенной тренировки, улучшился до показателей положительного предстартового состояния – «боевая готовность». Использование методики аутогенной тренировки у лыжников-гонщиков – один из необходимых видов психологической подготовки спортсменов, который позволит контролировать психическое напряжение и уровень тревожности лыжников-гонщиков.

Литература

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. для студ. образоват. Учреждений сред. проф. образования. — М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. — 192 с.
2. Высочина Н.Л. Аутогенная тренировка как метод профилактики, восстановления и повышения работоспособности в спорте // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2016. Т. 1. №1. С. 40 – 42.
3. Калмыков С.Г. Психорегулирующая тренировка в подготовке сборной команды университета по лыжным гонкам // Физическая культура, спорт и здоровье. 2016. Т. 27. С. 51 – 55.
4. Ловягина А.Е. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для СПО — М.: Издательство Юрайт, 2016 — 338 с.
5. Сергеев Г.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования — 2-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2013 — 176 с.

Л.В. Николаева
студентка ГБПОУ РО «РОУОР»
Т.В. Корнеева
к.п.н., доцент, преподаватель
ГБПОУ РО «РОУОР»

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНО-МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА В ПРОЦЕССЕ ОВЛАДЕНИЯ ТРЕНЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ В УЧИЛИЩАХ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

Аннотация. В статье рассмотрена ценностно-мотивационная сфера личности современного студента в процессе овладения тренерской деятельностью в Ростовском областном училище (колледж) олимпийского резерва. Результаты анкетирования позволяют отметить следующее: в современных условиях для студентов-спортсменов в связи с изменением условий трудовой деятельности изменились и ценностные ориентации, возникает необходимость организации профориентационной работы со спортсменами-студентами, позволяющая сформировать устойчивый профессиональный интерес.

Ключевые слова: мотивация, ценностно-мотивационная сфера, ценностно-мотивационная сфера личности современного студента-спортсмена, средства формирования ценностно-мотивационной сферы личности студента, тренерская деятельность, училища олимпийского резерва.

Актуальность исследования. Формирование профессиональных мотивов начинается в процессе обучения, формирование же ценностно-мотивационной сферы личности студента в процессе овладения тренерской деятельностью в училищах олимпийского резерва практически не рассмотрено вообще, что подтверждает актуальность нашего исследования.

Формирование профессиональной мотивации и на ее основе профессиональной позиции определяет устойчивый выбор профессии, что в конечном

счете является предпосылкой успешности профессионального становления [1].

Изучение условий и средств формирования ценностно-мотивационной сферы личности студента в процессе овладения тренерской деятельностью в училищах олимпийского резерва сопровождается разрешением ряда противоречий:

– между принятием теории личностного развития как одной из центральных в педагогической психологии и отсутствием адекватной теории мотивационной сферы личности;

– между признанием влияния мотивационной сферы на становление личности и недостаточным вниманием теоретических и практических проблем мотивационной сферы личности в училищах олимпийского резерва;

– между изменяющейся ценностно-мотивационной сферой личности студента в современных условиях, общественного развития, вновь появляющихся мотивов и отсутствием последовательной теории, позволяющей понять истоки этих изменений, их психолого-педагогический характер [2;3].

Цель исследования: обосновать формирование ценностно-мотивационной сферы личности студента в процессе овладения тренерской деятельностью в училищах олимпийского резерва (на примере ГБПОУ РО «Ростовское областное училище (колледж) олимпийского резерва» - далее РОУОР).

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что формированию ценностно-мотивационной сферы личности студента в процессе овладения тренерской деятельностью училищах олимпийского резерва будет проходить успешнее при следующих условиях:

– пересмотр всех образовательных программ, существующих в настоящее время в системе физкультурного образования;

– личностная значимость содержания трудовой деятельности и ее соответствие своим склонностям;

– изучение и учет мотивационной сферы личности студента-спортсмена в изменяющихся социально-психолого-педагогических условиях;

– учет влияния социально-психолого-педагогических факторов, условий и средств на формирование ценностно-мотивационной сферы личности студента в процессе овладения тренерской деятельностью.

Основная исследовательская работа проводилась на базе РОУОР с декабря 2022 г. по март 2023 г. В исследовании принимали участие студенты 2-4 курсов колледжа РОУОР – 30 человек.

Мотивация студента на выбор профессии во многом определяет его психологическую готовность к освоению специальности и к трудовой деятельности по завершении обучения. Высокая мотивация помогает реализовать свой потенциал, успешно выполнять профессиональные функции, сохранять самоконтроль, перестраиваться в работе и достигать должного уровня профессионального мастерства в трудовой деятельности.

В социологическом понимании в качестве профессиональных ценностей чаще всего рассматриваются представления и суждения индивида о важности (значимости) для него труда в целом и отдельных его сторон. Можно выделить несколько групп мотивов труда, образующих в совокупности единую систему. Это мотивы содержательности труда, его общественной полезности, статусные мотивы, связанные с общественным признанием плодотворности трудовой деятельности, мотивы получения материальных благ, а также мотивы, ориентированные на определенную интенсивность работы [2].

Нами было проведено анкетирование, результаты которого представлены в таблице 1.

Таблица 1

Динамика профессиональных планов студентов РОУОР, %

Курсы	Стать студентом другого вуза	Преподаватель в школе	Методическая работа	Тренер	Работа в сфере бизнеса	Работа не по профилю
2 курс	60%	30%	20%	40%	10%	10%
3 курс	70 %	20 %	20 %	30 %	10 %	30 %
4 курс	80 %	20 %	10 %	30 %	30 %	40%

В нашем случае, когда речь идет о приоритетности выбора места работы, включая и иные сферы деятельности, чем сфера физкультурного образования, то менее половины опрошенных студентов по окончании учебы собираются заняться тренерской работой, причем на старших курсах такой позиции придерживается, только 30 % опрошенных, тогда как на 2 курсе их было – 40% студентов.

При этом следует отметить, что второй по значимости для студентов РОУОР является ориентация на работу по профилю. Примечательно, что если на 2 и 3 курсах такой позиции придерживается 70% опрошенных, то на 4 курсе - 60%.

Отметим, также увеличение к старшим курсам позиции «стать студентом другого вуза» на 2 курсе - 60%, на 3 курсе - 70% и на 4-ом - 80%.

Наблюдается значительное снижение интереса у студентов к педагогической деятельности в общеобразовательных школах от 30% на 2 курсе до 20% на 4 курсе. Такая же тенденция отмечена и в позиции заниматься методической работой в системе методического обеспечения физкультурного образования – если на 2 курсе - 20%, то на 4-ом – всего лишь 10%.

Следует отметить и то, что наших студентов интересует работа в сфере бизнеса – более половины опрошенных (респонденты 3 и 4 курсов - 40%).

Графически результаты анкетирования представлены на рисунке 1.

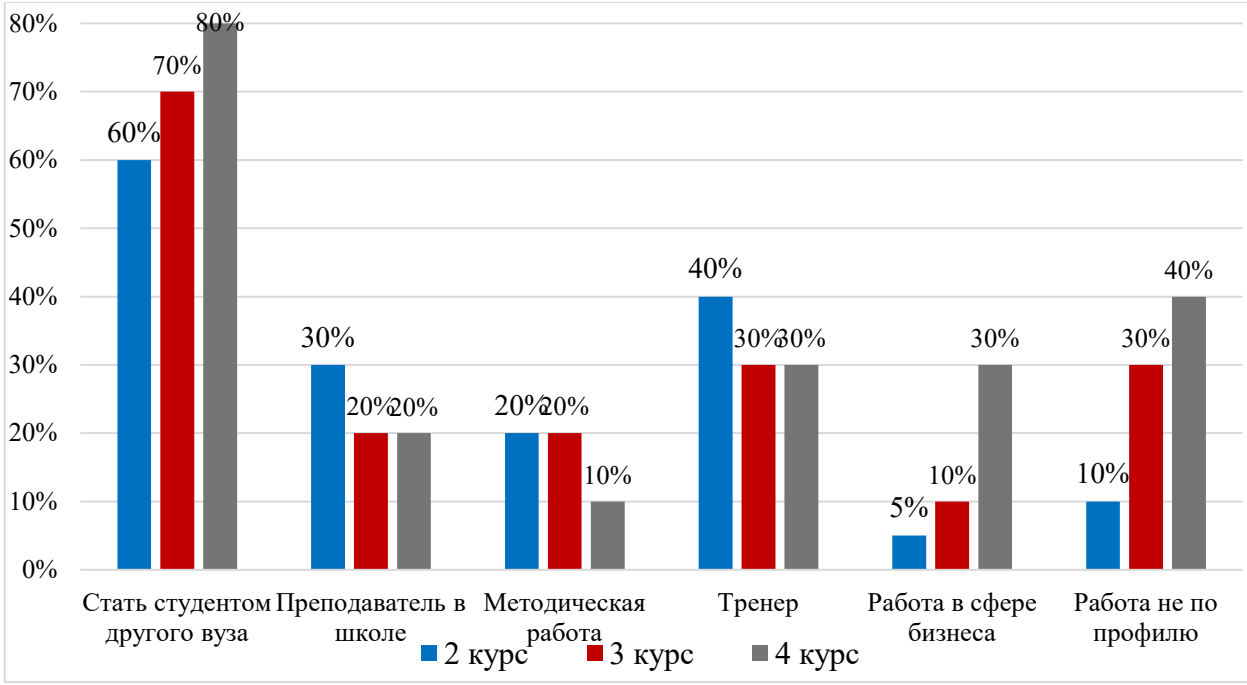


Рисунок 1 - Динамика профессиональных планов студентов РОУОР, %

В современных условиях для молодежи в связи с изменением условий трудовой деятельности изменились и ценностные ориентации. При управлении формированием профессионального интереса к спортивно-педагогической деятельности следует отметить необходимость организации профориентационной работы со спортсменами-студентами, что позволит обеспечить правильный выбор профессии и сформировать устойчивый профессиональный интерес.

Литература

1. Губа, В.П. Особенности решения национального проекта в сфере среднего образования и воспитания / В.П. Губа // Вестник Брянского государственного университета. - 2012. - №1-2. - С. 57-61.

2. Михайлова Т.В., Губа В.П. Формирование ценностно-мотивационной сферы личности студента в процессе овладения тренерской деятельностью в институтах спорта Российской Федерации/Рудиковские чтения: материалы XIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта (11-12 мая 2017 г.) / под общей ред. Ю.В. Байковского, А.В. Вощинина. – М.: РГУФКСМиТ, 2017. – 502 с.

3. Михайлова, Т.В. Профессиональная готовность студентов института спорта к тренерской деятельности (методология и технология): монография / Т.В. Михайлова. – М., 2017. - 180 с.

А.С. Петрова
выпускница ГПОУ «Кузбасское УОР»
Е.П. Калякина
преподаватель, педагог-психолог
ГПОУ «Кузбасское УОР»

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ БОКСЕРА В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Аннотация. Данная выпускная квалификационная работа посвящена актуальной проблеме поиска методов и средств, которые могут быть использованы в технической и тактической подготовке боксеров к соревнованиям.

Ключевые слова: специальная психологическая подготовка, чувство дистанции, чувство времени, ориентирование на ринге, быстрота реакции, чувство удара, внимание, тактическое мышление.

Занятия боксом предъявляют повышенные требования к целому ряду психических процессов, качеств и состояний спортсмена. Боксер во время поединка воспринимает большой объем информации о намерениях и действиях соперника. Поэтому перед тренером стоит задача уделять пристальное внимание возможностям развития специализированных психических процессов боксеров при подготовке их к соревнованиям. В связи с этим данное исследование представляется нам актуальным.

Объект исследования: психологическая подготовка в единоборствах.

Предмет исследования: развитие специализированных психических процессов в тренировочной деятельности боксеров.

Цель исследования: изучение способов развития специализированных психических процессов в период подготовки боксера к соревнованиям.

Задачи исследования:

1. Изучить значение и содержание специальной психологической подготовки в единоборствах;
2. Раскрыть факторы развития специализированных психических процессов у боксеров;
3. Проанализировать и применить на практике системы развития специализированных психических процессов в подготовке боксеров к соревнованиям;
4. Исследовать влияние специальной психологической подготовки на уровень развития психических процессов группы девочек-боксеров в МБУ «СШОР по единоборствам» г. Междуреченска Кемеровской области.

Методы исследования: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, диагностика, математическая обработка данных, сравнительный анализ результатов выступлений.

Работа состоит из введения, 2-х глав, заключения, списка литературы и приложения.

В 1 главе нашего исследования мы выяснили, что психологическая подготовка представляет собой систему психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности, психических процессов и состояний, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

В ходе исследования мы выяснили, что достижение высокого спортивного мастерства боксера во многом зависит от уровня развития специализированных психических процессов. Для сильнейших боксеров характерны емкое восприятие и быстрая оценка боевой обстановки, точный расчет времени и дистанции,

умение мгновенно находить нужные моменты для ударов и защит, концентрированное внимание, молниеносная реакция.

Практическая часть работы проходила в Муниципальном бюджетном учреждении «Спортивная школа олимпийского резерва по единоборствам им. В. Я. Кульбякина» г. Междуреченска Кемеровской области в 2022-2023 году. В исследовании принимали участие 8 девочек спортсменов 13-14 лет, находящихся на этапе спортивной специализации,

Исследование проходило в 3 этапа

На первом этапе (сентябрь - октябрь 2022 года) мы, изучив теоретические источники, определили методы, с помощью которых будет проводиться исследование;

подобрали методики диагностики *уровня внимания (*«Корректурная проба», «Расстановка чисел», «Черно-красная таблица Шульте»*), мышления* («Логико-количественные отношения», решение тактических задач)*, скорости реакции и чувства дистанции удара боксера*. На данном этапе было проведено первичное исследование уровня развития психических процессов боксеров.

На втором этапе (октябрь 2022 - январь 2023) был изучен и применен опыт работы тренеров по развитию специализированных психических процессов в подготовке боксеров к соревнованиям на выбранной нами группе девочек-спортсменов.

За опытом в развитии специализированных психических процессов мы обратились к тренеру высшей квалификационной категории Федорченко Николаю Васильевичу. Мы увидели, что развитие данных процессов включено в каждое тренировочное занятие.

Вниманию, как избирательной направленности восприятия на тот или иной объект уделяется достаточно большое внимание на каждом этапе тренировки. Боксер, чтобы не травмироваться и выйти победителем, должен быть предельно

внимательным во время боя. Поэтому на тренировочных занятиях тренер постоянно следит за случаями падения интенсивности, концентрации и устойчивости внимания воспитанника, вырабатывая умение не видеть и не слышать ничего, кроме партнера и его реакции.

Для развития внимательности, скорости восприятия информации и реагирования на нее, слежение за движущимся объектом резкость движений в плане уклонов и нырков, используются упражнения, в которых ставится задача боксеру уклониться от небольших легких мячей, которые кидает в него партнер, меняя дистанцию и силу удара.

Чувство времени позволяет боксеру оценить длительность раунда, перерыва, отдельных временных интервалов боевых действий для рационального расходования сил, оттачивается в бою с партнером, когда необходимо точно определять время для ударов и защит, а также в упражнениях на быстро перемещающихся снарядах, таких как мяч на резинке.

Развитию умения ориентирования на ринге способствуют задания тренера одной из воспитанниц проводить боевые действия в углах и около канатов и чаще делать выходы оттуда, а ее партнерши — не допускать этого и держаться на середине ринга.

Для достижения победы на ринге большое внимание уделяется тактическому мышлению, лучшим средством воспитания которого является творческое отношение к проведению тренировочных боев, где сами условия единоборства требуют проявления боксером умения наблюдать и разгадывать действия противника, принимать мгновенные решения. В задачу тренера входит подбор различных по манере ведения боя противниц. При этом тренер направляет мышление боксера на анализ тактических вариантов своих действий с учетом действий противника.

Изучив имеющийся комплекс, мы обратили внимание на упражнения, которые предлагает ветеран бокса Николай Александрович Худадов, профессор, Заслуженный работник физической культуры России. В его описании опыта работы мы обратили внимание на развитие чувства ударной и защитной дистанции. Чтобы точно определить ударную дистанцию, боксер учится не только правильно определять расстояние до партнера, но и контролировать направление, точность и быстроту собственных движений, а так же направление и быстроту ударных движений и перемещений партнера.

Мы предложили включить в тренировочный процесс, предлагаемые Николаем Александровичем упражнения на развитие специализированного восприятия чувства ударной и защитной дистанции с частичным выключением зрительного контроля. И в период с октября по январь данные упражнения были отработаны в тренировочных занятиях на группе девочек боксеров.

На третьем этапе (февраль - март 2023) мы провели повторную диагностику уровня развития психических процессов участников исследования, зафиксировали результаты их выступлений на соревнованиях, проходящих в январе-феврале этого года. На данном этапе мы сравнили динамику развития психических процессов, зависимость уровня развития психических процессов и результатов соревновательной деятельности.

По результатам диагностики внимания по методике Корректурная проба мы увидели, что за данный период произошло увеличение объема внимания и снижение количества ошибок в тестовом задании, что говорит о росте концентрации внимания воспитанниц отделения «Бокс», участвовавших в исследованиях.

Вырос уровень произвольного внимания (Расстановка чисел) и увеличилась скорость переключения внимания (Черно красная таблица)

Исследуя динамику развития мышления, мы увидели, что у воспитанниц наблюдается незначительное повышение уровня логического мышления, и более активно развивается уровень тактического мышления.

При исследовании ***скорости реакции и чувства дистанции удара боксера*** мы видим так же повышение скорости реакции и точности в определении чувства ударной дистанции у всех воспитанниц на 2 этапе исследования.

Исследовав динамику роста уровня развития психических процессов участниц исследования, мы сравнили зависимость уровня развития данных процессов и результатов соревновательной деятельности. Для этого мы обратились к итоговым таблицам выступлений девочек на соревнованиях по боксу (таблица 1).

Таблица 1

Итоговая таблица уровня развития психических процессов в сравнении с соревновательной результативностью девочек боксеров

№	Концентрация внимания	Произвольность внимания	Скорость переключения внимания	Логическое мышление	Тактическое мышление	Скорость реакции	Чувство дистанции	Соревновательная результативность
1	низ	ср	в.ср	ср	ср	ср	в.с.	4
2	ср	ср	Выс	ср	ср	в.ср	в.ср	4
3	низ	ср	Ср	низ	ср	в.ср	в.ср	3
4	ср	выс	Ср	ср	ср	ср	в.ср	7
5	выс	выс	Выс	выс	выс	выс	выс	1
6	выс	выс	в.ср	ср	выс	выс	выс	2
7	ср	выс	Ср	ср	ср	в.ср	выс	3
8	ср	ср	Ср	ср	ср	ср	ср	6

Мы увидели, что специальная психологическая подготовка девочек боксеров, с включением в тренировочный процесс упражнений на развитие специализированных психических процессов повышает скорость переключения внимания, уровень произвольного внимания, объем и концентрацию внимания. У данных воспитанниц наблюдается снижение количества ошибок при отработке ударов в тренировочной и соревновательной деятельности. По результатам исследования мы можем так же сказать и о росте тактического мышления, развитии скорости реакции и чувства дистанции воспитанниц отделения «Бокс».

Подводя итог своему исследованию, мы сделали вывод, что развитие специализированных психических процессов является основой в овладении технико-тактическим мастерством. Показателем работы в данном направлении являются результативность выступлений воспитанников.

Данный опыт работы поможет мне, как будущему тренеру в моей профессиональной деятельности.

Литература

1. Бутенко, Б.И. Специализированная подготовка боксера [текст] / Б.И. Бутенко. - М. : Физкультура и спорт, 1967. – 362 с.

2. Джероян, Г.Ф. Предсоревновательная подготовка боксера [текст] / Г.Ф.Джероян, Н.А.Худадов. - М. : Физкультура и спорт, 2012. - 467 с.

3. Худадов, Н.А. Психологическая подготовка боксеров [Текст] / Н.А. Худадов. - М.: Физкультура и спорт, 1968. – 158с.

П.В. Прохоров
выпускник ГАПОУ СО «УОР №1 (колледж)»
Н.С. Джалилова
преподаватель психологии
ГАПОУ СО «УОР №1 (колледж)»

ОЦЕНКА СТЕПЕНИ ВЫРАЖЕННОСТИ СОЦИАЛЬНОГО КОНТРОЛЯ У ПЛОВЦОВ РАЗНЫХ УРОВНЕЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Аннотация. В статье рассмотрены понятия, виды и механизмы социального контроля спортсменов различного уровня квалификации. Представлены взаимосвязь внутреннего и внешнего локуса контроля пловцов с различными компонентами самоотношения. Раскрыты теоретические обоснования взаимосвязи данного показателя с результатом спортивной деятельности. Результаты исследования могут быть полезны тренерам, спортивным психологам, спортсменам и другим специалистам в области физической культуры и спорта.

Ключевые слова: социальный контроль, социальная фасилитация, социальная ингибиция, локус контроля (внешний и внутренний).

Спортсмены уже на подготовительном этапе тренировок начинают формировать психологический настрой на новый соревновательный сезон. Спортсмен может ориентироваться в большей степени на свои ценности и убеждения, что показывает внутренний локус контроля, или же опираться чаще на окружающие явления и людей, что говорит о внешнем контроле.

Актуальность исследования определяется необходимостью понимания особенностей психологического и волевого состояния, позволяющего контролировать деятельность спортсменов в течение главных этапов и периодов спортивной подготовки.

На психологическую подготовку спортсмена на разных этапах подготовки в Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «плавание» отводиться от 0 до 12 %, при этом данная часть делится также на тактическую и теоретическую подготовку. Поэтому на ранних этапах подготовки возможно смещение приоритетов социального контроля в сторону внешних факторов [4, 7, 8].

Объектом исследования выступает социальный контроль, **предметом —** степень представленности внутреннего и внешнего контроля пловцов.

Гипотеза — более квалифицированные пловцы подвергаются влиянию внешних сбивающих факторов в меньшей степени и при этом более эффективно способны производить внутренний контроль своих действий.

Целью исследования было определить степень выраженности социального контроля пловцов разных уровней подготовленности.

Социальный контроль — система способов воздействия общества и социальных групп на личность с целью регуляции ее поведения и приведения его в соответствие с общепринятыми в данной общности нормами [1, 3, 6].

Социальная фасилитация — один из эффектов «группы», состоящий в том, что активность индивида повышается в условиях ее осуществления в «группе» по сравнению с обычным уровнем этой же активности при индивидуальном осуществлении [1, 3, 4, 5]. Первым среди психологов обратил свое внимание на данное явление Н. Триплетт в конце XIX в., заметив, что велогонщики часто достигают гораздо лучших результатов в ситуациях непосредственного соревнования друг с другом, чем в одиночных контрольных заездах на максимальную скорость [2, 3]. Эксперименты по изучению феномена социальной фасилитации проводили и дальше, чтобы обоснованно закрепить эту характеристику групп (Hunt & Hillery, 1973; Michaels et al., 1982; Bond & Titus, 1983; Knowles, 1983; Guerin, 1993) [2].

При выполнении сложных задач присутствие других людей может оказывать обратный эффект, который в социальной психологии получил название социальной ингибиции. Оба эффекта неотрывно друг от друга.

Социальная ингибиция — понижение эффективности производимых действий индивида в присутствии посторонних зрителей. Наблюдатели могут быть как реальными, так и воображаемыми [1, 3, 5]

Деятельность спортсмена, как личности, всегда связана с выбором определённой стратегии, основывающейся на совокупности свойств психики. Одной из составляющих частей этой стратегии являются процессы контроля. Так как спортивная деятельность зачастую связана с посредственным или непосредственным контактом с людьми, то в управленческую функцию включается критерий социального контроля. При рассмотрении социального контроля замечены интересные взаимообратные феномены социальной фасилитации и ингибиции, непосредственно влияющие на результат деятельности [3, 5, 8].

Локус контроля — это качество, характеризующее склонность человека приписывать ответственность за результаты своей деятельности внешним силам (внешний локус контроля) либо собственным способностям и усилиям (внутренний локус контроля). Локус контроля называют также «локализацией контроля волевого усилия» [3, 5, 6].

Психологическая подготовка пловцов, как и спортсменов других видов спорта, основывается на базовых характеристиках личности, ценящихся в спортивной деятельности. Опираясь на особенности плавания, можно утверждать о наиболее выразительных и важных качествах для пловца, к которым относятся эмоциональная устойчивость; формирование интересов и убеждений, обусловливающих мотивацию; способность к мобилизации воли, выдержку и упорство [4, 7, 8].

Наше исследование проводилось на базе отделения плавания Училища олимпийского резерва №1 г. Екатеринбург с группой под руководством Мисиюка Ю. В. В исследовании приняло участие 16 человек в возрасте от 15 до 21 года (КМС – 8 человек, МС – 7 человек)

Для достижения цели и проверки гипотезы исследования были использованы методика исследования самоотношения С. Р. Пантелеева (МИС) и методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса-Даймонд.

Пловцы звания МС показали положительные тенденции по взаимосвязи шкал самоотношения, подтверждая низкую выраженность экстернального контроля (рис 1, табл.1). Полученные после анализа результатов данные спортсменов разряда КМС, напротив, говорят о совокупности негативных значений отношения к себе, тем самым смещая полюс контроля в сторону внешних факторов (рис.2, табл.1).

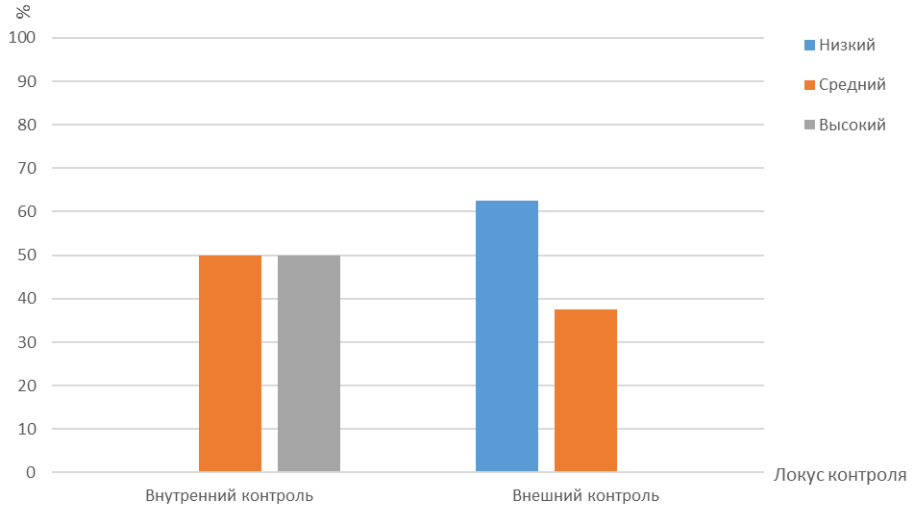


Рис. 1. Процентная выраженность спортсменов звания МС с различным уровнем локуса контроля.

Таблица 1

Анализ корреляционных связей между показателями социального контроля и самоотношения у Мастеров спорта (критерий Спирмена)

Переменная	*Самоуверенность*	*Саморуководство*	*Отраженное самоотношение*	*Самоценность*	*Самопринятие*	*Внутренний конфликт*	*Самообвинение*
Внутренний локус контроля	0,423	0,21	-0,139	-0,346	0,276	-0,287	0,351
Внешний локус контроля	-0,133	-0,218	**-0,504***	-0,14	0,342	-0,287	**0,432****

* Значимая корреляция при $p \leq 0,05$

** Значимая корреляция при $p \leq 0,1$

Соотношение и выраженность локусов контроля не всегда может зависеть от квалификации спортсмена, также на эти параметры оказывает влияние структура личности человека.

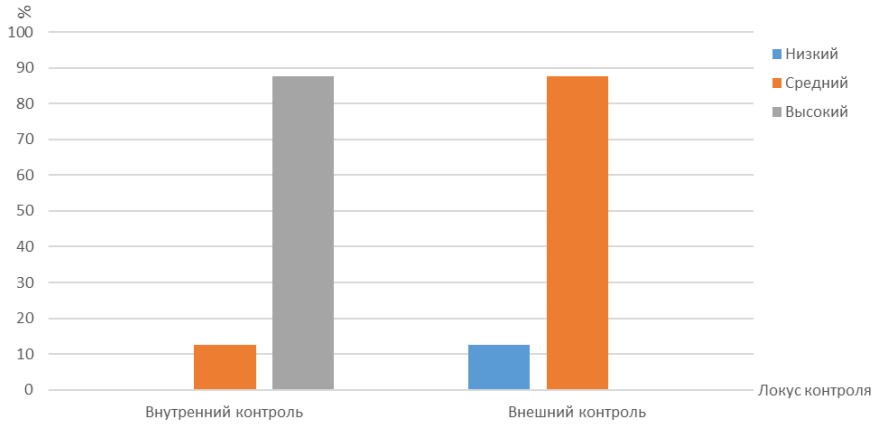


Рис. 2. Процентная выраженность спортсменов разряда КМС с различным уровнем локуса контроля

Большинство пловцов с высоким уровнем внешнего локуса контроля, в нашем случае таковыми являются спортсмены разряда КМС, более подвержены самообвинению. Зацикливание на допущенных ошибках приводит к отрицательным процессам психики спортсмена и снижению последующей результативности. Такие пловцы часто подвергаются ложному представлению о себе в глазах других, поэтому они с некой вероятностью могут излишне поддаваться влиянию внешней среды, пренебрегая личными ценностями и установками (рис. 3 и 4).

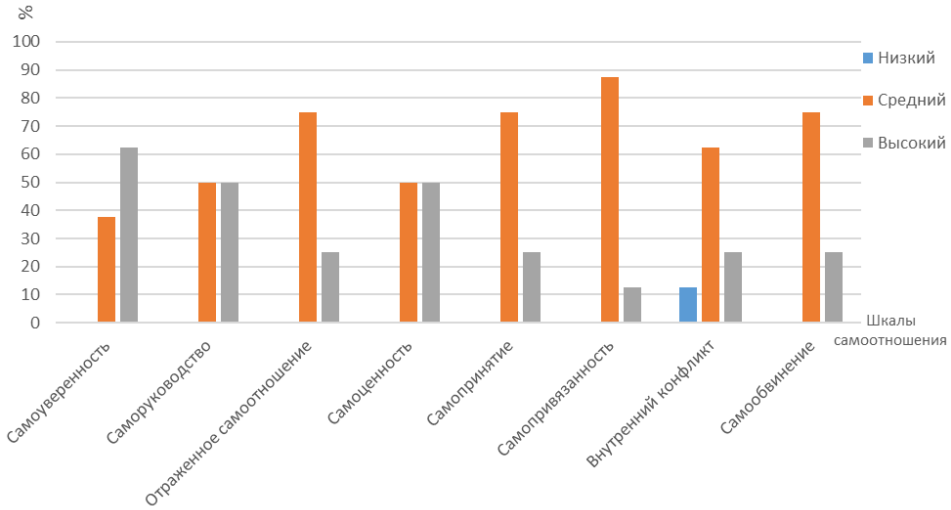


Рис. 3**.** Процентная выраженность спортсменов разряда КМС с различным уровнем шкал самоотношения.

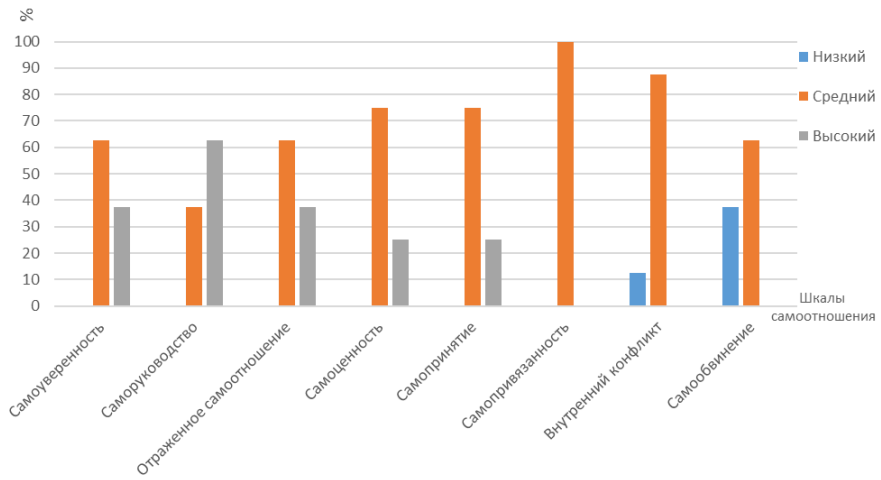


Рис. 4. Процентная выраженность спортсменов звания МС с различным уровнем шкал самоотношения.

Различия в степени социального контроля и показателях самоотношения у пловцов разного уровня подготовленности с помощью непараметрического U-критерия Манна-Уитни не показал статистически значимых различий.

Благодаря выбору критериев, мы смогли изучить как соотношение локусов контроля, так и признаки самоотношения, которые могут сдвигать границу социального контроля. На основании интерпретации результатов были разработаны практические рекомендации, предполагающие изучение своей личности через определение выраженности локусов контроля, а также были сформулированы советы для спортсменов, у которых наиболее выраженным оказался внешний локус контроля.

Литература

1. Кондратьев, М. Ю. Социальная психология образования: учебное пособие для вузов / М. Ю. Кондратьев. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 321 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12724-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. с. 318 — URL: https://urait.ru/bcode/448313/p.318.

2. Копец, Л. В. Классические эксперименты в психологи [Текст] / Л.В. Копец. — Киев, 2010. — 324 с.

3. Майерс, Д. Социальная психология [Текст] / Д. Майерс. — 7-е изд. — СПб.: Питер, 2011. — 800 с.: ил.

4. Попов, А. Л. Спортивная психология: Учебное пособие для спортивных вузов [Текст] / А. Л. Попов. — 3-е изд. — М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2013. — 152 с.

5. Сарджвеладзе, Н. И. Личность и её взаимодействие с социальной средой [Текст] / Н. И. Сарджвеладзе. — Тбилиси: Мецниереба, 1989. — 204 с.

6. Свенцицкий, А. Л. Социальная психология: учебник для бакалавров / А. Л. Свенцицкий. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт,

2014. — 408 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-3211-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/376602 (дата обращения: 07.06.2020).

7. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена: учебное пособие для академического бакалавриата / Л. К. Серова. — 2 изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 122 с. — Серия: Бакалавр. Академический курс.

8. Спортивная психология: учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.]; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. с. 73 — URL: https://urait.ru/bcode/450185/p.73.

И.В. Слесарева
студент ФГБУ ПОО «ГУОР г.Бронницы МО»
Н.А. Смирнова
преподаватель дисциплин профессионального цикла,
методистФГБУ ПОО «ГУОР г. Бронницы МО»

ПЕРЕХОД ЮНИОРОВ ВО ВЗРОСЛУЮ ВОЗРАСТНУЮ КАТЕГОРИЮ КАК КРИЗИСНАЯ ТОЧКА В КАРЬЕРЕ КОНЬКОБЕЖЦА

Аннотация. Кризис перехода из юниорского спорта во взрослый спорт является одним из наиболее значимых кризисов спортивной карьеры. На современном этапе развития спортивной психологии, наблюдается недостаточная разработанность системы психологического сопровождения спортсменов.

Ключевые слова: кризисы перехода в спортивной карьере, стратегии преодоления кризиса, психологическая подготовка, методика преодоления кризисной ситуации.

Спортивная карьера определяется как последовательность стадий и переходов, нормативных и ненормативных, которые могут иметь решающее значение либо для сохранения удовлетворительного и/или успешного течения, либо для преждевременного прекращения карьеры [1].

Нормативные переходы предсказуемы, ожидаемы, добровольны и могут быть прогнозированы. Ненормативные переходы совершенно противоположны; они непредсказуемы, непредвиденны, непроизвольны и не могут быть запланированы [2].

Н.Б. Стамбулова [1] выделила следующие шесть нормативных переходных периодов спортивной карьеры высших достижений:

- начало спортивной специализации;
- переход к более интенсивной подготовке в конкретной спортивной дисциплине;

- переход от юниорского возраста во взрослый спорт;
- переход от любительского к профессиональному спорту;
- переход от пика к финальной стадии;
- переход к посткарьере.

Современные исследователи кризисов спортивного перехода подчеркивают целостный взгляд на развитие карьеры в спортивном контексте на протяжении всей жизни [3].

Цель исследования: выявить стратегии преодоления кризиса в период перехода спортсменов конькобежцев из юниорского спорта во взрослый.

Задачи исследования:

1. Изучить аспекты перехода спортсменов с одного этапа подготовки на другой.
2. Разработать методику преодоления кризисной ситуации, связанной с переходом юниоров-конькобежцев во взрослый спорт.
3. Разработать рекомендации по преодолению кризиса перехода с одного этапа подготовки на другой.

Гипотеза: предполагалось, что разработанная методика по преодолению кризиса перехода из юниорского во взрослый спорт будет способствовать оптимизации мотивационной, мотивационно–волевой, эмоционально–поведенческой сфер спортсмена для продолжения спортивной карьеры.

Исследование проводилось на базе СШОР по конькобежному спорту «Комета» в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Педагогический эксперимент предполагал разделение интервьюируемых на 2 группы - экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ). В каждой группе было по 25 конькобежцев.

В экспериментальной группе применялась разработанная методика преодоления кризисной ситуации перехода из юниоров во взрослую возрастную категорию. В контрольной группе занятий по преодолению кризисной ситуации, связанной с переходом во взрослую возрастную категорию не проводилось.

В основе методики преодоления кризисной ситуации перехода из юниоров во взрослую возрастную категорию лежат средства тренинговых мероприятий:

- психологическиеупражнения;
- ролевые игры;
- групповую дискуссию;
- мини-лекции;
- методы саморегуляции;
- моделируемые кризисные ситуации [4].

В ходе психологической подготовки мы можем выделить 4 этапа:

I этап: «Переживание кризисных ситуаций в спорте». Психология кризисных ситуаций в спорте. Преодоление психологического кризиса. Стадия обусловлена способностью или неспособностью спортсмена преодолевать стресс и тревогу в кризисных ситуациях.

II этап: «Преодоление кризисных ситуаций в спорте». Преодоление кризисных ситуаций обусловлено социально-психологическими условиями спортивной деятельности спортсмена. Формирование способности преодолеватьпсихологические кризисы зависит от эффективности работы со всей структурой сознания человека. Ассертивность поведения в спорте.

III этап: «Преодоление кризисных ситуаций в жизни». Главная задача этого дня - сформировать представление о психологическом кризисе как средстве развития личности спортсмена и научить способам трансформации психологиче-

ских кризисов в личностный рост спортсмена с помощью упражнений «Изменение отношения к кризисной ситуации», как способ преодоления психологических кризисов.Психологические упражнения на развитие способности достигать поставленной цели, находить выход из сложных ситуаций, умения не теряться в испытаниях, бороться на пределе душевных сил, доверять людям.

IV этап: «Психологический кризис в структуре личности спортсмена». Совершенствование коммуникативных качеств, развитие навыков уверенного поведения, владение своим эмоциональным состоянием, спортсмены знакомятся с техниками саморегуляции и закрепляют знания с помощью психологических упражнений.

Каждый этап имел свою структуру. В статье приводится пример программы IV этапа:

№ п/п	Название психологических упражнений	Продолжительность
1	Работа с анкетой: «Феномен личностного роста в структуре спортсмена.	
2	Диагностика данных анкеты «Феномен личностного роста в структуре «Я – концепции спортсмена».	
3	Дискуссия и самопознание на тему: «Я – концепции спортсмена».	
4	Упражнение «Круг субличностей».	
5	Обеденный перерыв.	
6	Мини-лекция на тему: «Уверенность в себе».	
7	Упражнение на дыхание	
8	Упражнение для снижения тонуса мышц	
9	Упражнение «Самопрограмирование».	

10	Упражнение. «Рисование».	
11	Упражнение «Ресурсное состояние».	
12	Упражнение «Сон победителя».	

При реализации Программы, на наш взгляд, должны быть учтены ряд принципиальных положений.

Первое – это принцип добровольности участия спортсменов.

Второе - при проведении занятий необходимо моделировать условия, в которых каждый его участник мог публично, в присутствии всех участников раскрыть и «прожить» свой конфликт, или стресс, или кризисную ситуацию. Проговаривая и внутренне «проживая» подобные ситуации, он учится способам их разрешения. А другие участники, многократно прослушивая чужие проблемные ситуации переводят их в разряд познанных, при этом часто приходят к выводу, что их проблемы существенно ниже по значимости или вообще проблемами не являются. Таким образом, реализуется триада: от личной проблемы к стратегии поведения в ней и научению способам её разрешения – к повышениюкачества спортивной деятельности.

Третье – проведение начальной диагностики участников с целью учета индивидуальных особенностей и глубины выявленных проблем.

Безусловным требованием к тренеру (ведущему) является наличие высшего психологического образования, навыки тренинговой работы с людьми, навыки пребывания и эффективной работы в ситуациях, приближенных к критическим, личное прохождение данной программы и владение используемымив ней технологиями.

Анализ взаимосвязи компонентов психологической устойчивости в период перехода из юниоров во взрослый спорт конькобежцев выявил, что напрямую с

результатами деятельности связана сфера саморегуляции, хотя внекоторых случаях решающей может стать любая из сфер.

Динамика изменений результатов в тестировании контрольной и экспериментальной групп на этапах констатирующего и формирующего эксперимента по разным показателям показана в диаграммах:

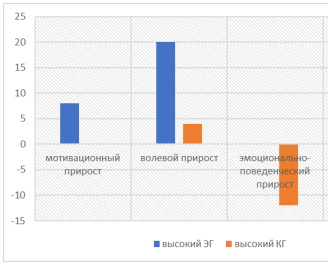


Рисунок 1. Процент прироста результатов в контрольной и экспериментальной группе по показателю «высокий».

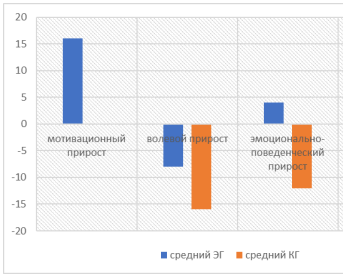


Рисунок 2. Процент прироста результатов в контрольной и экспериментальной группе по показателю «средний уровень».

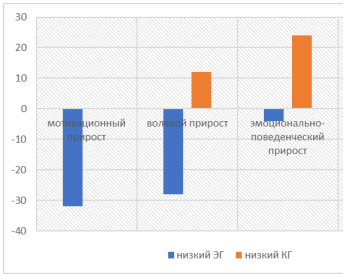


Рисунок 3. Процент прироста результатов в контрольной и экспериментальной группе по показателю «низкий уровень».

Таким образом, нашла подтверждение гипотеза исследования о том, чтов качестве основного психолого-педагогического условия успешности спортивной деятельности в период кризиса перехода из юниоров спорта во взрослый спорт в циклических видах спорта являются ролевые установки в системе «спортсмен-тренер», реализуемые через авторитарный стиль взаимодействия и общий положительный эмоциональный фон взаимодействия. Программа психолого-педагогического сопровождения спортсменов в кризисный период перехода из юниоров во взрослый спорт будет успешной, если её содержание ориентировано на оптимизацию ролевых установок в системе «спортсмен-команда».

Литература

1. Барлас, Т.В. Психологический практикум для начинающих / Т.В. Барлас. –Москва : Когито-Центр, 2014. – 200, [1] с.: ил., табл.

2. Бендюков, М.А. Особенности стрессированности российских работников и программы стресс-менеджмента / М.А. Бендюков, В.Л. Ситников // Актуальные проблемы психологической безопасности: сборник трудов регионального совещания. – Санкт-Петербург, 2012. – С. 86–92.

3. Бендюков, М.А. Психология профессионального кризиса у безработных :19.00.03 : автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора психологических наук / Бендюков Михаил Александрович ; Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, Санкт- Петербург. – Санкт-Петербург, 2009. – 40 с.

4. Журавлев, А.Л. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / А.Л. Журавлев, Т.Л. Крюкова, Е.А. Сергиенко. – Москва : Институт психологии РАН, 2008. – 57 с.

Флюстунова А.Г.
студентка ГБПОУ РО «РОУОР»
Т.В. Корнеева
к.п.н., преподаватель ГБПОУ РО «РОУОР»

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Аннотация. В статье рассмотрены педагогические условия и специфика самореализации педагога по физической культуре и спорту в условиях непрерывного профессионального образования.

Ключевые слова: самореализация, личность педагога, самореализация педагога по физической культуре и спорту, профессионально-педагогическое образование, деятельность педагога по физической культуре и спорту, училища олимпийского резерва.

Психолого-педагогические основы изучения процесса самореализации педагогов по физической культуре — сложная и многогранная проблема, неоднозначность, неоднородность, субъектность решения которой определяется многими факторами, кроме того, нет объективного измерителя качества и продуктивности процесса самореализации в системе полисубъектных отношений и субъект-объектных преобразований среды, создавшей субъекта деятельности, культуры, общения, науки, искусства и пр. [4].

В связи с этим, попытаемся определить специфику самореализации педагогов по физической культуре в условиях непрерывного профессионального образования на примере связи и соблюдении преемственности спортивных образовательных учреждений и государственного бюджетного профессионального образования Ростовской области «Ростовское областное училище (колледж) олимпийского резерва» (далее «РОУОР»).

В структуре самореализации мы будем придерживаться следующих направлений: спорт, наука, искусство, образование [2], данные три направления выделены нами путем сопоставления результатов опыта практической деятельности и источников научного знания, полученного наблюдениями и теорий организации занятий педагогов по физической культуре и спорту (далее ФКиС), ведению и пропаганде здорового образа жизни, выявления перспектив становления и развития личности.

Самореализация — это способность личности, выражающаяся в оптимизации моделей социокультурного взаимодействия, которые являются средствами позитивного преобразования объективной социокультурной действительности, имеющей внутреннюю и внешнюю составляющие [3].

Самореализация - это процесс и результат самостоятельного, ситуативного определения позиций, условий, критериев, показателей, перспектив и достижений личности в различных областях деятельности и общения, связанных непосредственно с профессиональной деятельностью, досугом и отдыхом. Итак, под процессом самореализации педагога по ФКиС в условиях непрерывного профессионального образования мы понимаем как иерархическую модель получения, реконструкции, трансформации знаний, умений, навыков, компетенций и ценностей, предопределяющих на протяжении всей жизнедеятельности субъекта выявление основ повышения качества субъект-субъектных связей, самочувствия субъекта самореализации и продуктов субъект-объектных преобразований и субъект-субъектных отношений, поиск решений выявленных противоречий и проблем в среде и деятельности, прямо и косвенно связанных с физической культурой, здоровым образом жизни и спортом [5].

Попытаемся связать исторические нюансы взаимодействия СШОР, ДЮСШ, ЦОП, Министерство по физической культуре и спорту Ростовской области и «РОУОР» и возможности продолжения образования студентов в вузе того же профиля деятельности, т.е. - физической культуры и спорта.

По анализу трудоустройства нами было выяснено, что 38 наших выпускников 2021 года из 76 продолжили обучение по специальности.

За последний год в СШОР работает – 9 человек, в Центре олимпийской подготовки – 2 человека, в Министерстве по физической культуре и спорту Ростовской области – 2 человека, методисты спортивного отдела «РОУОР»– 6 человек.

Ниже на рисунке 1 представлена самореализации наших выпускников - педагога по физической культуре и спорту за 2021 год.

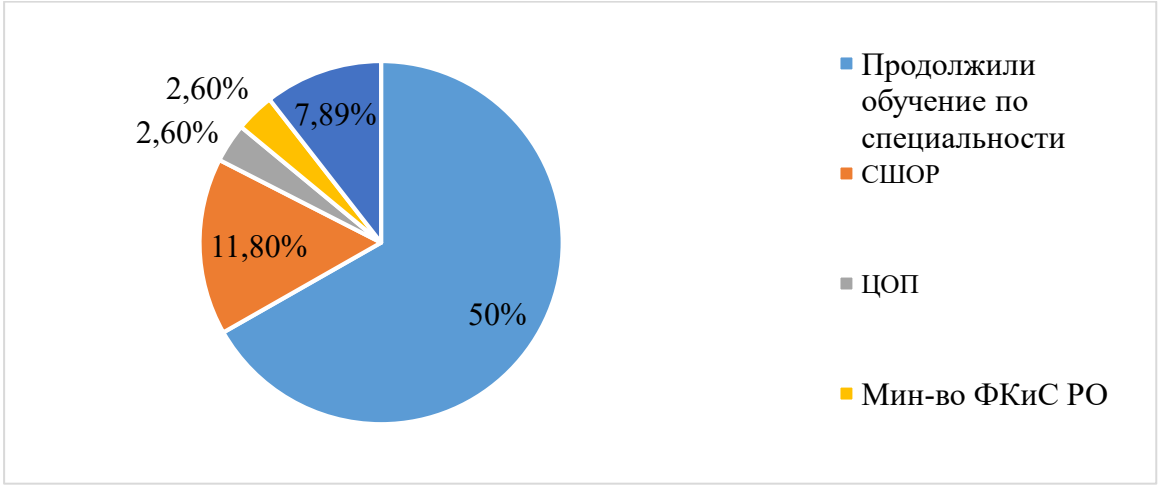


Рисунок 1 - Самореализация выпускников колледжа РОУОР

Трудоустройство по специальности наших выпускников осуществляется не только в г. Ростове-на-Дону, но и по всему региону и за его пределами.

В настоящее время коллектив колледжа понимая важность спорта в современной жизни и желая использовать его воспитательный потенциал, широко

пропагандирует массовость занятий физической культурой и здоровый образ жизни.

Ниже графически представлено соотношение количества преподавателей, тренеров-преподавателей РОУОР к количеству выпускников колледжа РОУОР, что представлено на рисунке 2.

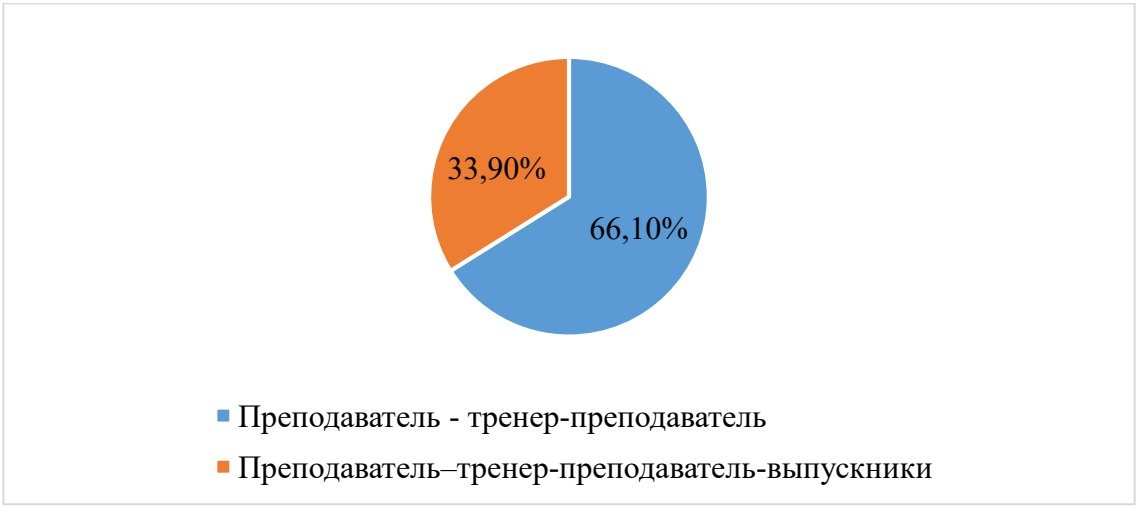


Рисунок 2 - Соотношение состава преподавателей, тренеров-преподавателей к выпускникам РОУОР

На сегодняшний день в «РОУОР» работает 32 преподавателя, 21 тренер-преподаватель, среди которых есть выпускники: преподаватели - 6 человек, тренер-преподаватель 12 человек. В настоящее время они работают на благо и процветание своего учебного заведения.

Студенты определяют себе поле перспектив саморазвития, самосовершенствования, самореализации в трех плоскостях — спорт, образование. Все результаты достигаются подготовкой и участием студентов во всероссийских, областных конкурсах и мероприятиях, соревнованиях разного уровня, в том числе и участие в Олимпийских играх.

В условиях непрерывного профессионально-педагогического образования созданы все возможности осуществлять процесс самореализации педагогов по

ФКиС. Марсальский Г. А. выделяет следующие педагогические условия самореализации педагога по ФКиС:

- Учет дихотомического, научного определения специфики проблем современной здоровьесберегающей педагогики в получении наивысших достижений субъектом деятельности и общения и сохранения им здоровья как ценности, предопределяющей качество жизни и благополучие личности как продукта культуры, науки и спорта.

- Учет системы полисубъектных и профессионально-педагогических возможностей и ограничений в определении специфики, средств и методов воспитания, обучения, социализации и самореализации субъектов воспитательно-образовательной среды и культурно-исторического пространства в спорте, науке, искусстве, общественной деятельности.

- Обеспечение гуманно-личностных отношений в структуре формирования профессионально-педагогической культуры как критерия и показателя устойчивости, завершенности, гибкости, толерантности, конкурентоспособности, сформированности личности педагога по ФКиС.

- Соблюдение основ современного научно-педагогического обеспечения процесса самореализации личности в профессиональной и досуговой деятельности и общении.

- Поиск личности педагога по ФКиС в структуре (модели) определения и обогащения современного педагогического знания, обеспечивающего обусловленность и завершенность цикла самореализации в микро-, мезо-, макро-, мега-масштабах.

- Формирование потребностей и моделей отношений у субъектов процесса самореализации, предопределяющих формирование культуры самостоятельной работы, коммуникативной культуры, общей и профессионально-педагогической культуры.

- Определение и учет специфики взаимоотношений субъектов учебной и тренировочной деятельности как результат рефлексии, механизм накопления опыта практической деятельности педагога по ФКиС, успешности личности.

- Создание условий для объективно высокого уровня общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) у педагога по ФКиС.

- Создание школы и среды субъектов с активной, гуманной жизненной позицией, определяющих свои интересы в области саморазвития и самореализации, взаимодействия и социализации подрастающего поколения [4].

В современных условиях становления личности педагога очень сложно реализовать все педагогические условия управления процессом самореализации педагогов по ФКиС, т. к. и престиж профессии, и материально-техническое обеспечение, и проблемы, связанные с демографической ситуацией и здоровьем в РФ, относят на второстепенные роли специфику и результат процесса формирования самореализации педагога в условиях непрерывного профессионального образования, которое в свою очередь претерпевает и юридические (ФЗ «Об образовании в РФ», принятый Государственной Думой 21.12.2012), и экономические (пересмотр оплаты труда работников среднего и высшего образования и пр.), и морально-нравственные измерения.

Литература

1. Быков Н.Н., Корнеева Т.В. Инновационное развитие современного физкультурного образования//Физическая культура, спорт, здоровый стиль жизни в образовательных учреждениях: достижения и перспективы развития// Материалы I Всероссийской научно-практической конференции студентов и молодых специалистов. – Иркутск, ООО «Мегапринт», 2019. – 443 с.

2. Козырева, О. А. Социальная педагогика: учеб. пособ. для студ. пед. вузов / О. А. Козырева. — Новокузнецк: КузГПА, 2010. — 217 с.

3. Козырева, О. А. Управление образовательными системами: учеб. пособ. для студ. пед. вузов / О. А. Козырева. — Новокузнецк: КузГПА, 2010. — 97 с. [+прил. на DVD]. — ISBN 978–5-85117–552–7.

4. Марсальский, Г. А. Специфика самореализации педагогов по физической культуре в условиях непрерывного профессионального образования / Г. А. Марсальский, Ю. Н. Иванова, С. А. Скворцов, О. А. Козырева.

5. Редлих, С. М. Культура самостоятельной работы как условие и результат саморазвития и самореализации в модели непрерывного профессионального образования / С. М. Редлих, О. А. Козырева, А. А. Кошелев.

Ю.В. Чернакова
студентка КГБ ПОУ
«Алтайское училище олимпийского резерва»
И.П. Курилов
преподаватель гуманитарных
и экономических дисциплин КГБ ПОУ
«Алтайское училище олимпийского резерва»

МОТИВАЦИЯ И СТИМУЛИРОВАНИЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ

Аннотация. В данной работе затрагивается тема мотивации и стимулирования к занятиям плаванием. Автор предпринимает попытку выделить основные мотивы, побуждающие к занятиям плаванием. Представленная статья будет интересна спортсменам, тренерам и всем интересующимся вопросами мотивации и стимулирования в деятельности.

Ключевые слова: мотивация, мотив, стимул, стимулирование, виды мотивации, мотивация к спорту, значение плавания.

Мотивация и стимулирование являются достаточно значимыми аспектами в жизни людей. Ведь это внутренние состояния личности, которые определяют и направляют её действия в каждый момент времени.

Мотивация является одним из факторов, определяющих уникальность человека, выступает силой для побуждения человека к активному действию. Немотивированный человек, который ни к чему не стремится, мало чего может достигнуть в жизни, поэтому так важно понять, что такое мотивация и её роль в жизни людей.

Мотивация – это психологический процесс, который направляет поведение человека, формируется основание (обоснование) намерения что-то сделать или

не сделать, способствуя его активности и работоспособности. Она представляет собой совокупность мотивов.

Мотив – сформированное в процессе мотивации основание, побудительная причина своего поступка, действия. Формирование мотива проходит ряд этапов: осознание потребности или стимула, понимание их важности (значимости) для данного человека в определённый момент, выбор средства и способа удовлетворения потребности (принятие решения) и формирование намерения совершить действие или поступок. Мотив – продукт мотивации.

Неотъемлемой частью мотивации является такое понятие, как стимулирование. Рассмотрим его более подробно.

В основе мотивации лежит стимулирование людей к выполнению поставленных перед ними задач и достижению ими целей и задач. Правильно разработанная и успешно внедрённая система стимулирования приведёт к получению качественного результата в какой-либо деятельности.

Стимул – внешнее побуждение активности человека, эффект которого опосредован его психикой, взглядами, чувствами, интересами, стремлениями.

Стимулирование – это процесс создания обстановки для объекта, побуждающей его к определённым действиям.

Также, стимулирование – это результат систематического воздействия субъекта управления на индивида, коллектив, социальную общность с помощью разнообразных стимулов с целью активизации поведения, деятельности (трудовой, профессиональной, экономической, гражданской), адекватных задачам учреждения, организации, социальной системы, государства, общества в целом.

Существует множество видов мотивации. Они связаны между собой, часто дополняют друг друга и способствуют более быстрому достижению своей цели. Сейчас мы более подробно рассмотрим деление мотивации на виды, которые основываются на спортивных интересах.

Простейшая мотивация выражается через мотивы, вызванные базовыми потребностями, они крайне неустойчивы и нуждаются в постоянном подкреплении. Их обладатель не понимает, зачем ему делать те или иные действия. Подобная мотивация приводит к негативным последствиям. Воспитанные в таком духе спортсмены могут ставить перед собой невыполнимые задачи лишь для того, чтобы получить чужое одобрение.

Мотивация саморазвития — это мотивация уровнем повыше. Она связана с самоощущением ребенка и его отношением к своей деятельности. Её второе название — «от — к». Она основана на положительных эмоциях, полученных от достижения успеха в конкретной сфере. Спортсмен радуется, когда у него получается выполнить заданное действие.

Мотивация на результат. Прогресс в спорте легко отследить, ведь он проявляется в показателях и рекордах. Спортсмен достигает некого результата, за который его ждёт награда и всеобщее признание. Его профессиональное становление признают не только тренер с родителями, но и общество. В этом случае наряду с мотивом саморазвития действует мотив социального признания.

Мотивация социального признания – сводится к признанию обществом, в основном, к тому, чтобы отдать долг стране. Мотив публичного одобрения также присутствует, но он имеет довольно ограниченные рамки. Необходимо соответствовать определённым стандартам внешнего вида и поведения. В спорте же иная цель — выйти за привычные пределы и показать себя во всей красе.

Мотивация жизненного предназначения. Актуальна для опытных спортсменов, чья личность сформирована. Они воспринимают профессиональные достижения как доказательство своей уникальности. Каждое спортивное испытание для них становится проверкой способностей. Мотивация жизненного предназначения основана на наивысших потребностях. Состоявшейся считается личность, которая полностью реализует свои внутренние ресурсы. И если конечный

результат деятельности не соответствует этой цели, наступает чувство глубокой неудовлетворённости.

Мотивация к спорту — это заинтересованность в физической активности и здоровом образе жизни. Современный мир переполнен различными соблазнами, которые зачастую отвлекают людей от истинных ценностей. Они всё чаще пренебрегают своим здоровьем для получения сиюминутных удовольствий. Вредные привычки и неправильный образ жизни делают вопрос мотивации к спорту одним из самых актуальных.

Рассматривая вопрос о том, какой вид спорта стоит выбрать, хотим подчеркнуть – плавание. Далее мы выделим основные мотивы для регулярных занятий в бассейне.

Мотив первый. Распределение нагрузки на все мышцы. Плавание – это вид спорта, который задействует практически все группы мышц. Плавание не только развивает мышечный корсет, но и улучшает выносливость, повышает жизненный тонус. Происходит это благодаря сопротивлению воды. Тело эффективно работает, включаются мышцы и связки. При плавании не страдают суставы, а наоборот, становятся более гибкими. Тем, кто хочет обрести рельеф мышц, можно посоветовать именно занятия в бассейне.

Мотив второй. Закаливание организма. Занятия в воде укрепляют иммунитет и способствуют общему закаливанию организма. Поэтому, если вы страдаете от частых простудных заболеваний, советуем начать тренировки в бассейне. Первое время организм будет по привычке реагировать простудами, но после процесса адаптации болезнь будет навещать вас гораздо реже.

Мотив третий. Быстрое сжигание калорий. Плавание, особенно в прохладной воде, сжигает достаточно большое количество калорий, в среднем, за 1 час интенсивной тренировки, можно сжечь 500 ккал. Нельзя не отметить, что при занятиях плаванием улучшается обмен веществ, что благотворно сказывается на

сжигании жировых клеток. Также, выделим то, что сжигание калорий продолжается ещё какое-то время после тренировки.

Мотив четвёртый. Доступность для всех возрастов. Плавание подходит и грудным детям, и пожилым людям. Это один из самых универсальных видов физической нагрузки. Научиться плавать можно в любом возрасте. Если вы боитесь воды, то можно обратиться к опытному тренеру. Желание и усилие обязательно принесут позитивные плоды.

Мотив пятый. Оздоровление организма и профилактика травматизма. При некоторых заболеваниях плавание способно облегчить симптомы. Например, при астме и некоторых болезнях сердца, нагрузка в воде способствует насыщению крови кислородом, улучшает вентиляцию лёгких, разгоняет метаболизм. Также, такой вид нагрузки рекомендуется при восстановлении после травм и способствует улучшению осанки.

Мотив шестой. Борьба со стрессами. Занятия плаванием способствуют расслаблению мышц и помогают снимать стресс. Вода забирает отрицательную энергию и заряжает бодростью. Поэтому, плавание поднимает настроение и разгоняет хандру, а также укрепляет нервную систему. Хотим сказать, что тренировки в воде помогают бороться с бессонницей.

Мотив седьмой. Свобода действий. Данный мотив несёт в себе тот посыл, что, обучившись умению плавать, вы обретёте свободу нахождения в водной среде. Отправившись на отдых, вы сможете спокойно владеть своим телом в море или реке. Нельзя не отметить, что плавание можно отнести к жизненно необходимым навыкам. В будущем, вы сможете спасти тонущего человека в экстренных ситуациях.

Мотив восьмой. Любовь к плаванию. Заключительным мотивом мы хотим выделить именно этот. Плавание оказывает огромное положительное влияние на

организм человека. Говорить о пользе данного вида спорта можно огромное количество времени. Но нельзя не упомянуть о человеческих интересах. Занятия в воде завораживают и приносят огромное удовольствие. Поэтому, если вам нравится плавание, то мы советуем вам прислушаться к своему сердцу и бежать в бассейн.

Таким образом, мы выяснили наиболее действенные мотивы к занятиям плаванием. Ведь плавание содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребёнка. Процесс обучения плаванию решает разные задачи, в том числе укрепление здоровья, овладение жизненно важным навыком плавания, формирование устойчивого интереса к занятиям плаванием и вследствие, здоровому образу жизни.

Литература

1. Асеев, В. Г. Мотивация поведения и формирование личности / В. Г. Асеев. – Москва : Издательство «Мысль», 1976.

2. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. — Санкт-Петербург: 2011. – 512 с.

3. Ильин, Е. П. Психология: Учебник для средних учебных заведений / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург: 2004. – 560 с. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://studfile.net/preview/9141946/.

4. Ильин, Е. П. Сущность и структура мотива // психологический журнал, т. 16 – 1995, № 2. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://arxiv.gaugn.ru/s0205-95920000621-0-1-ru-2027/?reader=Y.

5. Нечунаев, И. П. Плавание. Книга – тренер / И. П. Нечунаев. – Москва: Эскмо, 2012. – 272 с.

6. ООО «Сравни.ру». Мотивация – что это такое, определение и виды; способы мотивировать, 30 способов прокачать мотивацию. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://www.sravni.ru/text/vidy-i-sposoby-motivaczii/.

7. Официальный сайт «Ребёнок в спорте». Мотивация спортсмена: виды и ее составляющие. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://rebenokvsporte.ru/motivaciya-sportsmena-vidy-i-ee-sostavlyayushie/.

8. Официальный сайт «Студопедия». Понятие и сущность стимулирования и мотивации персонала организации. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://studopedia.ru/19_382065_ponyatie-i-sushchnost-stimulirovaniya-i-motivatsii-personala-organizatsii.html.

9. Официальный сайт «Neiros». Все о мотивации себя и окружающих: виды, теории и методы мотивирования. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://neiros.ru/blog/development/vse-o-motivatsii-sebya-i-okruzhayushchikh-vidy-teorii-i-metody-motivirovaniya/.

10. Официальный сайт «Studme.org». Мотивация в спорте. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://studme.org/293533/psihologiya/motivatsiya_sporte.

11. Официальный сайт «Studwood». Понятие и сущность стимулирования. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://studwood.net/716015/menedzhment/ponyatie_suschnost_stimulirovaniya.

12. Официальный сайт «WikiGrowth». Что такое мотивация к спорту и какие есть способы? [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://wikigrowth.ru/razvitie/motivacziya-k-sportu/.

13. Сообщество «Bodyroom». 7 мотивов для занятий плаванием. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://bodyroom.ru/sport/7-motivov-dlya-zanyatiy-plavaniem.html.

14. Шаева, З. О. Повышение интереса, мотивации к занятиям плаванием младших школьников / З. О. Шаева // Физкультура. – Санкт-Петербург, 2020.

[Электронный ресурс]. Режим доступа: https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2021/02/11/povyshenie-interesa-motivatsii-k-zanyatiyam-plavaniem.

Е.В. Черников
студент АУ
«Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»
Л.А. Дубовицкая
преподаватель АУ
«Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ ПО ПОДГОТОВКЕ ХОККЕИСТОВ С ИГРОВЫМ АМПЛУА «НАПАДАЮЩИЙ»

Аннотация. При психологической подготовке хоккеистов для организации тренировочного процесса и соревновательной деятельности нападающих следует учитывать особенности ведущего типа нервной системы в соответствии с холерическим, сангвиническим и флегматическим темпераментами.

Ключевые слова: хоккей, игровое амплуа «нападающий», типы темпераментов, психологические рекомендации.

Последние исследования в области психологической подготовки хоккеистов показывают, что физическая, техническая и тактическая подготовленность сильнейших хоккейных команд находятся примерно на одном уровне, поэтому исход спортивных поединков в значительной степени определяется психологическими факторами [1].

Исследования в психологии спорта учеными Вяткиным Б.А., Ильиным Е.П. и др. доказали, что при психологической подготовке спортсменов важно учитывать такой фактор, как тип нервной деятельности [2]. Ильин Е.П. составил классификацию, в которой определил типологические особенности типов нервной системы у представителей разных видов спорта. Так, например, для

хоккея с шайбой он определяет следующую типологию: возможность различной нервной системы по силе, средняя подвижность возбуждения и торможения и преобладание возбуждения или уравновешенность по внешнему балансу.

Ряд авторов (Гунина Л.М, Дмитриев А.В, Винничук Ю.Д, Высочина Н.Л, Сентябрев Н.Н), изучая особенности подготовки хоккеистов, придают большое значение личностным качествам в соответствии с игровым амплуа. Так, например, они считают, что игровому амплуа «нападающий» соответствует подвижный, быстрореагирующий, экстравертный тип личности, а голкиперу - интровертный, уравновешенный аналетичный тип личности [3].

На базе хоккейного клуба «Югра» г. Ханты-Мансийска было проведено исследование с целью определения особенностей типа нервной деятельности хоккеистов, в том числе игрового амплуа «нападающий». Выборку исследования хоккеистов игрового амплуа «нападающий» составили 20 спортсменов стадии высшего спортивного мастерства хоккейных команд «Югра» и «Мамонты Югры» 2021-2022 игрового сезона. Для определения ведущего типа темперамента у нападающих был использован тест А. Белова «Формула темперамента».

Анализ результатов исследования показал, что в данной выборке у 40 % хоккеистов с игровым амплуа «нападающий» преобладает флегма-сангвинический тип, так же достаточно выражен сангвинико-флегматический тип (25%). Присутствуют такие типы как холерический (10%), флегматический (5%) и холерико-сангвинический (10%), сангвинико-холерический (10%). Следует заметить, что у лучшего бомбардира-нападающего «Молодежной хоккейной лиги» за 2021-2022 игровой сезон, играющего за спортивный клуб «Югра» выявлен чисто флегматический тип темперамента. Представляется интересным тот факт, что у нападающих данной выборки отсутствует проявление меланхолического темперамента как ведущего.

Результаты исследования позволяют расширить возможность проявления типов темпераментов у нападающих. Кроме сангвинического и холерического темперамента (который предполагает подвижный, быстрореагирующий, экстравертный тип личности), у нападающих возможно проявление интровертного, уравновешенного типа личности с проявлением флегматичного темперамента.

В организации тренировочного процесса и соревновательной деятельности нападающих следует учитывать особенности ведущего типа нервной системы, в соответствии с холерическим, сангвиническим и флегматическим темпераментами.

Таблица 1.

Рекомендации организации тренировочной и соревновательной деятельности хоккеистов игрового амплуа «нападающий» с учетом ведущего типа нервной системы

Холерики	Сангвиники	Флегматики
Особенности тренировочного процесса		
Разминка легкой или умеренной нагрузки, так как эти типы быстро входит в состояние активности.		Разминка умеренной нагрузки и интенсивности и более длительная по времени, так как флегматикам требуется больше времени, чтобы вработаться и войти в фазу активности.
При разучивании или обсуждении новых тактических комбинаций холерики и сангвиники быстро все схватывают, но поверхностно, не вникая мелочи, подробности, но при выполнении часто выясняется, что они не совсем точно, правильно поняли. Поэтому нужно просить их повторить новую информацию, тактику или комбинацию.		При разучивании или обсуждении новых тактических комбинаций долго вникают в новую информацию, требуется время для ее осмысления, задают уточняющие вопросы для ее понимания. Но если они усвоили, то это прочно и надежно.
Особенности соревновательной деятельности		

Быстро, активно вступают в игру, способны сразу брать высокий темп, нагрузку. «Заводятся с пол оборота», проявляют спортивную агрессию, напор, но не способны держать такую нагрузку длительное время: устают, выдыхаются. Поэтому их лучше выставлять на начало игры и активно включать на начальном этапе игр «Плей-офф». Нуждаются в продуманных восстановительных процедурах.	Также способны быстро включаться в игру, но вместе с тем держат нагрузку более продолжительное время, чем холерики. Менее подвержены утомлению и эмоциональному выгоранию. Поэтому их можно включать как вначале игры, так и на завершающих этапах игры. Более стрессоустойчив, чем холерик, однако в напряженный период игр нуждается в восстановительных процедурах.	Начинают игру в умеренном режиме, но по ходу игры набирают «обороты», отличаются высокой выносливостью, низкой утомляемостью, способен держать высокие нагрузки до конца игры. Поэтому пик игровой формы достигает к середине игры и легко ее удерживает на завершающих этапах. Если они входят в состояние спортивной агрессии, то по своей степени агрессии превосходит «холерика», ничто не может их остановить. Будут биться до конца, поэтому они просто незаменимы на заключительных этапах «Плей-офф», так как меньше остальных типов подвержены эмоциональному выгоранию.

Данные рекомендации позволяют оптимально организовать тренировочный процесс, предсоревновательную и соревновательную деятельность хоккеистов с игровым амплуа «нападающий».

Литература

1. Воронова В. Определение игрового амплуа хоккеистов с учетом личностных параметров / В. Воронова, Н. Высочина, А. Михнов // Наука в олимпийском спорте. – 2018. – № 2. – С. 59-65.

2. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб: Питер, 2021. – 365 с.

3. Медико-биологическое обеспечение подготовки хоккеистов / Л. М. Гунина, А. В. Дмитриев, Ю. Д. Винничук, Н.Л. Высотина, Н.Н. Сентябряев; под общ. ред. Л.М. Гуниной (изд. 2-е, перераб. и дополн.). – М.: Спорт, 2020. – 360 с.

Секция 2. «Инновационные методы и средства подготовки спортсменов».

Д.А. Байдык
студент ГПОУ «УОРТО»
С.В. Фатеев
преподаватель спортивных игр
ГПОУ «УОРТО»

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БРОСКОВ В ДВИЖЕНИИ У БАСКЕТБОЛИТСОВ 12-14 ЛЕТ УПРАЖНЕИЯМИ КООРДИНАЦИОННОЙ И СКОРСТНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Аннотация. В баскетболе успех команды обеспечивает точный завершающий бросок, а чтобы выиграть матч, команда должна превзойти противника в счете, а это достигается посредством более точных бросков. Результативность бросков в движении определяется рядом показателей, среди которых важнейшее значение отводится координационным и скоростным способностям для сохранения динамического равновесия.

Ключевые слова: тренировочный процесс баскетболистов, техника бросков, бросок в движении, совершенствование техники броска в движении, комплекс упражнений координационной и скоростной направленности.

Проведя анализ литературных источников, мы выявили, что бросок в движении является одним из самых сложно-координационных элементов в баскетболе, поэтому точность бросков во время игры часто имеет невысокие показатели несмотря на то, что тренеры уделяют большое внимание работе над точностью попаданий в кольцо [3,4].

Поэтому естественно, что проблема совершенствования бросков в движении в баскетболе на протяжении многих лет остается ведущей. Это, по-видимому, обусловливает тот факт, что в методике тренировки бросков в движении

основной акцент делается на повторение техники упражнений при совершенствовании приема, но не уделяется должного внимания координационным и скоростным упражнениям.

На наш взгляд, при совершенствовании техники броска в движении у баскетболистов, необходимо применять упражнения координационной и скоростной направленности. Так как именно, скорость и координация являются очень важными факторами в броске в движении, где надо уметь быстро перемещаться с мячом для атаки кольца броском в движении и молниеносно реагировать на изменяющиеся игровые условия.

Проявление скоростных и координационных упражнений в баскетболе находит свое выражение в быстроте восприятия, оценке и анализе ситуации, в быстроте принятия решений и начале действий, в быстроте перемещения и выполнении отдельных приемов, в быстроте смены одних приемов на другие. Проявление быстроты движений у баскетболистов зависит от быстроты реакции, высокой стартовой и дистанционной скорости [1,2].

Объектом исследования является тренировочный процесс баскетболистов 12-14 лет, предметом - комплекс упражнений координационной и скоростной направленности для совершенствования техники бросков в движении в баскетболе.

Предполагается, что применение разработанного комплекса упражнений координационной и скоростной направленности окажет повышение результативности бросков в движении в борьбе с соперником разных амплуа в процессе соревновательной деятельности.

Результаты исследования могут быть использованы тренерами ДЮСШ для рациональной организации модели игры спортсменов конкретных амплуа, обеспечивающих точность бросков мяча в движении у баскетболистов на более высоком уровне.

Целью проводимого нами исследования является изучение упражнений координационной и скоростной направленности в совершенствовании техники бросков в движении у баскетболистов.

Для достижения намеченной в работе цели нами были определены следующие задачи исследования: изучение темы работы по литературным источникам, разработка комплекса специальных упражнений с противодействием защитника для повышения точности бросков мяча с места у баскетболистов и выявление его эффективности.

Решение поставленных в работе задач осуществлялось на основе применения общенаучных методов исследования в рамках сравнительного анализа данных. В работе использованы следующие методы исследования: анализ литературных источников, педагогический эксперимент, метод контрольных испытаний и математической статистики.

Методы и организация исследования. Для изучения темы работы нами был проанализирован ряд литературных источников информации.

Работа по совершенствованию техники бросков в движении у баскетболистов испытуемых групп проводилась на базе «Веневская ДЮСШ».

Педагогический эксперимент заключался в организации 2-х групп: контрольной и экспериментальной, в которые вошли по 10 баскетболистов в возрасте 12-13 лет, на тренировочном этапе 3 года обучения.

Испытуемые экспериментальной группы в основной части занятия выполняли упражнения координационной и скоростной направленности умеренной и максимальной интенсивности 3 раза в неделю по 20 мин. Работа осуществлялась на пульсе от 150 до 175 уд/мин, продолжительность до 20 мин., отдых 3-7 сек.

В разработанный комплекс упражнений вошли серийные броски с разных точек по свистку, сигналу поданным голосом в сочетании с рывками, прыжками, быстрым пасом, борьбой на щите, контратаками, бросками в движении в парах

со средней дистанции, по навесной траектории и по сигналу набегающего. После передачи по прямой траектории дистанционный штрафной бросок, затем броски со средней дистанции с сопротивлением, броски с ведением мяча правой и левой рукой после кувырка вперед, ведение с ускорением и завершением броска в движении из-под щита справа и слева, выполнение новых упражнений с участием 2,3,5 игроков.

Совершенствование техники бросков в движении и выполнение упражнений происходило поточным методом, когда испытуемые выполняли бросок друг за другом и серийный метод, когда один занимающийся выполнял серию из 10-12 бросков подряд. Все упражнения с каждым занятием усложнялись, и увеличивалось количество повторений и серии.

Метод контрольных испытаний заключался в проведении тестирования для оценки точности броска в движении у испытуемых по следующим тестам: броски в движении (учитывалось количество попаданий). Броски выполнялись после предварительной разминки. Точность средних и дальних бросков (учитывалось суммарное количество очков). Бросковый тест (оценивалось время, затраченное на броски и точность попаданий).

Тестирование проводилось дважды - в начале и конце эксперимента. Полученные данные обрабатывались при помощи методов математической статистики.

Вычислялись следующие показатели: среднее арифметическое X и разность показателей, что признается вполне надежным в педагогических исследованиях.

Результаты и их обсуждение. Литературные данные показали, что бросок в движении является одним из самых сложно-координационных элементов в баскетболе, поэтому точность бросков во время игры часто имеет невысокие пока-

затели, не смотря на то, что тренеры уделяют большое внимание работе над точностью попаданий в кольцо. Ведущей тенденцией современного баскетбола является борьба за скорость увеличения быстроты рывков отдельных движений и в умении быстро и точно выполнять сложные технические приемы на максимальной скорости перемещений, требующих более детального изучения [3,5].

Результаты тестирования приведены в диаграмме 1.

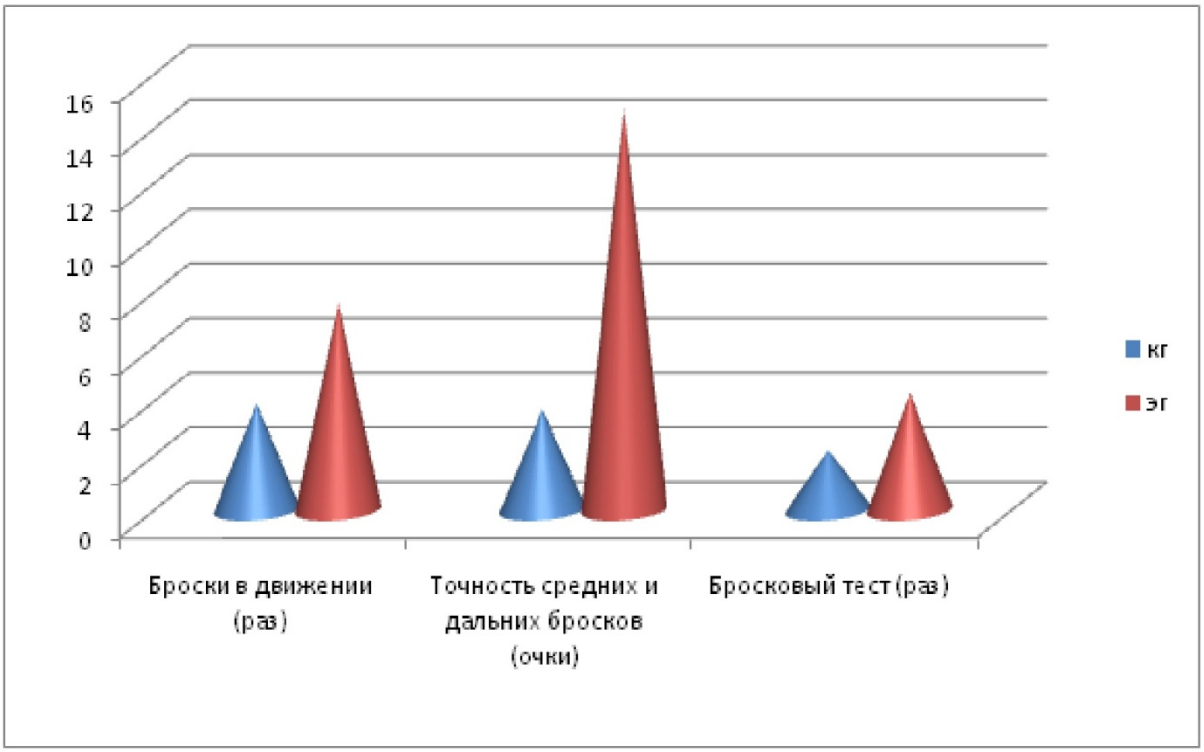


Рис.1 Сравнительный анализ техники броска в движении испытуемых групп в период эксперимента

В результатах тестирования экспериментальной и контрольной групп произошли значительные изменения на конец эксперимента, но в сравнительных данных экспериментальной группы отмечается явный прирост по всем показателям тестирования.

В тесте броски в кольцо одной рукой разность показателей у испытуемых экспериментальной группы выше, чем в контрольной на 3.7 раза.

В тесте точность средних и дальних бросков разность показателей у испытуемых экспериментальной группы выше, чем в контрольной на 11 очков.

В бросковом тесте разность показателей у испытуемых экспериментальной группы выше, чем в контрольной на 2.1 раза, что подтверждает гипотезу исследования.

Заключение. Разработан комплекс упражнений, направленный на совершенствование техники броска в движении у баскетболистов экспериментальной группы и экспериментально доказана эффективность разработанного комплекса упражнений для испытуемых экспериментальной группы в сравнении с контрольной группой по результатам тестирования.

Литература

1.Безбородов А. А., Безбородов С. А. Физическая культура: практические занятия по баскетболу: учебное пособие для СПО. - Санкт – Петербург: Лань, 2023г-112с.

2.Несмеянов А.А., Овчинников В.П. Баскетбол и питербаскет в физическом воспитании детей дошкольного и младшего школьного возраста - Санкт – Петербург: Лань, 2022г-152с.

3.Нестеровский Д.И. Баскетбол. - Москва: Издательский центр «Академия», 2017. - 336с.

4.Овчинников В.П., Фокин А.М. Теория и методика избранного вида спорта. Баскетбол. Учебное пособие - Санкт – Петербург: Лань, 2023г-180с.

5.Фокин А. М. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Баскетбол: учебное пособие для СПО. - Санкт – Петербург: Лань, 2023г-180 с.

Блинова А.Д.
выпускница ФГБОУ ПОО «ГУОР г. Бронницы МО»
Галкина У.Ю.
преподаватель избранного вида спорта с методикой тренировки
и руководства соревновательной деятельности спортсмена
ФГБОУ ПОО «ГУОР г. Бронницы МО»

АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ АКАДЕМИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, направленного на определение характера влияния антропометрических показателей гребцов-академистов (девушек) на их спортивный результат. В ходе работы было доказано, что наличие высоких показателей антропометрических данных спортсменов высокой квалификации в академической гребле способствует достижению высоких спортивных результатов. Цель и задачи исследования – достигнуты.

Ключевые слова: гребцы - академисты, антропометрические данные, соревновательная деятельность, спортивная подготовка.

Актуальность: Современные методы подготовки гребцов-академистов не учитывают индивидуальные антропометрические показатели каждого спортсмена. При этом в рамках спортивной подготовки важно поддерживать постоянный уровень физической нагрузки, применяя принцип индивидуализации. Для совершенствования процесса спортивной подготовки гребцов-академистов необходимо применять новые упражнения, обращаться к новым методикам, то есть трансформировать саму систему тренировок. Поиск новых, усовершенствованных путей подготовки спортивного резерва является крайне актуальной областью спортивной подготовки, в том числе и в академической гребле. С целью дальнейшего совершенствования системы спортивной подготовки необходимо установить связь между индивидуальными антропометрическими показателями

роста и веса спортсмена и его спортивным результатом, динамикой спортивного результата, а также определить характер этой связи.

Главной целью исследования является разработка дифференцированного подхода к организации тренировочного цикла спортсменов академистов высокой квалификации на основе уровня их подготовки.

Исследование проводилось на базе ФГБУ ПОО «Государственное училище олимпийского резерва г. Бронницы Московской области». В качестве эмпирической базы исследования были выбраны 6 девушек гребцов-академистов. Стаж от 3 до 6 лет. Возраст 18-22 лет. Все спортсменки имеют высокую квалификацию. Объектом исследования выступил соревновательный процесс.

На первом этапе педагогического эксперимента было проведено предварительное тестирование девушек.

Измерялся рост и вес спортсменок. В качестве теста для определения показателя специальной физической подготовленности было выбрано прохождение дистанции 2 км на гребном тренажере. В Таблице 1 представлены результаты предварительного тестирования.

Таблица 1

Результаты предварительного тестирования (девушки).

№ спортсменки	Рост, см	Вес, кг	Время прохождения дистанции 2 км на гребном тренажере (мин., с)
1	168	67	7:44.5
2	170	72	7:38.3
3	170	75	7:33.8
4	170	74	7:25.2
5	172	75	7:32.6
6	166	65	7:45.1

Из Таблицы 1 видим, что наилучший результат продемонстрировала спортсменка под номером 4, имеющая рост 170 см и вес 74 кг. Данные антропометрические показатели являются практически самыми высокими среди девушек, участвующих в экспериментальной работе.

Спортсменки, имеющие рост менее 170 см и вес менее 70 кг (под номерами 1 и 6) продемонстрировали более низкие результаты по сравнению со спортсменками, имеющими рост более 170 см и вес более 70 кг. Так, спортсменка под номером 6 имеет самый низкий рост и вес среди всех участниц, и продемонстрировала самый низкий результат: время прохождения ею дистанции 2 км на гребном тренажере составило 7 минут 45.1 секунды. Спортсменка под номером 1 имеет рост 168 см и вес 67 кг. Она продемонстрировала 5 результат из 6: время прохождения ею дистанции 2 км на гребном тренажере составило 7 минут 44.5 секунды.

На протяжении годичного цикла подготовки было проведено еще 2 контрольных тестирования: 2 промежуточных и одно заключительное.

Результаты заключительного тестирования девушек представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты заключительного тестирования (девушки).

№ спортсменки	Рост, см	Вес, кг	Время прохождения дистанции 2 км на гребном тренажере (мин., с)
1	168	68	7:42.7
2	170	73	7:37.0
3	170	76	7:31.1
4	170	77	7:23.5
5	172	77	7:30.3
6	166	65	7:44.3

Из Таблицы 2 видим, что наилучший результат в заключительном тестировании (май 2022) продемонстрировала спортсменка под номером 4, имеющая рост 170 см и вес 77 кг. Также высокие результаты продемонстрировали спортсменки под номерами 3 и 5, имеющие рост 170 и 172 см соответственно, и вес 76 и 77 кг соответственно.

Проанализируем и сравним динамику антропометрических показателей и спортивного результата девушек.

Таблица 3

Динамика антропометрических показателей и спортивного результата девушек в годичном цикле (май 2021 – май 2022 г).

№ спортсменки	Рост, см	Вес, кг	Время прохождения дистанции 2 км на гребном тренажере (мин., с)
	Май 2021 г.		
1	168	67	7:44.5
2	170	72	7:38.3
3	170	75	7:33.8
4	170	74	7:25.2
5	172	75	7:32.6
6	166	65	7:45.1
№ спортсменки	Рост, прирост в см	Вес, прирост в кг	Время прохождения дистанции 2 км на гребном тренажере (прирост в с)
	Май 2022 г.		
1	+0 см	+1 кг	-1.8 с
2	+0 см	+1 кг	-1.3 с
3	+0 см	+1 кг	-2.7 с
4	+0 см	+3 кг	-1.7 с
5	+0 см	+2 кг	-2.3 с
6	+0 см	+ 0 кг	-0.8 с

Из данных Таблицы 3 видим, что рост спортсменок на протяжении годичного цикла подготовки не изменился. Это можно объяснить тем, что все спортсменки являются взрослыми, и их рост уже достиг максимального.

Показатель веса спортсменок менялся на протяжении годичного цикла: наибольший прирост у спортсменки под номером 4, составивший +3 кг. В основном прирост веса составил 1 кг.

Повышение спортивного результата (т.е. снижение времени, затрачиваемого на прохождение дистанции 2 км на гребном тренажере) характеризуется следующими особенностями:

1. Наиболее значимое повышение спортивного результата в годичном цикле продемонстрировала спортсменка под номером 3. Данная спортсменка на май 2022 года имела следующие антропометрические показатели: рост 170 см, вес 76 кг.

2. Чуть менее значимое повышение спортивного результата в годичном цикле продемонстрировала спортсменка под номером 5. Рост спортсменки составляет 172 см, вес – 77 кг.

3. Наименее значимое повышение спортивного результата в годичном цикле продемонстрировала спортсменка под номером 6, имеющая рост 166 см и вес 65 кг.

Таким образом, на основании проведенного анализа динамики антропометрических показателей и спортивного результата девушек с мая 2021 по май 2022 года можем говорить о том, что у спортсменок, имеющих более низкие антропометрические показатели (показатели роста и веса) наблюдается меньший прирост спортивного результата в течение годичного цикла подготовки по сравнению со спортсменками, имеющими более высокие антропометрические показатели.

В результате проведенного исследования можем сделать следующие выводы:

Рост спортивных результатов гребцов-академистов напрямую зависит от прогрессивного увеличения их физической работоспособности, овладения рациональной техникой гребли, понимания особенностей соревновательной борьбы. Для повышения эффекта спортивной тренировки необходима реализация индивидуального подхода к каждому спортсмену, в особенности, если речь идет о спортсменах высокой квалификации.

Антропометрические показатели гребцов-академистов (девушек) оказывают влияние на их спортивный результат: чем выше рост гребца и больше его вес, тем выше будет спортивный результат. Необходимо отметить, что высокие показатели веса гребцов-академистов связаны с высоким процентом мышечной массы. Чем выше рост и больше масса тела спортсмена, тем выше способность накапливать гликоген в мышцах, и, соответственно, тем выше уровень выносливости спортсменов. Данная закономерность менее отчетливо прослеживается при анализе динамики результатов девушек, однако должна учитываться.

Таким образом, гипотеза исследования была подтверждена.

Литература

1. Агеев, Ш.К. Основные аспекты современной системы подготовки квалифицированных спортсменов в академической гребле // Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. -Казань, 2019. – С. 87.

2. Акинщикова, Г.И. Антропология: Учебное пособие. - Л.: Изд-во ЛГУ, 1974. 2.Антропология - М.: Изд-во МГУ, 2019. – С. 91.

3. Боровая, В.А., Лубкова, М.Н., Причинич, А.Е. Особенности соревновательной деятельности в гребле на байдарках и каноэ // Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины. – 2017. – С. 138-140.

4. Дьяченко, Н.А. Факторы, определяющие результат в гребле на байдарках на современном этапе / Н.А. Дьяченко, К.Ю. Шубин, Т.М. Замотин // Труды кафедры биомеханики: сборных статей. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – 2021. – №. 5. – С. 32-37.

5. Ежова, Н.М. Построение годичного цикла подготовки квалифицированных гребцов на байдарках и каноэ // Рос. Федерации по физ. культуре, спорту и туризму. Моск. гос. акад. физ. Культуры. - Малаховка: МГАФК, 2020. – С. 52.

6. Жуков, С.Е. Искусство быть тренером по академической гребле // Белорусс. Гос. ун-т физ. Культуры. – Минск, 2021. – С. 91.

7. Ибодуллаева, Д. Социальная значимость занятий академической греблей // Инновационная наука. – 2018. – С.

С.Ю. Богословских
студент ГАПОУ СО «УОР №1 (колледж)»
М.Н. Бочкарев
преподаватель МДК. 01.01.
«Избранный вид спорта с методикой тренировки
и руководства соревновательной деятельностью спортсменов»
ГАПОУ СО «УОР №1 (колледж)»

ПОВЫШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ДЗЮДОИСТОВ СРЕДСТВАМИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ПЕРЕХОДНОМ ПЕРИОДЕ

Аннотация. В современном мире подготовка спортсменов дзюдоистов требует специальных подходов. В статье описана методика подготовки для дзюдоистов 15-16 лет, средствами легкоатлетической направленности в переходном периоде.

Ключевые слова: Дзюдо – динамический вид спорта, требующий от спортсмена высокого уровня физической подготовленности. Сила – это качество, позволяющее преодолевать внешнее сопротивление за счёт напряжения мышц. Быстрота – это качество, позволяющее выполнять движения в минимально короткое время. Скоростно-силовые способности – это максимальные характеристики, проявляющиеся в двигательных действиях спортсмена, при которых необходима значительная работа силами мышц и при этом быстрота определенных движений. Специальная физическая подготовка (СФП) – укрепление органов и систем (дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной), повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств строго применительно к требованиям избранного вида спорта.

Достижение высших спортивных результатов в дзюдо приводит к необходимости разработки нестандартных подходов в развитии двигательных функций. Интенсивность, на фоне которой выполняются технико-тактические действия,

требует от спортсменов максимальных мышечных усилий и специфических умений в определенных промежутках времени.

Дзюдо - динамический вид спорта, требующий от спортсмена высокого уровня физической подготовленности. Физическая подготовка является базой всего тренировочного процесса. Средством физической подготовки дзюдоиста могут являться упражнения из различных видов спорта, таких как легкая атлетика, спортивная акробатика и гимнастика, тяжелая атлетика, спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка для любого спортсмена является ключевой, особенно в возрасте 15-16 лет, когда идет этап углубленной специализации происходит совершенствование спортивного мастерства дзюдоиста.

Проблема развития скоростных качеств является чрезвычайно сложной и в общетеоретическом и в методологическом плане, поскольку разные виды скоростных способностей (например, в элементарных движениях и в сложных локомоциях) мало связаны между собой и зависят прежде всего от функциональных возможностей моторной зоны центральной нервной системы и требуют для своего совершенствования применения различных методов и методических приемов.

Нами были разработаны комплексы специальных упражнений, при шестиразовых тренировках в неделю в двух из шести тренировочных занятий использовался бег в гору в различных вариациях для совершенствования скоростно-силовых качеств. В специальный комплекс входили:

1 комплекс специальных упражнений, выполняемых в гору.

1 упражнение: *низкие выпады.*

И.п. стойка ноги врозь правой, ноги согнуты в коленях, руки за спиной. По команде тренера, спортсмены начинают передвижения вверх в горку на расстояние 30 метров. Обратно возвращаются шагом. Упражнение повторяется 3 раза, отдых между повторениями 30 секунд.

2 упражнение: *прыжки на двух ногах с продвижением вперед*.

И.п. основная стойка, руки согнуты в локтях. По команде тренера, спортсмены начинают прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 50 метров. Обратно возвращаются шагом. Упражнение повторяется 3 раза, отдых между повторениями 30 секунд.

3 упражнение: *прыжки на левой и правой ноге с продвижением вперед.*

И.п. стойка на правой ноге, левая согнута в колене, руки согнуты в локтях. По команде тренера, спортсмены начинают выполнять прыжки на правой ноге с продвижением вперед на расстояние 20 метров. Затем смена и.п. прыжки на левой ноге в продвижением вперед. Обратно возвращаются шагом. Упражнение повторяется 3 раза, отдых между повторениями 30 секунд.

4 упражнение: *прыжки вперед в полуприсяде*.

И.п. полуприсяд, руки согнуты в локтях. По команде тренера, спортсмены начинают выполнять прыжки вперед на расстояние 30 метров. Обратно возвращаются шагом. Упражнение повторяется 3 раза, отдых между повторениями 30 секунд.

5 упражнение: *берпи с прыжком вперед.*

И.п. 1- упорприсев, 2- отбрасывание ног назад, 3- упорприсев, 4 прыжок вперед. По команде тренера, спортсмены начинают выполнять данное упражнение на расстояние 30 метров. Обратно возвращаются шагом. Упражнение повторяется 3 раза, отдых между повторениями 30 секунд.

Комплекс упражнений выполняется 3 серии. Отдых между сериями 2-3 минуты легкого бега.

Кроме того, один раз в неделю применяли бег в гору, это дает спортсменам прибавку в силе, мощности, скорости и повышение устойчивости к травмам.

2 комплекс специальных упражнений, выполняемых в гору.

Комплекс состоит из специально беговых упражнений, выполняемых в гору

1 упражнение: *высокое поднимание бедра.*

По команде тренера спортсмены выполняют бег с высоким подниманием бедра. Ноги активно сгибаются в коленях до прямого угла. Руки согнуты в локтях и работают разноименно. Упражнение выполняется на передней части стопы. 2 повторения по 30 метров. После выполнения упражнения спортсмены возвращаются шагом.

2 упражнение: *бег с захлестыванием голени.*

В этом упражнении спортсмены выполняют своеобразный упругий бег, попеременно сгибая ноги в коленном суставе, забрасывая голень назад к ягодице. Туловище немного наклонено вперёд, руки работают также, как и в беге. Плечевой пояс должен быть расслаблен, так как излишнее закрепощение потом повлияет на эффективности выполнения упражнения.

При выполнении упражнения нужно уделять внимание на мягкое и бесшумное снятие ноги с опоры. Упражнение выполняется на передней части стопы. 2 повторения по 30 метров. После выполнения упражнения спортсмены возвращаются шагом.

3 упражнение: *многоскоки.*

При выполнении данного упражнения, в момент отталкивании спортсмен полностью выпрямляем толчковую ногу, в то время как маховая нога, согнутая в коленном суставе, выносится вперед. Постановка ноги при приземлении происходит активным загребающим движением на всю стопу. Руки работают разноименно, тем самым помогая удерживать равновесие. Туловище также находится

в вертикальном положение, возможно с небольшим наклоном вперед. Упражнение выполняется на передней части стопы. 2 повторения по 30 метров. После выполнения упражнения спортсмены возвращаются шагом.

4 упражнение: *короткие интервалы в гору.*

Забегания представляют из себя 10 интервалов с высокой интенсивностью продолжительностью 30 секунд. После каждого выполненного раза, спортсмены спускаются медленным бегом вниз в качестве отдыха. Крутизна холма составляет 6-8%. Эффектом от данного упражнения является: развитие силовой выносливости, скоростной выносливости, развитие способности противостоять мышечному утомлению.

Таким образом, особенности примененной экспериментальной методики заключались в увеличении доли средств скоростной силовой подготовки.

а) за счет специально беговых упражнений выполняемых в гору. С последующим забеганием в эту гору коротких отрезков;

б) за счет специально подобранных упражнений, выполняемых в усложненных условиях (в гору).

Литература

1. Волков, Л. В. Теория и методика детского юношеского спорта / Л. В. Волков. – М. , 2002. – 294 с.

2. Рябинин, С. П. Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах: учебное пособие/ С.П. Рябинин, А.П. Шумилин. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, Институт естественных и гуманитарных наук, 2007. – 153с.

3. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и методика детско - юношеского дзюдо: учебно-методическое пособие. -М.: ОЛМА Медиа групп, 2008. – 219 с.

Е.И. Бухтояров
студент ГПОУ «Кузбасское УОР»
Н.Г. Новикова
преподаватель дисциплин профессионального цикла
ГПОУ «Кузбасское УОР»

РЕГБОЛ КАК СРЕДСТВО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ 16-17 ЛЕТ

Аннотация. В статье на основе проведенного педагогического наблюдения и эксперимента выявлена целесообразность применения игры в регбол как перспективного средства физической подготовки борцов вольного стиля, определено ее влияние на совершенствование физических способностей и формирования двигательных навыков борцов.

Ключевые слова: борцы вольного стиля, специальная выносливость, совершенствование, регбол, тренировочный процесс.

Актуальность исследования. Для достижения высоких стабильных результатов в спортивной борьбе первостепенное значение имеет уровень физической подготовленности борца. Как показывает спортивная практика, выполнение большинства технических бросковых приемов в единоборствах требуют от спортсмена максимального проявления, прежде всего, скоростно-силовых способностей и специальной выносливости. Поэтому необходимо вести поиск таких средств, которые направлены на развитие именно этих двигательных способностей.

К данным средствам можно отнести различные адаптированные спортивные игры. Одной из таких игр является регбол. Она привлекает внимание тренеров по борьбе, потому что в ней имеются движения, похожие на борцовские действия (например, захваты соперника, отталкивание, обманные движения).

В регболе действия спортсменов имеют отчетливый скоростно-силовой (броски, прыжки, ускорения) и силовой (игра корпусом как в хоккее, сопротивление и натиск как в регби и борьбе, освобождение от опеки или захвата как в регби, гандболе и американском футболе) характер. Временные рамки игры стимулируют умелое распределение силы и быстроты, а значит и совершенствование скоростно-силовой выносливости.

В настоящее время многие специалисты поддерживают идею более активного и целенаправленного применения адаптированных спортивных игр и одним из потенциальных средств повышения специальной выносливости борцов считают игру регбол, но только при условии обоснования методики и ее экспериментального изучения.

Цель исследования: определение влияния тренировочного процесса с применением игры регбол на совершенствование специальной выносливости борцов вольного стиля 16-17 лет.

Объект исследования: тренировочный процесс борцов вольного стиля 16-17 лет с применением регбола.

Предмет исследования: совершенствование специальной выносливости борцов вольного стиля 16-17 лет в процессе тренировки с использованием регбола.

Методы и организация исследования. В процессе работы, на различных её этапах, для решения поставленных задач исследования использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, контрольные испытания, методы математической обработки данных и анализ полученных результатов.

На первом этапе для определения состояния исследуемой проблемы проводилось углубленное изучение и анализ научно-методической и учебно-педагогической литературы, которое применялось на протяжении всего периода проведения педагоги-

ческого исследования по заявленной тематике. Всего проанализировано 40 источников. Была сформулирована тема работы, определены цель, задачи, объект и предмет исследования.

Педагогическое наблюдение проводилось целенаправленно, регулярно и планомерно, велась необходимая документация. Метод наблюдения основывался на изучении методик в подготовке борцов вольного стиля спортивной школы города Кемерово. Объектом исследования стала тренировочная деятельность спортсменов-борцов 16-17 лет. Педагогическое наблюдение было открытое и проводилось в естественных условиях проведения учебно-тренировочного процесса.

Перед проведением педагогического эксперимента и после его окончания проведено тестирование специальной выносливости борцов испытуемых групп с использованием следующих контрольных тестов: 1. Забегание на мосту, 15 - влево, 15 - вправо (сек); 2. 10 бросков манекена прогибом (сек); 3. Броски манекена подворотом в течение 2 минут (количество раз).

Педагогический эксперимент проводился на базе ГБФСУ «СШОР Кузбасса по спортивной борьбе» города Кемерово с сентября 2022 по февраль 2023 года и включал: первый констатирующий эксперимент; формирующий этап эксперимента; второй констатирующий эксперимент и обобщающий этап.

В исследовании эффективности применения тренировок с использованием игры регбол в процессе подготовки борцов-вольников участвовали 20 спортсменов (10 – в контрольной группе и 10 – в экспериментальной), имеющие квалификацию первого разряда и КМС. В течение 6 месяцев проводился формирующий педагогический эксперимент, в рамках действующего расписания занятий: пять раз в неделю, продолжительностью - 120 минут, в одно и тоже время.

Содержание обучения для исследуемых групп было одинаковое. В контрольной группе тренировочный процесс проходил традиционно по программе

для системы дополнительного образования по спортивной борьбе, а экспериментальная группа занималась по специальной тренировочной программе, в которую включались адаптированная игра регбол и отдельные элементы регбола, наряду с традиционными средствами тренировки.

Игра по упрощенным правилам выстраивалась таким образом: во время игры мяч удерживался игроком не более 20 секунд; разрешались разные сбивания, захваты, срывы, толчки, изученные броски, борьба в партере. Главная цель такой игры — это забросить мяч с любой дистанции в кольцо противоположной команды.

В процессе тренировки были подобраны такие элементы, которые имеют положительный перенос по навыкам для борцов. Наряду с регболом по упрощенным правилам предлагалось использовать следующие элементы игры регбол в тренировке борцов 16-17 лет: выведение противника из равновесия; освобождение от захватов; освобождение от захватов за спину; ограничение движений противника; ограничение движений захватом за ноги; вытеснение противника из данной территории; защита территории; комплексное решение непосредственного сражения (схватки).

Главной целью этих элементов регбола являлось создание комплекса задач, по своей природе защитных и атакующих, с подобными шкалами трудностей для обеих сторон. Равноценной с главной целью являлась такая идентификация и переменность задач, чтобы вынудить к необходимости использования широкого диапазона основных средств борьбы (падений, толчков, обманных движений, отскоков, разных способов ограничения движений и освобождения от контроля, выведений из равновесия и т.д.).

Вся тренировочная программа выстраивалась следующим образом: общая продолжительность - 6 месяцев, она была разбита на отдельные мезоциклы, продолжающиеся в течение одного месяца, начиная с сентября по февраль, в подготовительном периоде годичной тренировки борцов вольного стиля.

1. «Вводный мезоцикл» - происходило обучение игре в регбол, осваивались защитные элементы, продолжительность игры 25-30 минут, интенсивность нагрузки на фоне ЧСС до 130-140 уд/мин.

2. «Базовый мезоцикл». Игра выполнялась в виде защитных действий борцов, в среднем темпе 30-35 минут, ЧСС при нагрузке в диапазоне от 140 до 160 уд/мин.

3. «Ординарный мезоцикл» включал нападающие игровые действия и игру до 30-40 минут в среднем темпе. ЧСС могла доходить до 150-170 уд/мин.

4. «Ударный мезоцикл» включал нападающие и защитные действия с большой интенсивностью, продолжительность игры до 30-40 минут, при ЧСС 170-180 уд/мин.

5. «Предсоревновательный мезоцикл» - включал защитные и нападающие действия, а также саму игру в регбол в среднем и высоком темпе с нагрузкой до 170 уд/мин, продолжительностью до 30 минут.

6. «Соревновательный мезоцикл» предполагал применение только игры в регбол в высоком темпе (ЧСС до 180 уд/мин) продолжительностью 25-30 мин.

Результаты исследования. Показатели специальной выносливости борцов 16-17 лет контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели специальной выносливости борцов 16-17 лет контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента

№	Контрольные тесты (испытания)	КГ		ЭГ	
		до	после	до	после
1	Забегание на мосту, 15 - влево, 15 - вправо (сек)	46,3	43,2	45,8	39,4
2	10 бросков манекена прогибом (сек)	33,2	32,1	34,1	29,3
3	Броски манекена подворотом в течение 2 минут (количество раз)	18,4	19,3	18	21,9

Применив метод математической обработки данных, мы определили прирост в показателях специальной выносливости в процентном соотношении по каждому упражнению:

в тесте «Забегание на мосту» прирост в показателях составил в контрольной группе – 2,4% и 8,7% в экспериментальной группе;

в показателях теста «10 бросков манекена прогибом» прирост составил в контрольной группе 3,3%, в экспериментальной – 14,1%;

показатели теста «Броски манекена подворотом в течение 2 минут» в контрольной группе улучшился на 4,9%, в экспериментальной на 21,6%.

Таким образом, обработка результатов педагогического эксперимента доказала, что прирост всех контрольных показателей в экспериментальной группе за период педагогического эксперимента выше, чем в контрольной.

Разумеется, положительные изменения произошли и в контрольной группе, где конечные результаты некоторых показателей отличались от исходных данных. Однако, темпы прироста в экспериментальной группе были значительно выше, чем в контрольной. Отмечено увеличение показателей специальной выносливости у экспериментальной группы от 8,7 до 21,6%. У контрольной

группы рассматриваемые показатели изменились от 2,4 до 4,9%.

Общий прирост показателей специальной выносливости в контрольной группе составил 3,5%, в экспериментальной – 14,8%.

Одинаковый исходный уровень специальной выносливости обеих групп и одновременно существенные различия по итогам экспериментальной работы, позволяют сделать положительные выводы относительно результативности применения адаптированной игры регбол как средства воспитания специальной выносливости борцов 16-17 лет.

Литература

1. Астахов, А.М. Новое в методике обучения технике борьбы [Текст]/ А.М. Астахов. - М.: ФиС, 2014. - 172 с.

2. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борца [Текст]: учебное пособие/ В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 224 с.

3. Бурындин, А.Г. Оценка уровня специальной выносливости в спортивной борьбе [Текст]/ А.Г. Бурындин. - М.: КНОРУС, 2017. - 117 с.

4. Колупов, Ю.И. Особенности подготовки молодых борцов [Текст]/ Ю.И. Колупов, В.И. Рудницкий. - М.: ФиС, 2013. - 147 с.

5. Письменский, И.А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба [Текст]: учебник для академического бакалавриата/ И.А. Письменский. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 264 с.

6. Раднагуруев, Б.Б. Регбол как средство воспитания специальной выносливости борцов [Текст]: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Раднагуруев Булат Баторович. - Москва, 2002. - 155 с.

7. Султанахмедов, Г.С. Основы физической подготовки в вольной борьбе [Текст]: учебное пособие/ Г.С. Султанахмедов. - М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2020. - 120 с.

О.Е. Волков
студент ГПОУ «УОРТО»,
К.Е. Ласинская
преподаватель основ врачебного контроля
ГПОУ «УОРТО»

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ХОККЕИСТОВ 15-16 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ БЕГА НА КОНЬКАХ С ПАРАШЮТОМ

Аннотация. Актуальность выбранной темы обусловлена необходимостью разнообразия тренировочного процесса, направленного на развитие специальной выносливости хоккеистов, для улучшения результативности.

Ключевые слова: хоккеисты, специальная подготовка, специальная выносливость, парашют, тренировочный процесс.

Вопрос о важности специальной выносливости хоккеиста считаю актуальным в нашем хоккее. Без учета данного вопроса в современном хоккее, с увеличивающейся скоротечностью протекания игры, достичь высоких результатов невозможно. Целенаправленное воспитание специальной выносливости у юных хоккеистов начинают с 13-14 летнего возраста. Ее развитие достигается преимущественно специальными упражнениями (типа челночного бега) на льду, играми и игровыми упражнениями в режиме смешанного аэробно-анаэробного энергообеспечения. Но никто не использует беговые упражнения на льду с парашютом.

Объект исследования - процесс развития специальной выносливости хоккеистов 15-16 лет.

Предмет исследования – использование беговых упражнений на льду с парашютом для развития специальной выносливости у хоккеистов 15-16 лет.

Гипотеза исследования – предполагается, что использование упражнений на льду с парашютом для развития специальной выносливости у хоккеистов будет эффективнее, чем специальные беговые упражнения на льду.

Цель исследования: Исследование эффективности использования беговых упражнений на коньках с парашютом на развитие специальной выносливости хоккеистов 15-16 лет.

Для реализации цели исследования были определены следующие задачи:

1. Изучить тему работы по литературным и другим источникам.

2. Разработать комплекс беговых упражнений на коньках с парашютом на развитие специальной выносливости хоккеистов 15-16 лет.

3. Экспериментально доказать эффективность разработанного комплекса.

Методы исследования:

1. Анализ литературных источников
2. Педагогический эксперимент
3. Метод контрольных испытаний
4. Метод математической статистики

Организация исследования

Анализ литературных источников заключался, в изучение литературных ресурсов, что позволило составить представление о состоянии исследуемого вопроса, обобщить имеющиеся экспериментальные данные и мнения специалистов, касающихся средств и методов развития специальной выносливости у хоккеистов.

Итоги этой работы составили содержание первой главы. Всего изучено 24 источника: научные труды, учебники, диссертации (см. библиографию).

Педагогический эксперимент заключался в организации 2 групп: контрольной и экспериментальной. В эксперименте принимали участие 10 юношей

в возрасте 15-16 лет, занимающихся в группе СС в «Академии Михайлова» г.Новомосковск. Занятия проводились 6 раз в неделю в течении 180 минут, в тренировки экспериментальной группы включили разработанный комплекс беговых упражнений на коньках с парашютом (*приложение 1*), который использовался на каждой тренировке в течении 20 минут в основной части занятия.

В состав контрольной группы также вошли 10 юношей в возрасте 15-16 лет, занимающихся в группе СС в «Академии Михайлова» г. Новомосковск. Занятия в контрольной группе проводились 6 раз в неделю в течение 180 минут, на каждом занятии в течении 20 минут они выполняли комплекс специальных беговых упражнений на коньках (*приложение 2*).

Эксперимент проходил в течение двух месяцев с марта по апрель 2023 года включительно.

Основной экспериментальный материал был получен в ходе тестирования занимающихся, в процессе которого хоккеисты выполняли следующие тесты:

1) Челночный бег с отрезками разной длины. Результат фиксируется в секундах.

2) 8-ми минутный бег на коньках. Результат фиксируется в метрах.

Эти тесты проводились в начале и в конце эксперимента. Результаты фиксировались и вносились в сводные таблицы.

При математико-статистической обработке полученного цифрового материала использовались стандартные вычислительные процедуры.

$$t = \frac{|\overline{X_1} - \overline{X_2}|}{\sqrt{\frac{\sigma_1^2}{n_1} + \frac{\sigma_2^2}{n_2}}} \qquad \begin{matrix} n_1 \neq n_2 \\ \sigma_1 \neq \sigma_2 \end{matrix}$$

Таблица № 1

Сравнительные результаты тестирования экспериментальной (n-10) группы до и после эксперимента

Показатели	До эксперимента		После эксперимента		t–критерий Стьюдента
	Xср	□	Xср	□	
Челночный бег (сек)	41.7	2.2	37.3	2.2	2,27*
8-ми минутный бег (м)	2846	2.8	2950	2.9	2.25*

Ткр=2,23 при p≤0,05

* - отмечены достоверные различия

Оценивая результаты таблицы №1, мы видим, что средний результат экспериментальной группы в челночном беге улучшился достоверно, это подтверждает эффективность использования беговых упражнений с парашютом на скоростную выносливость.

В тесте 8-ми минутный бег средний результат экспериментальной группы улучшился тоже достоверно. Это подтверждает эффективность использования беговых упражнений с парашютом для тренировки анаэробной выносливости.

Исходя из вышеизложенного, делаем вывод, что разработанный комплекс упражнений, является эффективным для развития специальной выносливости.

Таблица № 2

Сравнительные результаты тестирования контрольной (n-10) группы до и после эксперимента

Показатели	До эксперимента		После эксперимента		t–критерий Стьюдента
	Xср	□	Xср	□	
Челночный бег (сек)	42.0	2.2	40.9	2.2	2,22
8-ми минутный бег (м)	2843	2.8	2859	2.8	2.20

Ткр=2,23 при p≤0,05

Оценивая результаты таблицы №2, мы видим, что средний результат контрольной группы в челночном беге улучшился, но не достоверно. В 8-ми минутном беге средний результат контрольной группы тоже улучшился не достоверно.

Таблица № 3

Сравнительные результаты тестирования контрольной (n-10) и экспериментальной (n-10) групп после эксперимента

Показатели	Экспериментальная группа		Контрольная группа		t–критерий Стьюдента
	Xср	□	Xср	□	
Челночный бег (сек)	37.3	2.2	40.9	2.2	2,24*
8-ми минутный бег (м)	2950	2.9	2859	2.8	2.25*

Ткр=2,23 при p≤0,05

* - отмечены достоверные различия

Оценивая результаты таблицы №3, мы видим, что средний результат экспериментальной группы в обоих тестах улучшился достоверно относительно результатов контрольной группы. Это подтверждает выдвинутое предположение об эффективности применения беговых упражнений на коньках с парашютом на развитие специальной выносливости хоккеистов 15-16 лет.

Выводы:

1.Анализ литературы показал, что специальная выносливость является одной из основ в подготовке хоккеистов юношеских команд, средства и методы в развитии данного качества у всех однообразны: игровые упражнения, беговые упражнения с различным инвентарем, длительный бег с варьированием темпа по площадке. Ни кто не использует беговые упражнения на коньках с парашютом.

2. На основании анализа информационных источников нами был разработан комплекс беговых упражнений на коньках с парашютом для развития специальной выносливости хоккеистов 15-16 лет.

3.Педагогический эксперимент подтвердил эффективность разработанного нами комплекса беговых упражнений на коньках с парашютом для развития специальной выносливости хоккеистов 15-16 лет.

Установлено, что применение упражнений данного характера гораздо эффективнее, чем специальные беговые упражнения хоккеистов.

Упражнениями с парашютом можно заменить упражнения, выполняемые с партнером или манекеном, а также улучшают координацию движений. Использовать их можно в втягивающем, базовом и контрольно-подготовительном мезоциклах, в предсоревновательном и соревновательном их использовать не рекомендуется, чтобы не перегружать мышечные группы во время соревновательного периода. В восстановительном мезоцикле тоже их использование не рекомендуется, так как его задача восстановить мышечные группы после соревнования, а не нагружать их.

Помимо этого данный вид упражнений можно использовать на тренировках без льда и у хоккеистов тренировочных групп для развития специальной выносливости, так как уровень их подготовки уже может позволить выполнение и усвоение упражнений такого характера.

Литература

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: учебное пособие / И.С. Бар-чуков.- М. :ЮНИТИ-ДАНА, 2013. С 216

2. Волков, В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. - М.: Физкультура и спорт, 2013. С 26

3. Грачёв, О.К. Физическая культура: учебное пособие / О.К. Грачев. - М.: ИКЦ «МарТ», 2010. С 113

4. Донской, Д.Д. Биомеханика с основами спортивной техники / Д.Д. Донской. - М.: Физкультура и спорт, 2011. С 56

5. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учебное пособие / Ю.Д. Железняк, В. М. Минбулатов. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2010. С 47

6. Железняк, Ю.Д., Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - М.: Академия, 2012. С 56

Волкова А.В.
студент ФГБУ ПОО «ГУОР г. Бронницы МО»
Зяблова Г.С.
преподаватель ФГБУ ПОО «ГУОР г. Бронницы МО

МЕТОДИКА СПОРТИВНОГО ОТБОРА В ГРУППУ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Аннотация. В статье рассматривается особенности проведения спортивного отбора в художественной гимнастике на основе показателей развития координационных способностей.

Ключевые слова: спортивный отбор, спортивная ориентация, тренировочный процесс, координационные способности, художественная гимнастика, соревновательная деятельность.

Современная художественная гимнастика характеризуется напряженностью соревновательной деятельности и тренировочного процесса, постоянно повышающейся координационной сложностью выполняемых упражнений, необходимостью формирования стабильных и надежных технических навыков (Н.И. Царькова, И.А. Винер, И.В. Цепелевич, Е.С. Николаева, К.В. Гобузева, и др.). В связи с этим в значительной степени повышается значение контроля и оценки физической и в первую очередь координационной подготовленности на различных этапах спортивного совершенствования.

Специфика двигательной деятельности в художественной гимнастике обусловливает неодинаковые требования к развитию различных двигательных качеств. Для оптимального построения тренировочного процесса в художественной гимнастике необходимо уже на начальном этапе предвидеть те ведущие факторы, которые обеспечат высокий и стабильный результат в спорте высших достижений. Изучению факторной структуры функциональной и двигательной

подготовленности гимнасток был посвящен ряд исследований (Е.Б. Соловьева, Н.И. Царькова, Ж.А. Белокопытова, И.А. Павлова, М.В. Тактак, И.Ю. Степанова, В.Е. Горохова, Ф.Р Сибгатулина, И.В. Цепелевич, и др.).

Среди значительного комплекса показателей, лимитирующих результативность соревновательной деятельности в художественной гимнастике, важное место занимают координационные способности. Высокая генетическая обусловленностью данных показателей дает основание специалистам принимать их во внимание в качестве достаточно существенных критериев спортивного отбора и оценки перспективности юных спортсменов.

Структуру координационной подготовленности в художественной гимнастике составляют: способность к реагированию; способность к ориентированию; способность к согласованию; способность к равновесию; кинестетическая способность; темпо-ритмовая способность; статокинстическая устойчивость.

Для прогнозирования последующих успехов необходимо уже на первых этапах отбора оцепить именно те качества, которые обеспечат итоговые достижения.

Разработанная нами методика спортивного отбора на начальном этапе подготовки в художественной гимнастике включала:

- антропометрические измерения: масса и рост;

- тестирование физических качеств.

Для диагностики координационных способностей в целях актуализации системы спортивного отбора в художественной гимнастике был проведен педагогический эксперимент на базе МАУ СШОР г. Бронницы им. А. Сыроежкина, в котором приняли участие юные гимнастки (стаж занятий не более 2 лет).

Экспериментальную группу (далее - ЭГ), составили занимающиеся, которые по результатам тестирования были выделены по тестам, как наиболее перспективные, а контрольную группу (далее - КГ) составили дети, которые не были

отмечены, как перспективные, но имели желание заниматься данным видом спорта. По уровню физического развития и антропометрическим данным дети КГ не отличались от детей ЭГ (см. табл. 1).

Таблица 1

Результаты измерения антропометрических показателей гимнасток до эксперимента

№ п/п	Показатели	ЭГ (n=18) M±m	КГ (n=18) M±m
1	Масса тела, кг	18,99±0,41	19,04±0,84
2	Рост, см	119,6±1,13	117,8±1,62

Тестирование физических качеств занимающихся состояло из 9 контрольных упражнений. Из них 3 являлись стандартными для групп начальной подготовки на оценку гибкости, подвижности тазобедренных суставов, вестибулярной устойчивости (см. табл. 2)

Таблица 2

Нормативы для определения общей физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Норматив
1.1.	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов, балл	«5» - в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены.
1.2.	«Колечко» в положении лежа на животе, балл	«5» - касание стоп головы в наклоне назад; «4» - 10 см до касания; «3» - 15 см до касания; «2» - 20 см до касания; «1» - 25 см до касания.

1.3.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия, балл	«5» - сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» - сохранение равновесия 3 с; «3» - сохранение равновесия 2 с.

Для оценки специальной физической подготовленности на основании работ (Винер И.А, Карпенко Л.А., 2007; Карпенко Л.А., Румба О.Г., 2014), были отобраны 6 контрольных упражнений, которые достаточно просты в исполнении и несут информативные показатели координационных качеств в художественной гимнастике (см. табл. 3).

Таблица 3

Тесты для оценки координационных способностей

Способность	№ упр	Упражнения	Процедура тестировании	Результат	Единица оценки
Способность к согласованию и комбинированию движений	2.1	Перекладывание мячей	Перед испытуемым расположены две коробки (20х30 см) в каждой из которых находятся по 6 мячей контрастного цвета. По команде «СТАРТ!» участник выполняет, положение «Руки скрестно», берет в этом положении по мячу из каждой коробки, меняет их местами, и так до смены всех мячей.	Среднее время, затраченное на выполнение трех попыток	Секунды (с)
	2.2	Передвижение в упоре сзади.	Испытуемый находится в положении упора сзади, ноги перед стартовой линией, лицом по направлению движения. По сигналу испытуемый начинает передвижение в исходном положении до финишной черты, расположенной на расстоянии 10 м от линии старта	Время, затраченное на преодоление 10 м	Секунды (с)

	2.3	Перешагивание через гимнастическую палку	Участник принимает исходное положение: стойка, гимнастическая палка в руках внизу, по команде «МАРШ!» выполняет десять поочередных перешагивании через гимнастическую палку правой и левой ногой. Выполняется три попытки.	Средний результат трех попыток	Секунды (с)
	2.4	Отношение длины прыжка с места, стоя спиной, к длине прыжка с места, стоя лицом к месту приземления.	Испытуемый выполняет прыжок в длину спиной, затем прыжок, стоя лицом к месту приземления.	Разность между результатами первого и второго варианта прыжков	Сантиметры (см)
Статокинетическая способность	2.5	5 вращений на платформе и остановка	Для тестирования используется круг, размеченный на 360 градусов, и вращающаяся платформа. Испытуемый встает обеими ногами на платформу, которая находится на размеченном круге, и выполняет пять вращений с закрытыми глазами.	Расстояние от исходного положения ног до места окончания враще-	Градусы (Х°)
	2.6	Ходьба по прямой после вращения на платформе	Для тестирования используется вращающаяся платформа. Испытуемый встает обеими ногами на платформу с закрытыми глазами, его раскручивают (пять вращений). После остановки испытуемый должен пройти по прямой линии.	Расстояние от линии до точки смещения испытуемого	Сантиметры (см)

В обеих группах проводились занятия художественной гимнастикой согласно расписанию по одной и той же методике и объему часов. Через семь месяцев занятий проводилось контрольное тестирование обеих групп по показателям общей и специальной физической подготовленности. В результате тестирования занимающихся, были выявлены различия между ЭГ и КГ в оценке общей физической подготовленности, но более выраженные отличия зарегистрированы в показателях специальной физической подготовленности (см. табл. 4).

Таблица 4

Сравнительные результаты тестирования общей и специальной физической подготовленности занимающихся ЭГ и КГ

№ упр.	№Контрольное упражнение (тест)	ЭГ	ЭГ	Прирост	КГ	КГ	Прирост
		До	После		До	После	
1.1	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов, балл	3,7	4,4	16%	3,3	3,6	8%
1.2	«Колечко» в положении лежа на животе, балл	3,8	4,4	14%	2,4	2,7	11%
1.3	Удерживание равновесия, балл	3,6	4,6	12%	2,6	3,1	16%
2.1	Перекладывание мячей, с	10,4	9,6	8%	15	14,1	6%
2.2	Передвижение в упоре сзади, с	10,5	9,3	11%	13,1	12,2	7%
2.3	Перешагивание через гимнастическую палку, с	12,6	10,5	17%	17,8	14,8	17%
2.4	Отношение длины прыжка с места, см	42,1	44,2	5%	37,1	38,2	3%
2.5	5 вращений на платформе и остановка, градусы	15,1	12,1	10%	30,1	28,2	6%
2.6	Ходьба по прямой после вращения на платформе, см	7,9	3,7	53%	10.3	8.4	18%

В общей физической подготовке увеличение показателей в ЭГ по сравнению с КГ было выявлено во всех видах тестов.

Таким образом, разработанная методика спортивного отбора детей 6–7 лет для занятий художественной гимнастикой является достаточно эффективной.

Проведенный педагогический эксперимент показал эффективность предлагаемого направления совершенствования системы спортивного отбора в группы начальной подготовки. В тоже время мы подчеркиваем, что не следует противопоставлять предлагаемое нами направление, существующей системе комплексного отбора. Ставить так вопрос, значить игнорировать одно из важнейших положений современной методики спортивной подготовки - это комплексный характер отбора, который включает в себя педагогические, медико-биологические и психологические параметры. Поэтому всесторонняя оценка ко-

ординационных способностей не вступает в противоречие с комплексной методикой отбора, а дополняет ее новым содержанием. Ведь на этапе высших спортивных достижений результат определяется уровнем развития определенных умений, двигательных качеств и способностей, формирующихся на высокой базовой координационной подготовленности.

Литература

1. Белокопытова, Ж. А. Модельные характеристики для ориентации и отбора в художественной гимнастике. Олимпийский резерв / Ж. А. Белокопытова. - Киев : Здоровье, 1982. - 160 с.

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовленности спортсменов/Ю. В. Верхошанский. - М.: ФиС, 1988.- 331 с.

3. Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: учеб. пособие. М., 2007. 76 с.

4. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 290 с.

5. Лях В. И. Основные закономерности взаимосвязей показателей, характеризующих координационные способности детей и молодежи: попытка анализа в свете концепции Н.А. Бернштейна / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. — 1995. — № 11. - С. 20-25.

6. Правила вида спорта «художественная гимнастика» (утв. приказом Минспорта России от 21.12.2018 N 1068) (ред. от 22.12.2020). [Электронный ресурс] URL: https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-khudozhestvennaja-gimnastika-utv-prikazom-minsporta-rossii/.

7. Приказ Министерства спорта РФ от 20 августа 2019 г. N 675 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (с изменениями и дополнениями).

Е.С. Воробьева
студентка ГПОУ «УОРТО»
Г.В. Фатеева
преподаватель общепрофессиональных дисциплин
ГПОУ «УОРТО»

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА У ВОЛЕЙБОЛИТСОК 14-15 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ, СПОСОБСТВУЮЩИХ ФОРМИРОВАНИЮ ТАКТИЧЕСКИХ УМЕНИЙ

Аннотация. Нападающие удары – это основной способ получения очков в волейболе. Самое сложное в этом техническом приеме состоит в том, что игрок должен очень точно рассчитать свои действия в соответствии с высотой и направлением полета мяча и произвести удар по мячу в наивысшей точке прыжка.

Ключевые слова: тренировочный процесс волейболистов, техническая подготовка, нападающий удар, совершенствование техники нападающего удара, формирование тактических умений.

Волейбол — это игровая деятельность, которая носит соревновательный характер противоборства, регламентируемый специальными правилами. Как бы ни устал игрок, но, когда выдается свободная минута, он всегда спешит к сетке выполнить нападающий удар. Большинство ошибок в нападающем ударе происходит от неумения занимающихся своевременно оценить условиях для решения тактической задачи [2,4].

Совершенствование техники нападающего удара всецело связано с определенным уровнем тактической подготовленности. Любое тактическое действие может быть успешно осуществлено лишь при условии достаточно хорошего владения техническими приемами. Чем разнообразнее условиях, способствующие

формированию тактических умений, тем большими тактическими возможностями располагают игроки [1,3].

Формирование тактических умений у волейболисток начинается с развития у занимающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфичных для игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнить его, умение взаимодействовать с партнерами, умение наблюдать за игрой и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Обучение тактическим действиям - один из отстающих участков в работе с волейболистами [2].

По мере совершенствования техники нападающего удара занимающиеся изучают тактические действия в условиях, связанных с этим приемами. Поэтому изучение тактических действий целиком зависит от изучения технических приемов. Из этого следует, что обучение тактике можно проводить только после того, как занимающиеся в совершенстве овладеют техникой того или иного приема [1,4].

Неразрывная связь тактики с техникой выражается и в том, что уже во время выполнения специальных упражнений у занимающихся формируются тактические умения, связанные с изучаемым техническим приемом. Процесс формирования тактических умений значительно усиливается в тех случаях, когда при проведении упражнений по технике создаются определенные условия их выполнения. Характерным для таких условий является - направление полета мяча, характер перемещения игроков в игре в волейбол. Наиболее полного выражения формирование тактических умений достигается, на наш взгляд, в специальных упражнениях [2].

Объектом нашего исследования является процесс совершенствования техники нападающего удара у волейболисток 14-15 лет. Предметом - специальные

упражнения для совершенствования техники нападающего удара в процессе атакующих действий.

Предполагается, что включение в тренировочный процесс специальных упражнений для совершенствования техники нападающего удара приведет к формированию условий для индивидуального стиля деятельности в нападении и повысит эффективность атакующих действий.

Результаты исследования могут быть использованы тренерами ДЮСШ для более эффективного формирования и усложнения индивидуальных тактических действий в нападающем ударе в условиях скоростной игры.

Целью проводимого нами исследования является изучение средств и методов совершенствования техники нападающего удара в условиях тактической подготовки волейболисток 14-15 лет.

Решение поставленных в работе задач осуществлялось на основе применения общенаучных методов исследования в рамках сравнительного анализа данных. В работе использовались следующие методы исследования: анализ литературных источников, педагогический эксперимент, метод контрольных испытаний и математической статистики.

Методы и организация исследования. Для изучения темы работы нами был проанализирован ряд литературных источников информации.

Работа по совершенствованию техники нападающего удара в условиях тактической подготовки волейболисток проводилась на базе МУДО «ДООЦ» г. Узловая.

Педагогический эксперимент заключался в организации 2-х групп: контрольной и экспериментальной, которые состояли из девушек - волейболисток 14-15 лет, воспитанниц тренировочной группы 3 года обучения, занятия проводились 3 раза в неделю по 90 мин.

На начало и конец эксперимента состав контрольной и экспериментальной групп не изменился. Испытуемые группы в течение эксперимента занимались по единой программе по виду спорта волейбол.

Контрольная группа для совершенствования техники нападающего удара использовала подготовительные упражнения индивидуально и в парах преимущественно равномерным методом. Например, индивидуально у тренировочной стены выполнение ударов с собственного подбрасывания различными способами, сочетание отвлекающих действий и нападающих ударов (1 раз в три тренировки по 7 мин). В парах выполняли нападающие удары против одиночного блока, где блокирующий закрывал блоком определенные направления, а нападающий, зная это, выполнял удары в свободном направлении.

В экспериментальной группе тренировочные занятия проводились по разработанному нами комплексу с внедрением специальных упражнений в дополнение к основной тренировочной программе. По согласованию с тренером, разработанный комплекс специальных упражнений был включен в режим тренировок волейболисток экспериментальной группы в основную часть тренировочного занятия для совершенствования техники нападающего удара по 20 - 30 мин.

В разработанный комплекс упражнений экспериментальной группы вошли специальные комбинированные упражнения в парах и групповым способом, разыгрывая игровую ситуацию в комбинации, в которых связующий и нападающие стремились преодолеть сопротивление блокирующих и защитников для формирования умения быстро переходить от нападения к защите и наоборот. Упражнения выполняли соревновательным и игровым методами.

В последовательность упражнений экспериментальной группы входили также специальные упражнения для развития быстроты реакции и перемещения, ориентиры, сигналы, упражнения на переключение внимания, подвижные и спортивные игры. Для построения нападающих действий со скоростных передач

усложняли комбинации, уменьшая число игроков на приеме подачи до двух: трое нападающих готовятся нападать, связующий выходит к сетке для второй передачи. Специализированная подготовка нападающих складывалась из упражнений в парах (нападающий - нападающий, нападающий - связующий), групповых (2 - 4 нападающих и связующий, только нападающие).

Также совершенствовали технику нападающего удара, формируя тактические умения сильнейшей и слабейшей рукой с различных передач, из всех зон у сетки, с задней линии, при противодействии блокирующих, варьируя способы удара. Нападающий активно использовал отвлекающие действия, такие как показ удара с поворотом туловища влево и перевод вправо, изменение направления разбега, остановка в разбеге с последующим прыжком и выполнением удара, имитация удара и передача через сетку (одной, обеими руками), имитация удара и откидка (передача в прыжке партнеру), имитация передачи в прыжке и удар, замах одной рукой, а удар другой.

В разработанный комплекс упражнений также были внедрены комбинированные нападающие удары, блокирование и вторые передачи, куда включали и нападающие удары. Например, групповые упражнения, в которых участвуют несколько нападающих и связующих. Таким образом, связующий изучает технические особенности своих коллег-нападающих в различных зонах, а они приспосабливаются к манере связующего выполнять передачу по 20-25 мин, 1 раз в две тренировке. Еще одно упражнение, в котором три нападающих находятся в зонах 4, 3 и 2, в зоне 1 - связующий. Тренер с противоположной стороны площадки бросает мяч кому-либо из нападающих, а тот направляет его выходящему к сетке. Выходящий выполняет передачу на удар тому, от кого получен мяч. После удара игроки быстро занимают свои места, мяч направляют другому нападающему. Упражнение выполняют непрерывно 1 раз в три тренировки. Нападение в

зонах 4, 2, 3 при наличии группового блока: блокирующие находятся на подставке, создавая различные ситуации «разрыв» в блоке, руки одного блокирующего намного ниже, чем у другого, блок сдвинут далеко от линии или на самой линии, упражнение выполняют 15 мин 1 раз в две тренировки.

Метод контрольных испытаний заключался в проведении тестирования для оценки техники нападающего удара волейболистов по следующим тестам: прямой нападающий удар из зоны 2 в зону 1 на точность, где подсчитывалось количество попаданий в мишени, а результат фиксировался в протоколе. Нападающий удар из зоны 2 в зону 1 и 5, подсчитывалось количество попаданий в мишени, результат фиксировался в протоколе. Нападающий удар из зоны 4 в зоны 6 на точность, подсчитывалось количество попаданий в мишени, а результат фиксировался в протоколе.

Тестирование проводилось дважды - в начале и конце эксперимента. Полученные данные обрабатывались при помощи методов математической статистики.

Вычислялись следующие показатели: среднее арифметическое и разность показателей, что признается вполне надежным в педагогических исследованиях.

Результаты и их обсуждение. Анализ литературы показал, что совершенствование техники нападающего удара связано с определенным уровнем тактической подготовленности и чем разнообразнее условиях, способствующие формированию тактических умений, тем большими тактическими возможностями располагают игроки, что требует более эффективного его изучения с применением специальных упражнений в сравнении с подготовительными [2].

Результаты тестирования приведены в диаграмме 1.

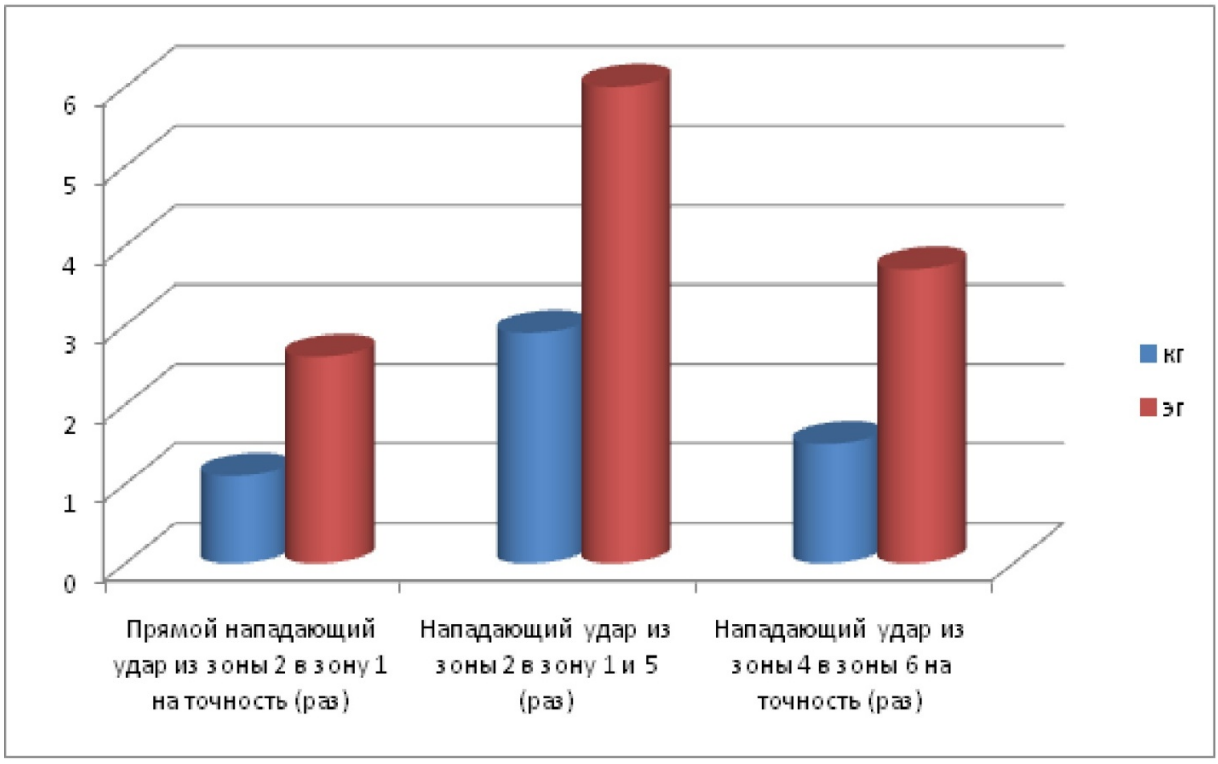


Рис.1 Сравнительный анализ техники нападающего удара испытуемых групп в период эксперимента

В результатах тестирования экспериментальной и контрольной групп произошли значительные изменения на конец эксперимента, но в сравнительных данных экспериментальной группы отмечается явный прирост по всем показателям тестирования.

В тесте 1 прямой нападающий удар из зоны 2 в зону 1 на точность разность показателей у испытуемых экспериментальной группы выше, чем в контрольной на 1.5 раза.

В тесте 2 нападающий удар из зоны 2 в зону 1 и 5 разность показателей у испытуемых экспериментальной группы выше, чем в контрольной на 3.1 раза.

В тесте 3 нападающий удар из зоны 4 в зону 6 на точность разность показателей у испытуемых экспериментальной группы выше, чем в контрольной на 2.2 раза, что подтверждает гипотезу исследования.

Заключение. Разработан комплекс специальных упражнений для совершенствования техники нападающего удара с учетом условий формирования тактических умений волейболисток экспериментальной группы и экспериментально доказана эффективность влияния разработанного комплекса упражнений волейболисток экспериментальной группы в сравнении с результатами тестирования испытуемых контрольной группы.

Литература

1.Безбородов А.А., Практические занятия по волейболу: учебное пособие для СПО - 2 –е изд., стер., Санкт – Петербург: Лань, 2022.- 92с.

2.Журин А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для СПО -3 –е изд., стер., - Санкт – Петербург: Лань, 2023. -56с.

3.Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям: учебное пособие" Издательство «ТВТ Дивизион», 2009. -208с.

4.Рыцарева В. В. Волейбол: теория и практика. Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта, Издательство: «Спорт», 2016. - 456 с.

Э.Л. Гаджиев
студент ГАПОУ СО «УОР №1 (колледж)»
Т.А. Аксенова
преподаватель МДК. 01.01.
«Избранный вид спорта с методикой тренировки
и руководства соревновательной деятельностью спортсменов»
ГАПОУ СО «УОР №1 (колледж)»

ВЛИЯНИЕ КОРРЕКЦИИ ВЕСА НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ САМБИСТОВ

Аннотация. В статье рассматривается актуальная проблема в системе подготовки спортсменов-самбистов, а именно контроль и коррекция веса. Проведен анализ специальной литературы и выявление некоторых рекомендаций, помогающих частично или полностью решить данную проблему.

Ключевые слова: самбо, вид спорта, тренировочный вес, требования к физическим качествам спортсменов.

Современное самбо является зрелищным, красивым видом спорта, быстро развивающимся во всем мире. Регулярное проведение чемпионатов мира и Европы, а также долгожданное признание Международного олимпийского комитета повысили интерес к данному виду спорта и способствовали продвижению его во всем мире.

На сегодняшний день одной из важнейших проблем в системе подготовки в спортивных единоборствах является контроль и регулирование веса спортсмена, так как этот показатель во многом определяет успех его выступления.

Нами была изучена специальная литература по исследуемой тематике, в том числе методы сгонки веса, рекомендации по питанию и питьевому режиму во время коррекции веса, а также дополнительные средства в снижении массы тела.

На базе клуба «Самбо УГМК» в г. Верхняя Пышма было проведено исследование, включающее педагогическое наблюдение, анкетирование спортсменов в процессе подготовке к ответственным соревнованиям и анализ двигательных тестов до, за день до взвешивания и в день соревнований для определения влияния коррекции веса на функциональное состояние самбистов.

Проведенное исследование позволило сделать следующие выводы:

1. В спортивных единоборствах возникает необходимость регулирования массы тела спортсмена. В виду высокой значимости снижения веса для самочувствия спортсмена и его результатов, данный процесс должен быть тщательно спланирован и организован. Квалифицированный самбист без особого ущерба для своего функционального состояния может снизить вес тела на 2-3 кг за счет ограничения потребляемой жидкости и питания, при повышенной интенсивности тренировок и использовании дополнительных средств для регулирования веса.

2. Половина респондентов имеют тренировочный вес, превышающий верхнюю границу весовой категории на 2-3 кг. Оптимальным временным интервалом для коррекции такого количества килограммов, спортсмены считают 1-3 дня до начала соревнований и, в основном, выбирают форсированный метод коррекции веса. Снижать вес на 4-7 кг спортсмены начинают раньше, за 7-15 дней до старта и прибегают к равномерному и постепенно нарастающему методам коррекции веса.

3. В период снижения веса отмечается уменьшение скорости проведения броска. Также 38% респондентов отмечают, что во время коррекции веса у них появляется чувство слабости и усталости. По скорости входа в прием и реакции на атаку противника большинство спортсменов (50% и 63% соответственно) во время снижения веса не замечают изменений.

Для достижения высоких спортивных результатов при коррекции веса спортсмена необходимо тщательно изучить индивидуальные особенности его организма, так как выбор метода и разработка методик снижения веса должны носить индивидуальный характер.

Основываясь на данных выводах могут быть даны следующие практические рекомендации:

- Во время коррекции веса необходимо отслеживать изменения функционального состояния организма спортсмена. В качестве индикаторов можно применять результаты скоростного набрасывания, скорость входа в прием, реакцию на атаку противника и самочувствие.
- Большое значение имеет продолжительность коррекции веса. Чем больше снижаемый вес, тем более продолжительным должен быть период сгонки. Более продолжительный промежуток времени, в который происходит регулирование массы тела, оказывает меньшее влияние на функциональное состояние и самочувствие спортсмена. Однако, не стоит его растягивать более чем на 2 недели.
- Резкое ограничение пищевого и питьевого режима недопустимо, так как приводит к ухудшению самочувствия и снижению работоспособности.
- Для снижения веса необходимо применять сбалансированное питание.
- Возможно применение дополнительных средств в регулировании массы тела (использование термокостюма, банных процедур, массажа).
- Необходимо соблюдать правила выхода из сгонки веса.

Литература

1. Абаскалова Н.П. Физиологические основы здоровья: Учеб. Пос. / -2-е изд., перераб. И доп./Н.П. Абаскалова и др. – М: НИЦ ИНФРА-М, 2015. – 351с.

2. Буланов Ю.Б. Основы питания спортсмена/Ю.Б. Буланов. – Тверь: Изд-вл. Тверская областная типография, 2004-260с.

3. Буровых А.Н. Методика использования различных типов бани в системе спортивной тренировки. Учебно-методическое пособие для спортсменов, тренеров и спортивных врачей/А.Н. Буровых-Омск: Омский институт физической культуры, 1979.-25с.

4. Дементьев В.Л. Контроль и регулирование веса борцы/Матер. Всероссийской научно-практич.конф., посвященной 80-летию Проф. Кафедры борьы Чумакова Е.М./ В.Д. Дементьев, Л.П. Жигалов // Спортивные единоборства на рубеже столетия: пути и перспективы развития. – М;»Блок», 2001.-с.93-100-

5. Дмитриев Р.М., Арацилов М.С. Особенности подготовки борцов, снижающих вес/Р.С. Дмитриев, М.С. Арацилов //Спортивная борьба. – М.; Физическая культура и спорт, 1985. – с-20-23.

6. Журавлева И.В. Здоровье студентов: Социологический анализ: Монография/ И.В. Журавлева. – М.:НИЦ ИНФРА-М, 2014.- 272с.

7. Игуменов В.М. Теоретико-методические основы системы многолетней подготовки борцов высшей квалификации и пути повышения эффективности их подготовки в институтах физической культуры: Моск. Высшая школа милиции/В.М. Игуменов.-М.,1992.-72с.

8. Конышев В.А. Все о правильном питании/В.А. Конышев.- М.: ОЛМА-Пресс, 2001. – 303с.

9. Котова Т.Г., Дмитриева С.В., Родина И.В. Коррекция массы тела у дзюдоисток 14-16 лет в соревновательном периоде подготовки//Вестник Томского государственного университета. 2021. № 467. С. 64–70.

10. Кьергаард А.В. Распространенность и проблемы быстрой сгонки массы тела в единоборствах (обзор зарубежной литературы) / А.В. Кьергаард,

Р.Б. Цаллагова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. -№9(151). – с. 160-164.

11. Лебедкина М.В. Ястребов А.А. Влияние различных способов снижения веса тела на физические показатели боксеров на этапе углубленной спортивной специализации в тренировочном процессе // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018-№2-С.145-148.

12. Леготкина Л.Р., Лопатина А.Б. Основные ошибки и правила сгонки веса юных дзюдоистов // Успехи современной науки. 2016. №8. Том 3. С.81-83

13. Омаров Р.С. Основы рационального питания. Учебное пособие / Р.С. Омаров, О.В. Сычева – Ставрополь: АГРУС Ставропольского гос. Аграрного ун-та, 2014.ю – 80с.

14. Полиевский С.А. регулирование массы тела в единоборствах и биологически активные добавки: метод. Пособие / РГАФК/ Полиевский С.А., Подливаев Б.А., Григорьева О.В. – М., 2002. – 56с.

15. Пономарева Н.И. Лечебное голодание и его особенности / пономарева Н.И.// Спортивная жизнь России. – 1999г. -№6. –С.32-38.

16. Сафарова Д.Д., Алиева К.К., Серебряков В.В. Об особенностях компонентного состава массы тела у спортсменок, специализирующихся в спортивных единоборствах // Наука и спорт: современные тенденции. 2017. Т.15. №2(15). С.34-38.

17. Смульский .В.М. Питание в системе подготовки спортсменов / Смульский В.М. – Киев: Олимп. Лит-ра, 1996. -222с.

18. Стрельников В.А. Методика уменьшения веса спортсмена / Бокс, 2000.

19. Трифонов Ю.Н., Алекперов И.М. Воздушно-тепловые воздействия как средство реабилитации и повышения функциональных резервов организма.

– Теория и практика физической культуры / Ю.Н. Трофонов, И.М. Алекперов. – 1978. -№10. –С.29-32.

20. Чабанова В.С. Фармакология. Учеб.пособие / В.С. Чабанова – 4-е изд., испр. И доп. – Минск: Высш. Шк., 2013. – 447с.

К.С. Грачев
выпускник ГПОУ «Кузбасское УОР»
Н.В. Чибранова
преподаватель ГПОУ «Кузбасское УОР»

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ В ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ

Аннотация. В статье рассматривается проблема применения специализированных подвижных игр в технико-тактической подготовке борцов вольного стиля. Подобран и апробирован комплекс специализированных подвижных игр, выявлено его влияние на технико-тактическую подготовку борцов вольного стиля на учебно-тренировочном этапе. Контингент участников - мальчики, занимающиеся вольной борьбой в возрасте - 11-12 лет.

Ключевые слова: специализированные подвижные игры, технико-тактическая подготовка, схватка, поединок.

В настоящее время наряду с повышением требований к научно-методическим аспектам различных сторон подготовки борцов вольного стиля, интересы практики диктуют необходимость все более полного изучения целесообразных способов и форм обучения спортсменов.

Дальнейшее совершенствование системы подготовки может происходить как по пути увеличения объема и интенсивности нагрузки, так и по пути оптимизации самой методики, в частности, путем уточнения известных и поиска новых способов тренировки. При этом предлагается широко использовать игровую методику, через применение специализированных подвижных игр.

Исследования, проведенные по изучению воздействия игрового метода обучения и игровых средств по формированию двигательных навыков в различных видах спорта (Е.М. Геллер, С.С. Коровин, И.А. Кондрацкий, Г.М. Грузных, В.М. Игуменов) показывают, что навыки, приобретенные в игре, особенно прочны и долговечны. Игра легко и естественно мобилизует скрытые физические и интеллектуальные ресурсы человека. В специализированных подвижных играх не под давлением, а по желанию самих занимающихся происходит многократное повторение технических приемов в различных сочетаниях, совершенствование тактико-технических действий, выполнение большого объёма тренировочных нагрузок в «непринужденной» соревновательно-игровой форме, на основе положительного психоэмоционального настроя.

Однако вопрос о системном использовании специализированных подвижных игр в формировании основ ведения единоборств в вольной борьбе в процессе начальной подготовки не нашел широкого распространения и мало представлен в научных исследованиях и специальной литературе.

В учебных и методических пособиях материал изложен, главным образом, в форме общих рекомендаций и недостаточно полно раскрывает методику включения специализированных игр в процесс обучения и тренировку борцов с целью овладения технико-тактическим арсеналом.

Всё вышеизложенное определяет **актуальность** и выбор направления данной статьи.

Объект исследования: технико-тактическая подготовка борцов вольного стиля 11-12 лет.

Предмет исследования: специализированные подвижные игры в технико-тактической подготовке борцов вольного стиля 11-12 лет.

Цель исследования: совершенствование технико-тактической подго-

товки борцов вольного стиля 11-12 лет посредством применения специализированных подвижных игр.

Задачи исследования:

1. Охарактеризовать технико-тактическую подготовку борцов вольного стиля 11-12 лет.

2. Рассмотреть специализированные подвижные игры в процессе учебно-тренировочных занятий борцов вольного стиля.

3. Изучить методику применения специализированных подвижных игр в подготовке борцов вольного стиля.

4. Подобрать комплекс специализированных подвижных игр для совершенствования технико-тактической подготовки борцов вольного стиля 11-12 лет.

Методы исследования:

- анализ научно-методической литературы по теме исследования;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- контрольные испытания;
- методы математической обработки данных.

Мы подобрали комплекс специализированных подвижных игр и выявили его влияние на технико-тактическую подготовку борцов вольного стиля на учебно-тренировочном этапе.

Педагогический эксперимент проводился на базе МБУ ДО ДЮСШ №1 «Юность» г. Анжеро - Судженска с сентября 2022 по апрель 2023 года. Контингент участников - мальчики, занимающиеся вольной борьбой, возраст - 11-12лет.

Педагогический эксперимент осуществлялся на основе сравнения двух групп - контрольной и экспериментальной. В каждой группе было по 11 спортсменов.

Эксперимент проходил в рамках действующего расписания занятий три раза в неделю, продолжительностью - 90 минут. Содержание обучения для исследуемых групп было одинаковое. В контрольной группе проводились тренировочные занятия традиционными средствами, а в тренировочный процесс экспериментальной группы мы включили комплекс специализированных подвижных игр, направленный на развитие технико-тактической подготовленности борцов вольного стиля.

Комплекс состоял из 4-х блоков игр:

1 блок –игры с касаниями;

2 блок -игры с атакующими захватами;

3 блок -игры с тиснениями;

4 блок - игры с элементарными техническими действиями.

Для оценки технико-тактической подготовленности борцов были определены контрольные испытания:

- осаливание голеностопа соперника за 20 сек;

- забегание за спину соперника за 20 сек;

- тиснение соперника из круга за 20 сек;

- борьба в стойке до касания ковра любой частью тела за 20 сек.

Кроме того, нами было проведено две матчевых встречи между борцами контрольной и экспериментальной групп, с целью определения сформированности навыков выполнения технико-тактических действий в условиях соревновательных схваток.

В сентябре 2022 года было проведено первое тестирование групп испытуемых. Сравнив полученные данные, отмечаем небольшое количественное преимущество по баллам контрольной группы, однако разница общих результатов тестов внутри групп незначительна.

Исходя из этих результатов, мы можем констатировать о равнозначности уровня технической подготовленности спортсменов экспериментальной и контрольной групп на начальной стадии эксперимента.

После проведения формирующего этапа педагогического эксперимента мы повторили тестирование в группах.

Отмечаем изменения результатов в обеих группах. В экспериментальной группе наблюдается существенный прирост показателей во всех контрольных тестах.

После математической обработки данных делаем вывод, что во всех контрольных испытаниях у борцов экспериментальной группы наблюдается положительная динамика в показателях:

так в первом тесте результат улучшился на 28%, во втором тесте - на 17,6%, в третьем тесте - на 13,3%, в четвертом тесте на -15,3%.

Общий прирост показателей технически-тактической подготовленности испытуемых в экспериментальной группе составил - 18,6%.

Далее нами проанализированы итоги первой и второй матчевых встреч контрольной и экспериментальной групп. Мы сравнили полученные показатели по количеству и качеству побед.

Проанализировав данные, отмечаем, что в общих показателях контингент контрольной группы имел преимущество в суммарном количестве побед 12, что составляет 9%.

По качеству побед: разница побед с «техническим преимуществом» равнялась 3% в пользу контрольной группы. Показатель победы «с небольшим преимуществом» был на 5% выше у контрольной группы. Количество схваток, оцененных судьями как победы «по баллам», показало преимущество в 8% в сторону экспериментальной группы. В показателях «чистая победа» в обеих группах было полное равенство.

По выполненным технико-тактическим действиям вовремя схваток испытуемые контрольной группы имели преимущество на 3,3%.

Отмечаем, что ни в одной, ни в другой группе не оказалось занимающихся, способных выиграть у своих соперников хотя бы одну схватку с явным преимуществом.

Далее рассмотрим итоги второй матчевой встречи.

Сравнив и проанализировав полученные результаты, отмечаем, что в общих показателях уже контингент экспериментальной группы имел преимущество в суммарном количестве побед – 14, что составляет 30,2%.

По качеству побед: разница побед с «техническим преимуществом» равнялась 28,6% в пользу контрольной группы. В показателях побед «с небольшим преимуществом» на 3,6% выше в экспериментальной группе. Количество схваток, оцененных судьями как победы «по баллам», показало преимущество в 10,8% в сторону экспериментальной группы. В показателях «чистая победа» превосходство в 21,4% борцов экспериментальной группы.

По выполненным технико-тактическим действиям вовремя схваток испытуемые экспериментальной группы имели преимущество на 7,3%.

Таким образом, экспериментальная работа с контингентом опытной группы, позволила четко и объективно оценить возможности подобранного комплекса специализированных подвижных игр, который оказал более действенное воздействие на освоение технических действий и формирование тактических навыков единоборств.

Обработка результатов педагогического эксперимента доказала, что прирост всех контрольных показателей в экспериментальной группе за период педагогического эксперимента выше, чем в контрольной.

Сравнительный анализ по оцениваемым характеристикам технико-тактической подготовленности экспериментальной группы подтвердил, что применение в тренировочном процессе специализированных подвижных игр оказывает существенное влияние на целенаправленное формирование основ ведения поединка борцов экспериментальной группы, что позволило им добиться в этих показателях значительно более высоких результатов, чем их соперникам из контрольной группы. Несомненно, это оказало существенное влияние как на количество, так и качество побед в соревновательных схватках.

Литература

1. Адам, М. Технико-тактическая подготовка борцов и пути ее совершенствования [Текст]/ М. Адам. - М.: КНОРУС, 2017. - 117с.

2. Игуменов, В.М. Методика применения специализированных подвижных игр в начальной подготовке юных борцов [Текст]/ В.М. Игуменов. - М.: Советский спорт,2016. - 71с.

3. Матвеев, Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки [Текст]/Л.П. Матвеев. - М.: ГЦОЛИФК, 2015. - 119с.

4. Новиков, А.А. Методика обучения технико-тактическим действиям в вольной борьбе на этапе начальной спортивной специализации разрядов [Текст]/ В.С. Дахновский, А.А. Новиков, Л.А. Самвелян. - М.: Советский спорт, 2013. - 126с.

5. Свищев, И.Д. Вольная борьба [Текст]: учебное пособие для спортивных школ/ А.И. Ахмедов, И.Д. Свищев, Ю.Д. Кузьменко. - М.: РГАФК, 2016. - 178с.

Н.А. Иванов
студент ГПОУ «Кузбасское УОР»
Е.Б. Мареева
преподаватель гимнастики
ГПОУ «Кузбасское УОР»

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ГИМНАСТОВ В УПРАЖНЕНИЯХ НА КОЛЬЦАХ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Аннотация. В статье дано экспериментальное обоснование применения методики совершенствования силовых способностей гимнастов в упражнениях на кольцах на этапе высшего спортивного мастерства.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, силовая подготовка гимнастов, методика специальной силовой подготовки в упражнениях на кольцах, педагогическое исследование.

В мировой и отечественной практике становление и совершенствование гимнастического мастерства идет в двух направлениях:

- усложнение гимнастических упражнений,

- увеличение виртуозности исполнения гимнастических упражнений. Силовой подготовке гимнастов посвящены исследования Ю.В. Менхина Л.Я. Аркаева и других.

Проблема исследования состоит в определении задач силовой подготовки гимнастов, позволяющей сочетать:

- большое количество силовых элементов и их соединений,

- амплитудность маховых элементов,

- исполнительское мастерство гимнастов.

Объект исследования: силовая подготовка гимнастов.

Предмет исследования: методика совершенствования силовых способностей гимнастов в упражнениях на кольцах на этапе высшего спортивного мастерства.

Цель исследования – экспериментальное обоснование применения методики совершенствования силовых способностей гимнастов в упражнениях на кольцах на этапе высшего спортивного мастерства.

Задачи исследования:

1. На основе анализа соревновательных результатов сильнейших гимнастов мира выявить силовые элементы в структуре упражнений на кольцах.
2. На основе опроса тренеров охарактеризовать методику развития силовых способностей в упражнениях на кольцах.
3. На основе анализа соревновательной деятельности гимнастов выявить результативность применения методики развития силовых способностей в упражнениях на кольцах.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, опрос, педагогическое наблюдение, метод контрольных испытаний, анализ соревновательной деятельности.

С целью обоснования применения методики специальной силовой подготовки в упражнениях на кольцах гимнастов высокой квалификации было организовано педагогическое исследование, которое проводилось на базе ГБУ ДО «Спортивная школа олимпийского резерва Кузбасса по спортивной гимнастике имени И.И. Маметьева».

В педагогическом исследовании участвовали гимнасты, тренирующиеся на этапе высшего спортивного мастерства в количестве 8 человек. Из них: кандидаты в мастера спорта – 2, мастера спорта России – 5, мастер спорта международного класса – 1.

На первом этапе проводился анализ научно - методической литературы по

проблеме исследования, опрос ведущих тренеров.

Второй этап - тренировочные занятия с применением методики специальной силовой подготовки в упражнениях на кольцах.

Третий этап - анализ результатов педагогических наблюдений, анализ результатов официальных стартов гимнастов исследовательской группы.

Для определения показателей специальной силовой подготовки в упражнениях на кольцах использовались следующие контрольные упражнения:

1. «самолет» в «лонже» - удержание (сек);
2. «крест» – количество дожимов;
3. «крест» - удержание (сек).

С целью определения задач и средств силовой подготовки в упражнениях на кольцах был проведен опрос ведущих тренеров ГБУ ДО «СШОР Кузбасса по спортивной гимнастике имени И.И. Маметьева».

Задачи на подготовительном этапе:

- увеличить силу рук, плечевого пояса, спины и брюшного пресса.

Задачи на предсоревновательном этапе:

- совершенствование геометрии силовых статических упражнений на кольцах;

- повышение уровня силовой выносливости.

Задача соревновательного этапа - совершенствование исполнения соревновательных упражнений до стабильного результата.

Анализ структурных элементов комбинаций на кольцах сильнейших гимнастов мира показал, что

- с 2011 года количество силовых элементов снизилось с 7 до 6;

- количество маховых элементов с 7 до 5;

- общее количество элементов сократилось с 15 до 12.

Показатели специальной силовой подготовки в упражнениях на кольцах в начале и в конце педагогического исследования отражены на диаграмме (рис. 1). Все гимнасты исследовательской группы в конце педагогического исследования улучшили свой результат, что свидетельствует о правильности подобранных упражнений и оказании их влияния на развитие силовых качеств.

Рис.1. Показатели специальной силовой подготовки в упражнениях на кольцах в начале и в конце педагогического исследования

В таблице представлены силовые элементы и связки, выполненные гимнастами в комбинациях на кольцах и оценки, полученные на первенстве Чемпионата СФО г. Новосибирск (февраль, 2023).

№	ФИО	ФИО тренера	Силовые элементы и связки	Маховые элементы	*Общее количество элементов*	*Соревновательный результат в финале и оценка в баллах*
Чемпионат СИБФО и Дальневосточных округов г. Новосибирск (февраль, 2023)						
1	Гергет И., МС	Мальцев И.С.	3	4	*10*	*13,433 2 место*
2	Снопок А., МС	Черкасов А.А.	3	4	*8*	*13,2* 5 результат
3	Груничев И., МС	Мальцев И.С.	2	6	*8*	*13,233 4 результат*
4	Харланов В., КМС	Мальцев И.С.	1	4	*10*	*12,5*
5	Иванов Н., МС	Мальцев И.С	2	5	*10*	*13,1 7 результат*
6	Битюков Р., КМС	Черкасов А.А.	1	5	*9*	*12,3333*

№	ФИО	ФИО тренера	Силовые элементы и связки	Маховые элементы	*Общее количество элементов*	*Соревновательный результат в финале и оценка в баллах*
7	Островерхий Д., МС	Черкасов А.А.	2	4	*8*	*12,7*
8	Сухоплюев Д., КМС	Черкасов А.А.	1	4	*9*	*12,1*

По результатам командного зачета в финал в упражнениях на кольцах вышли гимнасты: Гергет И. – 2 место, Груничев И.– 4 результат, Снопок А.– 5 результат.

Оценки, полученные гимнастами на Чемпионате РФ г. Казань (март, 2023)

№	ФИО, спортивный разряд	ФИО тренера	Силовые элементы и связки	Маховые элементы	*Общее количество элементов*	*Оценка в баллах*
		Чемпионат РФ г. Казань (март, 2023)				
1	Гергет И., МСМК	Мальцев И.С.	3	4	*10*	*12,3*
2	Снопок А., МС	Черкасов А.А.	3	4	*8*	*11,7*
3	Груничев И., МС	Мальцев И.С.	2	6	*8*	*12,466*
4	Харланов В., КМС	Мальцев И.С.	1	4	*10*	*8,9*
5	Иванов Н., МС	Мальцев И.С.	2	5	*10*	*12,466*

Наибольшие баллы за выступление получили: Гергет И., Груничев И., Иванов Н.

По итогам проведенного педагогического исследования можно сделать следующие **выводы**:

1. Анализ структурных элементов сильнейших гимнастов мира в упражнениях на кольцах выявил снижение количества силовых и маховых элементов. Общее количество элементов сократилось с пятнадцати до двенадцати, что связано с повышением значительно больших затрат статической и динамической

силы, а также усилением требований к композиции соревновательных упражнений и уровню исполнительского мастерства спортсменов.

2. Общее количество элементов в комбинации на кольцах гимнастов исследуемой группы - 8-10 элементов. Количество силовых элементов и связок от 1 до 3, что значительно ниже, чем у сильнейших гимнастов мира.

3. На основе опроса ведущих тренеров по спортивной гимнастике разработана и апробирована методика силовой подготовки в упражнениях на кольцах.

4. Анализ результатов соревнований показал, что гимнасты исследовательской группы *с одной стороны:*

- включают силовые элементы и связки в комбинации на кольцах;

- выполняют их чисто и стабильно, получая хорошие оценки;

с другой стороны:

- количество силовых элементов и связок в комбинации, имеющих категорию сложности (Д, Е) недостаточно для получения высоких оценок на уровне сильнейших гимнастов;

- выявлена недостаточная силовая подготовленность гимнастов для конкурентной способности на российском уровне.

Литература

1. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов [Текст] / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. - Физкультура и спорт, 2004 - 328 с.: ил.

2. Векшин, Ю.Г. Что говорит статистика? / [Текст] / Ю.Г. Векшин – журнал «Гимнастика», № 4, 2014.

3. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка к высшим спортивным достижениям в видах спорта со сложной координацией действий [Текст] / Ю.В. Менхин. - М.: ИНФРА-М, 2004. - 276с.

4. Смолевский, В.М. Спортивная гимнастика: энциклопедия [Текст] / В.М. Смолевский, Л.Я. Аркаев. - М.: Изд-во «Анита Пресс», 2006. - 384 с.

В.А. Каргин
студент ГБПОУ РО «РОУОР»
А.В. Симонян
студент ГБПОУ РО «РОУОР»
Р. В. Титаренко
преподаватель физиологии с основами биохимии
ГБПОУ РО ГБПОУ РО «РОУОР»
Я.Л. Рудаков
преподаватель ЛФК и массаж
ГБПОУ РО ГБПОУ РО «РОУОР»

ОСОБЕННОСТИ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМ У ФУТБОЛИСТОВ

Аннотация. Высокий уровень риска травм у футболистов возникает из-за постоянных контактов между игроками, внутренних или внешних факторов, влияющих на возникновение травм, следовательно, актуальным является вопрос изучения средств и методов профилактики травматизма в футболе.

Ключевые слова: футбол, травмы, профилактика, средства и методы профилактики травм.

При рассмотрении травматизма среди футбольных команд, у футболистов разного игрового амплуа выявлены разрывы мышц, которые чаще встречались у полузащитников (20,0%) и нападающих (16,7%), и значительно реже у защитников (13,3%). Разрывы сухожилий тоже чаще встречаются у полузащитников (11,4%) и нападающих (10,0%), но реже у защитников (6,7%). Это очевидно связано с существенно большими объёмами беговой работы и более высокими скоростями бега нападающих и полузащитников, по сравнению с защитниками [1;2]. В результате проведенного исследования Башкировым В.Ф., среди футболистов сборной команды России, 6ыл выявлен относительно низкий уровень травматизма. Автор исследования связывает

полученные результаты со следующими факторами: индивидуализацией тренировочного процесса; системным применением восстановительных мероприятий; дисциплиной и приверженностью к лечению всех футболистов сборной; высоким уровнем мотивации футболистов [4].

Проанализировав результаты исследований в сфере спортивного травматизма, можно сделать вывод, что большинство травм у футболистов приходится на коленный сустав (25 % всех повреждений). В 18% случаев происходит повреждение голеностопного сустава. Повреждения коленных суставов наиболее тяжелое и требует продолжительного периода реабилитации, соответственно и более длительного отстранения от спортивной деятельности [3; 4, 5].

Наибольший процент в повреждениях коленного сустава составляют легкие травмы (ушибы – 47,9%, ссадины и раны – 24,4%), затем – травмы средней тяжести – 18,4%, заболевания – 8,2% и 1,0% – тяжелые повреждения. Наибольший процент в повреждениях голеностопного сустава составляют ушибы (42,2%) и растяжения (51,1%), сопровождающиеся, как правило,довольно выраженным отеком в области наружной лодыжки, резкой болью и ограничением функций сустава. Как и травмы коленного сустава, этот вид травмы часто приводит к длительной потере трудоспособности [4].

На основании анализа медицинской документации была выявлена локализация травм у футболистов РОУОР.

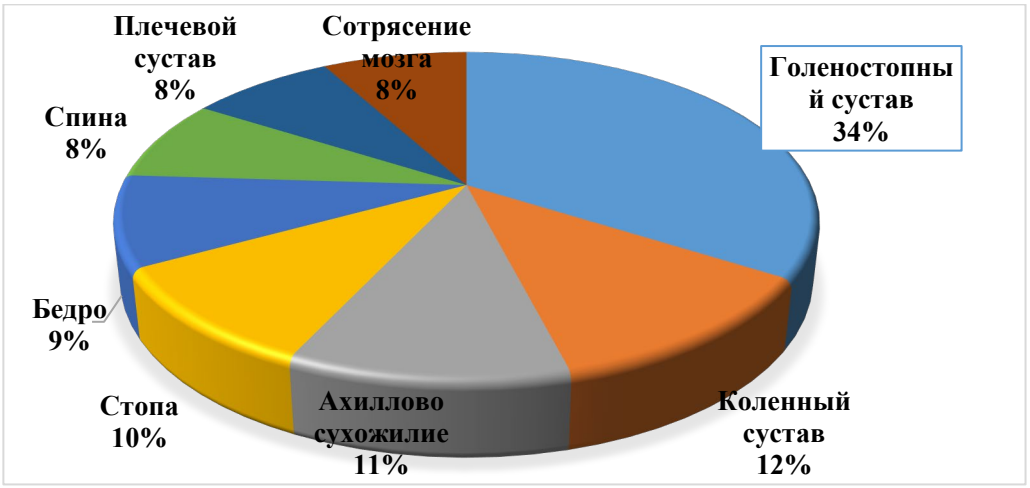


Рисунок 1 - Локализация травм у футболистов РОУОР (этап спортивного совершенствования)

Большинство повреждений голеностопного сустава у футболистовпроисходит в результате супинации – вращательного движения сустава кнаружи. Острые повреждения, такие как переломы и растяжения происходят в результате резких движений, или движений из стороны в сторону, характерных для футбола. Растяжения связок голеностопного сустава приводит к появлению хронических болей и может надолго вывести спортсмена из тренировочного процесса. С целью профилактики травм голеностопного сустава Рудаковым Я.Л. был разработан комплекс упражнений, рекомендуемый для использования в тренировочном процессе футболистов РОУОР.

Таблица 1

Комплекс упражнений для профилактики травм голеностопного сустава (Рудаков Я.Л.,2023)

Обувь	Тренировочные кроссовки
Покрытие	Твердое покрытие в зале ЛФК со стабильным сцеплением подошвы кроссовок
Оборудование	Палка гимнастическая, велотренажер, стул, коврик гимнастический, бинт резина

Восстановительная тренировочная программа:

Упражнение 1.

Количество повторений: 10-20 повторений

А) **Б)**

Примечание: И.п.- сидя на стуле. На полу гимнастическая палка. Стопы на гимнастической палке. Перекат стопы вперед, назад.

Упражнение 2.

Количество повторений: 10-20 повторений

А) **Б)**

Примечание: И.п. - сидя на стуле. Упражнение «Велосипед».

Упражнение 3.

Количество повторений:10-20 повторений

А) Б)

Примечание: И.п. – сидя на стуле. Стопы находятся на тренажере для растяжки подъема стопы-перекат стопы с пятки на носок, и наоборот.

Упражнение 4.

Количество повторений:10-20 повторений

Количество серий: 2 серии с паузой произвольной продолжительности

А) Б)

Примечание: И.п.- сидя на стуле. В руках бинт-резина. Бинт-резину закрепить на левой стопе. Движение левой стопой от себя, на себя. То же правой стопой.

Упражнение 5.

Количество повторений:10-20 повторений

Количество серий: 2 серии с паузой произвольной продолжительности

А)

Примечание: И.п.- сидя на стуле. Бинт-резина закреплена на обеих стопах. Левая стопа на полу, отведение правой стопы в право, приведение в исходное положение. То же левой стопой.

В представленном выше комплексе прослеживается работа мышц стопы, голеностопного сустава, икроножных мышц, а также мышц боковой поверхности бедра

Средства профилактики травматизма в футболе: качественная экипировка спортсмена; морально-этические нормы поведения игрока во время игры - для предупреждения травм большое значение имеет воспитательная работа, проводимая среди футболистов педагогами и тренерами и основанная на уважении к сопернику, соблюдении корректного стиля игры; состояние мест занятий - для профилактики травм в футболе прежде всего необходимо следить за состоянием мест занятий; футбольное поле должно быть ровным - без каких-либо посторонних предметов; рациональное построение тренировочного занятия.

Методы профилактики травматизма в футболе: обследование игроков - предсезонное обследование и физическое тестирование спортсменов имеют большое значение в профилактике травм; предсезонная подготовка - чтобы выдерживать нормальные нагрузки, нужны подвижные суставы и сильные мышцы, которые стабилизируют суставы. Основные объекты бинтования для футбола - коленный и голеностопный суставы; тренировка опорно-двигательного аппарата

- разминка способствует повышению уровня физической активности. Первая часть разминки должна быть направлена на повышение внутренней температуры, снижающей вязкость мышц; вторая - заполнена упражнениями на растягивание; упражнения на гибкость.

Основными профилактическими методами травматизма в футболе являются обследование игроков, предсезонная подготовка, физическое тестирование, профилактическое бинтование суставов, тренировка опорно-двигательного аппарата и упражнения на гибкость. Такие методы способствуют сокращению травматизма в футболе, игроки находятся под контролем врача и тренера. Тренировочные занятия должны быть направлены на укрепление мышечно-связочного аппарата и развитие координации. Разработанный комплекс упражнений, направленный на профилактику травм голеностопного сустава у футболистов РОУОР, при внедрении в тренировочный процесс, позволит снизить процент травм.

Литература

1. Башкиров В. Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов. М.: ФиС, 2015,- 234 с.

2. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх: Уч.-метод.пособие д/прочих видов обучения. / М.А.Годик, А.П. Скородумова. - М.: ОАО "Издательство "Советский спорт", 2010, - 333 с.

3. Дехканов Р. М. Спортивный травматизм. М.: ФиС. 2007, - 324 с.

4. Лосицкий Е. А. Основы профилактики травматизма в футболе.2013, -152 с.

5. Правдина И. В. Выявление основных причин получения травм в футболе // Проблемы и перспективы развития образования в России, 2013, С. 138–141.

Н. С. Кармишин
студент ГБПОУ «МССУОР №1»
С. В. Блинов
преподаватель специальных дисциплин
ГБПОУ «МССУОР №1»

ВПЕРЕД В БУДУЩЕЕ: СОВРЕМЕННЫЕ ИННОВАЦИИ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация. Данная статья исследует современные тенденции в использовании инноваций в спорте. От биомеханики и анализа движений до использования искусственного интеллекта и виртуальной реальности, автор рассматривает широкий спектр современных методов и средств, которые помогают спортсменам достигать новых высот в своей карьере. Статья также подчеркивает важность этических и правовых вопросов, связанных с применением инноваций в спорте, и призывает к сбалансированному использованию новых технологий для достижения спортивных целей.

Ключевые слова: инновации в спорте, биомеханика, виртуальная реальность, биохакинг, искусственный интеллект, генетический анализ, экзоскелеты, нутрициология, спортивные технологии

В мире современного спорта конкуренция стала более ожесточенной, чем когда-либо ранее. Спортсмены стремятся к новым высотам и рекордам, а их подготовка становится все более научно-ориентированной и инновационной. В данной статье мы рассмотрим современные методы и средства подготовки спортсменов, которые играют решающую роль в достижении успеха в спорте. От использования передовых технологий до новаторских тренировочных методик — все это оказывает влияние на результаты современных атлетов.

1. **Биомеханика и анализ движений**

С развитием биомеханики и компьютерной технологии стали доступны методы анализа движений спортсменов. Это позволяет тренерам и спортсменам более точно определить моменты, где можно улучшить технику и достичь высоких результатов. Применение трехмерных систем анализа движений позволяет спортсменам видеть свои движения в деталях и работать над улучшением своей техники.

2. **Использование данных и аналитики**

Сбор и анализ данных стали неотъемлемой частью подготовки спортсменов. Это включает в себя мониторинг физиологических параметров, таких как пульс, уровень кислорода в крови, температура тела, и многие другие. Современные датчики и носимые устройства позволяют спортсменам и их тренерам получать реальные данные о состоянии организма в режиме реального времени.

3. **Тренировка с использованием виртуальной реальности**

Виртуальная реальность (VR) предоставляет новые возможности для тренировки спортсменов. С ее помощью спортсмены могут тренироваться в виртуальных средах, моделирующих реальные условия соревнований. Это позволяет им адаптироваться к различным ситуациям и стрессам, которые могут возникнуть во время соревнований.

4. **Биохакинг и оптимизация физического состояния**

Биохакинг — это область, включающая в себя оптимизацию физического и умственного состояния с использованием современных технологий и методов. Сюда входит управление сном, питанием, прием биологически активных добавок и многие другие аспекты. Спортсмены и их тренеры активно используют биохакинг для увеличения выносливости, быстроты восстановления и снижения риска травм.

5. **Использование искусственного интеллекта и машинного обучения**

Искусственный интеллект (ИИ) и машинное обучение играют ключевую роль в анализе данных, оптимизации тренировок и создании персонализированных программ для спортсменов. Алгоритмы машинного обучения могут предсказывать оптимальные тренировочные режимы и помогать тренерам в принятии решений.

6. **Генетический анализ и персонализированные программы тренировок**

С развитием генетического анализа стали доступными данные о наших генетических особенностях, которые могут влиять на спортивные достижения. На основе этой информации можно создавать персонализированные программы тренировок, учитывающие генетические предпосылки спортсмена.

7. **Электростимуляция и нейромодуляция**

Электростимуляция используется для улучшения мышечной активности и восстановления после тренировок. Технологии нейромодуляции позволяют воздействовать на нервную систему спортсмена, улучшая координацию и реакцию.

8. **Робототехника и экзоскелеты**

Экзоскелеты и робототехника активно применяются в спорте для улучшения физических характеристик спортсменов. Экзоскелеты помогают увеличивать силу и выносливость, а роботы используются для разработки биомеханических решений.

9. **Нутрициология**

Правильное питание имеет огромное значение в спорте. Нутрициологи работают над разработкой инновационных методов питания, учитывающих инди-

видуальные потребности спортсменов. Это включает в себя определение оптимальных соотношений макро - и микроэлементов, а также создание персонализированных диетических программ.

10. **Спортивная одежда и оборудование**

Инновации также затрагивают спортивную одежду и оборудование. Материалы с улучшенными характеристиками, эргономичный дизайн и новые технологии производства делают спортивную экипировку более функциональной и комфортной для спортсменов.

11. **Психология и ментальная подготовка**

Психологическая подготовка стала неотъемлемой частью тренировочного процесса. Инновационные методы включают в себя использование виртуальной реальности для симуляции стрессовых ситуаций и тренировки ментальной устойчивости. Также развиваются методы биофидбека и нейрофидбека для оптимизации ментального состояния спортсменов.

12. **Спортивная медицина и исследования**

Спортивная медицина – это область, которая стала неотъемлемой частью современной подготовки спортсменов. Она объединяет в себе медицинские науки и методики, которые помогают спортсменам достигать выдающихся результатов и обеспечивают максимальное сохранение их здоровья.

С развитием медицинских технологий появляются новые методы диагностики и лечения спортивных травм и состояний. Это включает в себя применение образовательных технологий, телемедицину и современные методы хирургического вмешательства.

Спортивная медицина сегодня играет решающую роль в успехе спортсменов. Она помогает им сохранять здоровье, улучшать результативность и восстанавливаться после травм. Важно подчеркнуть, что спортивная медицина также

способствует развитию этики и честности в спорте, предотвращая злоупотребление допингом и другими недобросовестными практиками.

Спортивные науки активно разрабатывают инновационные методы исследования в различных областях, включая физиологию, биомеханику, психологию, нутрициологию и многое другое. Эти исследования помогают тренерам и спортсменам лучше понимать, как улучшить тренировки и достичь выдающихся результатов.

13. Спортивные платформы и социальные сети

С развитием интернета и социальных сетей спортсмены и их команды могут эффективно управлять своим брендом, продвигать себя и взаимодействовать с фанатами. Спортивные платформы и социальные сети предоставляют возможность спортсменам развивать свою карьеру вне площадки.

Современные методы и средства подготовки спортсменов охватывают множество аспектов, начиная с анализа движений и заканчивая разработкой инновационных материалов для спортивной одежды. Они способствуют улучшению техники, физической подготовки, ментальной устойчивости и восстановления после тренировок. Однако несмотря на все преимущества, внедрение инноваций в спорт также вызывает важные вопросы о честности соревнований и этических аспектах.

Спортсмены и их тренеры должны находить баланс между использованием инноваций и соблюдением правил и этики спорта. Они должны также помнить, что успех в спорте зависит не только от технических достижений, но и от стойкости, мотивации и профессиональной этики. В итоге, инновации служат лишь инструментом на пути к новым рекордам, но их применение и эффективность всегда зависит от спортсменов и их команд.

В мире современного спорта, инновации играют ключевую роль в достижении новых высот и улучшении спортивных результатов. Они преображают

тренировки, оптимизируют питание и ментальную подготовку, обеспечивают лучший анализ и контроль за физическим состоянием спортсменов. Однако, важно помнить, что инновации должны быть использованы с осторожностью и в соответствии с этическими и правовыми нормами, чтобы спорт оставался честным и справедливым.

Литература

1. Ангелова О.Ю., Новикова В.С., Соколовская С. В., Чепьюк О.Р., Основы инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие / Изд-во «Лань», 2023г. - 100 стр.
2. Гуняев Е.В., Висягина В.А. Значение инноваций в области физической культуры и спорта для мотивации к самосовершенствованию физического развития человека / Наука-2020. – 2021
3. Дмитриева А.В., Гунина Л.М. Спортивная нутрициология / 2-е издание стереотипичное, М.: Спорт; 2022 640с.
4. Мутовин И. А., Биохакинг без фанатизма / Эксмо, 2020 г. 352с.
5. Шутова Т.Н. Новые электронные и цифровые сервисы по физической культуре и спорту / Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 6 (184). – С. 410-413.
6. https://elib.utmn.ru/jspui/bitstream/rutsu/18459/1/sfzozhn2022_200_203.pdf
7. https://npsyj.ru/pdf/npj-no37-2020/npj_no37_2020_018-030.pdf?ysclid=lnnopvfiw6309132742

Н.А. Клюкинских
выпускница ГАПОУ СО «УОР №1 (колледж)»
Л.И. Дебелова
преподаватель теории и истории физической культуры
и спорта ГАПОУ СО «УОР №1 (колледж)»

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ СРЕДСТВ В ЛЕТНЕЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КОНЬКОБЕЖЦЕВ

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы технической подготовки конькобежцев в летний период и использование современных средств в спортивной тренировке.

Ключевые слова: техническая подготовка, инновационные средства, конькобежный спорт, средства подготовки, комплексы упражнений, педагогическое тестирование

Один из важных параметров, влияющих на непрерывный рост спортивных результатов в конькобежном спорте, регулярное обновление мировых рекордов на различных дистанциях – это совершенствование техники бега. Формирование совершенной спортивной техники конькобежца является одной из важнейших составных частей педагогического процесса обучения в конькобежном спорте[8]. Наряду с развитием таких основных физических качеств как выносливость, сила, быстрота и ловкость, играющих важную роль в формировании спортивного результата конькобежца, техника бега столь же существенно влияет на уровень спортивных достижений в конькобежном спорте, и её овладению и совершенствованию необходимо уделять значительное количество времени, внимания и усилий. Однако если работать над развитием физических качеств

спортсменов можно в любое время года с применением различных средств помимо бега на коньках, то полноценно отрабатывать технику конькобежного спорта можно лишь на катке, так как все остальные варианты будут лишь неполноценно имитировать бег на коньках, не давая возможности полностью испытать те же условия и ощущения, а значит не обеспечат в полной мере отработку технических элементов.

Этот фактор создаёт значительную проблему в процессе совершенствования технической подготовленности конькобежцев, ведь даже крытые катки, которых всего несколько на всю Россию, не работают круглогодично, а на открытых катках любого города нашей страны тем более невозможно обеспечить ледовые тренировки в летний период подготовки. В связи с этим, в тёплое время года, когда спортсмены не имеют возможности тренироваться на катке, используются различные другие средства, имитирующие бег на коньках, которые отчасти позволяют работать над техникой и не дают спортсменам полностью потерять навыки бега на коньках за время летнего сезона.

К сожалению, конькобежный спорт в современной России не получил широкого распространения и большой популярности, по сравнению со многими другими видами спорта, гораздо меньше детей знают о существовании такого вида спорта, немногие идут заниматься им в спортшколы, а конькобежные стадионы с 400-ёхсотметровой дорожкой есть далеко не в каждом даже крупном городе. Это является одной из причин того, что изученность проблемы обучения технике двигательных действий в конькобежном спорте является недостаточной. В настоящее время большинство научных работ по конькобежному спорту посвящено физической подготовке спортсменов, а литература по организации процесса обучения технике двигательных действий в конькобежном спорте практически отсутствует. Конькобежный спорт в нашей стране развивается недоста-

точно активно, проводится очень мало разработок в данной области, крайне медленно в тренировочный процесс внедряются современные технологии, тренера зачастую используют средства подготовки всё те же, что и полвека назад, а ведь спорт уже шагнул далеко вперёд, и внедрение некоторых современных средств, используемых в зарубежных странах, фитнесе и других видах спорта, могло бы сделать процесс технической подготовки гораздо более эффективным, интересным и результативным, что будет способствовать повышению спортивного мастерства конькобежцев и прогрессу спортивных результатов.

Так как не существует такого средства подготовки, которое в летний период могло бы полностью заменить бег на коньках и обеспечить идеальную возможность для совершенствования технической подготовленности спортсменов, разработка новых упражнений и методик для летней технической подготовки, которые включали бы в себя использование современных, технологий, является перспективным направлением развития конькобежного спорта и может не только помочь улучшить спортивные результаты за счёт совершенствования техники бега, но и сделать тренировочный процесс более разнообразным, интересным как для юных, так и для уже опытных спортсменов, привлечь больше внимания к конькобежному спорту и поспособствовать его популяризации и развитию в нашей стране.

Актуальность темы исследования: непрерывный рост спортивных результатов в конькобежном спорте на международной арене создаёт необходимость всесторонне подходить к улучшению процесса подготовки российских конькобежцев, в том числе к проблеме совершенствования их технической подготовленности. В нашей стране недостаточно активно в тренировочный процесс конькобежцев внедряются новые средства, методы и технологии, которые могут обеспечить прогресс в уровне технической подготовки, особенно в летний сезон, когда отсутствует возможность отрабатывать технические элементы на коньках,

а значит работа в этом направлении очень актуальна, целесообразна, и разработанные упражнения могут помочь значительно повысить результативность летнего тренировочного процесса конькобежцев.

Научная новизна исследования заключается в том, что в разрабатываемых упражнениях применяются современные средства, которые пока что не получили распространения в тренировочном процессе конькобежцев, исследуется влияние их использования на результативность тренировок и делаются выводы и рекомендации по применению данных средств для совершенствования технической подготовленности спортсменов.

Объект исследования: техническая подготовка конькобежцев в летний период.

Предмет исследования: упражнения для летней технической подготовки конькобежцев с использованием современных средств спортивной подготовки.

Цель исследования: разработка эффективных упражнений для технической подготовки конькобежцев в летний сезон с использованием современного инвентаря.

В практике используются тренировки на роликах, уникальное средство, применяемое лишь в конькобежном спорте – имитационная доска, изредка используется в тренировочной практике – тренировки на коньках на крытых катках для шорт-трека или хоккея.

В тренировочном процессе необходимо комбинировать различные средства технической подготовки, выбирая наиболее подходящие для конкретных условий, для уровня подготовки спортсменов, а также в зависимости от имеющегося материально-технического оснащения. Правильное сочетание и использование различных средств в течение летней подготовки обеспечит качественную физическую и техническую подготовленность спортсменов и станет надёжной базой для достижения высоких результатов в соревновательный период.

В ходе педагогического тестирования контрольной и экспериментальной групп были разработаны упражнения для технической подготовки конькобежцев в летний сезон, основанные на применении современных средств и технологий. Данные упражнения применялась на тренировках экспериментальной группы в течение всей летней подготовки, после чего нами было проведено повторное педагогическое тестирование для определения эффективности разработанных упражнений. Все полученные данные были обработаны с помощью математической статистики, обобщены, и на их основе сделаны выводы и практические рекомендации.

Основной особенностью экспериментальных упражнений является усложнение и модификация специальных упражнений конькобежцев путём применения различного инвентаря и тренажёров.

В разработанных упражнениях мы старались использовать новейшие изобретения в сфере фитнеса, которые можно адаптировать под тренировочный процесс конькобежцев, сделав его более разнообразным, насыщенным и интересным и повысив эффективность выполняемых упражнений. Мы разработали упражнения с использованием следующего инвентаря:

1. Балансировочные подушки;
2. Босу (полусферы);
3. Кроссовер;
4. Эластичные ленты/эспандеры.

Далее мы подробнее остановимся на разработанных упражнениях, опишем их выполнение, укажем основные достоинства и недостатки, а также дадим рекомендации по этапам спортивной подготовки, для которых они будут наиболее актуальны и эффективны.

Для проведения педагогического тестирования контрольной и экспериментальной групп были составлены комплексы упражнений, способствующие совершенствованию техники конькобежца: 3 упражнения с использованием балансировочных подушек, 4 упражнения с использованием полусфер Bosu. 3 упражнения с использованием кроссовера, 2 упражнения с использованием эластичных лент/эспандеров.

Результаты контрольных тестов у контрольной и экспериментальной группы представлены в таблице. (Таблица 1)

Таблица 1

Изменение результатов контрольных тестов у контрольной и экспериментальной групп

Группа	Изменение результатов, %			
	Упражнение 1	Упражнение 2	Упражнение 3	Среднее
Контрольная	+ 4,92	+ 5,28	+ 5,98	+ 5,39
Экспериментальная	+ 10,11	+ 14,47	+ 13,58	+ 12,72

Анализируя полученные данные, мы определили, на сколько процентов изменились результаты на контрольных тестах у обеих групп. В контрольной, и в экспериментальной группе результаты на каждом контрольном упражнении улучшились, однако результаты спортсменов, выполнявших на протяжение летней подготовки разработанные упражнения, улучшились значительно больше (в среднем по всем спортсменам на 3 упражнениях +12,72% у экспериментальной группы и +5,39% - у контрольной, то есть на 7,33% больше). Таким образом, можно сказать о положительном влиянии составленных нами упражнений на уровень технической подготовленности спортсменов и об эффективности применения данных упражнений в процессе летней подготовки конькобежцев.

Выполнение разработанных нами упражнений спортсменами экспериментальной группы на протяжение одного сезона летней подготовки и сравнение результатов спортсменов контрольной и экспериментальной групп при выполнении контрольных тестов до начала исследования и после его проведения показало, что прирост результатов, показанных спортсменами при выполнении данных тестов, отражающих уровень технической подготовленности, у спортсменов экспериментальной группы гораздо больше, чем у спортсменов контрольной группы (12,72 и 5, 39% соответственно).

Полученные результаты говорят об эффективности использования разработанных упражнений в тренировочном процессе конькобежцев в летний период. Обработка результатов эксперимента показала их результативность в совершенствовании уровня технической подготовленности спортсменов.

Подводя итоги, можно сказать, что использование современных средств в летней подготовке конькобежцев положительно влияет на процесс технической подготовки спортсменов, а значит необходимо дальнейшее внедрение новых средств в тренировочный процесс в конькобежном спорте, разработка упражнений с их использованием и проверка эффективности таких тренировок на практике. Работа в данном направлении поможет усовершенствовать тренировочный процесс, сделав его более эффективным и разнообразным, и поспособствует улучшению результатов спортсменов при беге на коньках за счёт совершенствования технической подготовленности не только на тренировках непосредственно на коньках, но и в летний период.

Литература

1. Шлее, И. П. Обучение технике двигательных действий в конькобежном спорте / И. П. Шлее // Международный научно-исследовательский журнал. – 2021. – № 11-3(113). – С. 142-146.

2. Закиев А.М., Гайнуллин Р.А., Фазлутдинова Л.Р., Сулейманова З.Г. Совершенствование техники бега на короткие дистанции в конькобежном спорте у спортсменов 15-16 лет // Ученые записки университета Лесгафта. 2022. №3 (205). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sovershenstvovanie-tehniki-bega-na-korotkie-distantsii-v-konkobezhnom-sporte-u-sportsmenov-15-16-let (дата обращения: 08.05.2023).

3. Орешкина И.Н., Балберова О.В., Быков Е.В., Сидоркина Е.Г., Леонцев Е.В. Построение тренировочного процесса конькобежцев в подготовительном периоде на основе физической работоспособности // Ученые записки университета Лесгафта. 2019. №2 (168). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/postroenie-trenirovochnogo-protsessa-konkobezhtsev-v-podgotovitelnom-periode-na-osnove-fizicheskoy-rabotosposobnosti (дата обращения: 20.05.2023).

В.В. Косинов
студент ГПОУ «УОРТО»
С.В. Ласинский
преподаватель лыжного спорта ГПОУ «УОРТО»

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ПЛОВЦОВ 10-12 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ СМЕШАННОГО СОСТАВА

Аннотация. Актуальность выбранной темы обусловлена тем, что скоростно-силовая подготовка пловцов в большей степени определяет спортивный результат, но наиболее эффективные средства так и не выявлены.

Ключевые слова: пловцы, упражнения смешанного состава, скоростно-силовые качества, спортивный результат, тренировочный процесс.

Принципиальная особенность динамического взаимодействия с водной средой при выполнении гребков комплексное проявление силовых и скоростных способностей; поскольку скорость гребка зависит от произвольно выбираемой траектории, а его динамический эффект - от углов атаки и ориентации движения. Проявление скоростно-силовых способностей спортсмена непосредственно обуславливается уровнем его технической подготовленности. [11]

Объект исследования – процесс развития скоростно-силовых качеств пловцов 10-12 лет.

Предмет исследования – применение упражнений смешанного состава для развития скоростно-силовых качеств пловцов 10-12 лет.

Гипотеза исследования – предполагается, что применение упражнений смешанного состава (упражнения и инвентарь для суши, используется в воде) будут оказывать большее влияние на развитие скоростно-силовых качеств пловцов, чем прыжковые упражнения, упражнения с резиновыми лентами в на суше и с лопатками в воде.

Цель исследования: исследование эффективности использования упражнений смешанного состава на развитие скоростно-силовых качеств пловцов 10-12 лет.

Для реализации цели исследования были определены следующие задачи:

1. Изучить тему работы по литературным источникам.

2. Разработать комплекс упражнений смешанного состава для развития скоростно-силовых качеств пловцов 10-12 лет.

3. Экспериментально доказать эффективность разработанного комплекса.

Методы исследования:

1. Анализ литературных источников

2. Педагогический эксперимент

3. Метод контрольных испытаний

4. Метод математической статистики

Организация исследования

Анализ литературных источников заключался, в изучение литературных ресурсов, что позволило составить представление о состоянии исследуемого вопроса, обобщить имеющиеся экспериментальные данные и мнения специалистов, касающихся средств и методов развития скоростно-силовых качеств в плавании.

Итоги этой работы составили содержание первой главы. Всего изучено свыше 20 работ: научные труды, учебники, диссертации (см. библиографию).

Педагогический эксперимент заключался в организации 2 групп: контрольной и экспериментальной. В состав экспериментальной группы вошли 10 мальчиков 10-12 лет, занимающихся в группе НП в секции плавания на базу ГПОУ УОРТО. Занятия проходили 3 раза в неделю по 45 минут, 1 раз в неделю занятия проводились на суше в тренажерном зале. В тренировочный режим экс-

периментальной группы были включены упражнения из разработанного комплекса: на суше – прыжковые упражнения, упражнения с набивными мячами и резиновыми лентами; в воде - прыжковые упражнения, упражнения с гантелями и резиновыми лентами (приложение№1), так как упражнения в комплексе есть для занятий на суше и в бассейне, то во время занятий в зале выполнялась часть упражнений для суши, во время занятий в бассейне на каждой тренировке в течении 10 минут в основной части выполнялась часть упражнений для воды.

В состав контрольной группы тоже вошли 10 мальчиков 10-12 лет, занимающихся в группе НП в секции плавания на базу ГПОУ УОРТО. Занятия проходили 3 раза в неделю по 45 минут, 1 раз в неделю занятия проводились на суше в тренажерном зале. В тренировочный режим контрольной группы были включены прыжковые упражнения и с резинками для занятий в зале, упражнений с лопатками для занятий в бассейне, на выполнение которых также отводилось 10 минут основной части тренировки (приложение№2).

Эксперимент проходил в течение трех месяцев. Занятия проходили на базе ГПОУ УОРТО, с марта по май 2023 года включительно.

Основной экспериментальный материал был получен в ходе тестирования занимающихся, в процессе которого гребцы выполняли следующие тесты:

1. Плавание 25 метров кролем. Результат фиксируется в секундах.
2. Пресс за 30 секунд. Результат фиксируется количеством раз.
3. Выпрыгивание вверх за 30 секунд. Результат фиксируется количеством раз.

Эти тесты проводились в начале и в конце эксперимента. Результаты фиксировались и вносились в сводные таблицы.

При математико-статистической обработке полученного цифрового материала использовались стандартные вычислительные процедуры.

$$t = \frac{|\overline{X_1} - \overline{X_2}|}{\sqrt{\frac{\sigma_1^2}{n_1} + \frac{\sigma_2^2}{n_2}}} \qquad \begin{matrix} n_1 \neq n_2 \\ \sigma_1 \neq \sigma_2 \end{matrix}$$

Таблица № 1.

Сравнительные результаты контрольной (n-10) и экспериментальной (n-10) групп до эксперимента.

Показатели	Контрольная группа		Экспериментальная группа		t–критерий Стьюдента
	Xср	Σ	Xср	Σ	
Плавание 25 метров кролем на груди (сек)	30.7	3.1	30.5	3.1	1.79
Пресс за 30 сек (раз)	32,3	3.2	32,6	3.2	1.96
Выпрыгивание вверх за 30 сек (раз)	15.2	1.5	15.5	1.5	1.72

Ткр=2,23 при $p \leq 0,05$

Оценивая результаты таблицы №1, мы видим, что результаты обоих групп не имеют достоверных различий, это свидетельствует однородности групп и дает возможность проведения достоверного эксперимента.

Таблица № 2.

Сравнительные результаты контрольной (n-10) и экспериментальной (n-10) групп после эксперимента.

Показатели	Контрольная группа		Экспериментальная группа		t–критерий Стьюдента
	Хср	Σ	Хср	Σ	
Плавание 25 метров кролем на груди (сек)	31.7	3.1	33.5	3.1	2,27*
Пресс за 30 сек (раз)	33,3	3.2	35,6	3.2	2,46*
Выпрыгивание вверх за 30 сек (раз)	15.9	1.5	17.1	1.7	2,27*

Ткр=2,23 при $p \leq 0,05$

*- отмечены достоверные различия

Оценивая результаты таблицы № 2, мы видим, что результаты экспериментальной группы достоверно улучшились относительно результатов контрольной группы во всех тестах. Результаты итогового тестирования подтверждает выдвинутое положение и эффективность применения упражнений смешанного состава для развития скоростно-силовых качеств пловцов 10-12 лет.

Выводы:

1. Анализ литературы показал, что в спортивном плавании скоростно-силовые качества обеспечивают специальную работоспособность и даже на этапе начальной подготовки она необходима. Наиболее оптимальные средства для развития скоростно-силовых качеств так и не выявлены. Большинство придерживаются использования прыжковых упражнение и упражнений с резиновыми лентами на суше, упражнениями с лопатками и плавание коротких отрезков в воде. Никто из тренеров не пробовал смешать инвентарь между сушей и бассейном.

2. На основании анализа информационных источников, нами разработан

комплекс упражнений смешанного состава для развития скоростно-силовых качеств пловцов 10-12 лет.

3. Педагогический эксперимент подтвердил эффективность разработанного нами комплекса упражнений смешанного состава для развития скоростно-силовых качеств пловцов 10-12 лет.

Установлено, что применяемые упражнения, в которых применяется не стандартный для среды тренировки инвентарь оказывают более эффективное воздействие на развитие скоростно-силовых качеств, чем привычные упражнения. Помимо своей эффективности они несут в себе интересный подход к тренировочному процессу и расширяют возможности применения инвентаря.

Помимо этого, данный вид упражнений можно использовать на тренировках без льда и у хоккеистов тренировочных групп для развития специальной выносливости, так как уровень их подготовки уже может позволить выполнение и усвоение упражнений такого характера.

Литература

1. Аикин, В.А. Учет биологических закономерностей развития в тренировочном процессе пловца [Текст] /В.А. Аикин // Актуальные вопросы спортивного плавания: сб. научн. трудов – Омск, 2015. С 145

2. Алтер, М. Дж. Наука о гибкости [Текст] / М. Дж. Алтер.пер.с. англ. - Киев: Олимпийская литература, 2011. -424 с.

3. Бар-Ор, О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. с англ. И. Андреев. - Олимпийская литература 2019. - 528 с.

4. Бондарчук, А. П. Периодизация спортивной тренировки / А. П. Бондарчук. - Киев: Олимпийская литература, 2010. - 568 с.

5. Верхошанский, Ю.В. Программирование и описание тренировочного процесса/ Ю.В. Верхошанский.-М.: Физкультура и спорт,2018 – 330с.

6. Виноградов, В. Е. Стимуляция работоспособности и восстановительных процессов в тренировочной и соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов / В. Е. Виноградов. - Киев: Славутич Дельфин, 2010. - 367 с.

Е.В. Куршакова,
студентка ГПОУ «Кузбасское УОР»
Г.А. Химич
преподаватель профессиональных дисциплин
ГПОУ «Кузбасское УОР»

ВОСПИТАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. Цель исследования: повышение уровня развития выносливости у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры. Педагогический эксперимент проводился на базе МБОУ ООШ №3 в период с октября 2020 г. по май 2021г. В эксперименте принимали участие 2 группы, из них 1-я группа – контрольная, обучающиеся 4-А класса, 2-я группа - экспериментальная, обучающиеся 4-Б класса. В тестировании принимали участие дети, отнесенные к основной группе здоровья. Педагогический эксперимент проходил в три этапа.

Ключевые слова выносливость, физические качества, физическое воспитание, упражнения, игры, дети младшего школьного возраста, тестирование.

Развитие выносливости занимает особое место в системе физического воспитания детей младшего школьного возраста. Потребность в движениях, проявляемая ребенком, положительно влияет на его физическое и психическое развитие, нормализует деятельность центральной нервной системы, улучшает функционирование систем кровообращения и дыхания.

Практика физического воспитания школьников свидетельствует о том, что общая динамика выносливости детей за последние годы не только не улучшается, но и имеет тенденцию к снижению.

Поэтому научные исследования, направленные на улучшение состояния здоровья детского населения, приобретают особую актуальность.

Цель исследования: повышение уровня развития выносливости у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры.

Результаты исследования и их обсуждение. Педагогический эксперимент проводился на базе МБОУ «СОШ №3» в период от 01.10.2020 по 30.04.2021г. В исследовании принимало участие 2 группы учащихся, из них 1-я группа – контрольная 4-А класс (мальчиков - 10; девочек - 9), 2-я группа – экспериментальная 4-Б класс (мальчиков - 12; девочек - 7). В эксперименте участвовали дети основной группы здоровья.

На уроках физической культуры были проведены специальные тесты, направленные на определение уровня развития выносливости.

Для выявления имеющегося уровня развития выносливости учащимся были предложены следующие тесты:

Тест КП (количество приседаний)

Порядок выполнения теста: двое учащихся становятся напротив преподавателя и его помощника. По команде «Старт! Марш!» ученики начинают выполнять упражнение, стараясь сделать как можно больше приседаний за отведенный промежуток времени. В это время учитель включает секундомер и начинает считать количество приседаний (помощник делает то же самое у второго ученика).

Оценка результатов: фиксируется количество приседаний за 1 минуту.

Тест «Прыжки на скакалке»

Порядок выполнения теста: двое учащихся со скакалками становятся напротив преподавателя и его помощника. По команде «Старт! Марш!» ученики начинают прыгать на скакалке, стараясь набрать как можно больше оборотов за отведенный промежуток времени. Необходимо внимание при подсчете количества оборотов, так как различия между ними могут быть значительными.

Оценка результатов: фиксируется количество оборотов за 1 минуту.

Тест «Подъём туловища из положения лёжа на спине»

Порядок выполнения теста: исходное положение – упор лежа. По команде преподавателя «На старт! Марш!» учащийся должен начать выполнять подъём туловища. Подсчитывается количество повторений за 1 минуту. Оценка результатов: фиксируется количество повторений за 1 минуту.

Тест «Бег на 30 м»

Порядок выполнения теста: учащийся становится на линию старта. По команде «На старт! Марш!» ученик начинает бег с максимальной скоростью, в это время учитель включает секундомер и фиксирует время пробега дистанции.

Оценка результатов: фиксируется время пробега дистанции, т.е. определяется максимальная скорость в беге и выставляется оценка по результатам.

Тест «Бег на 1000 метров»

Порядок выполнения теста: ученики плотной группой становятся на линию старта (сначала мальчики, затем девочки). По команде «На старт! Марш!» начинают бег со средней скоростью, в это время учитель включает секундомер и фиксирует время пробега дистанции.

Оценка результатов: фиксируется время пробега по дистанции и выставляется оценка по результатам.

Исходные данные физической подготовленности обучающихся КГ и ЭГ, которые определяли в начале эксперимента, представлены в таблицах 1. Полученные данные по сдаче нормативов сравнили и проанализировали.

Таблица 1

Показатели имеющегося уровня развития выносливости учащихся КГ и ЭГ

Проведённые тесты	Показатели уровня развития выносливости учащихся					
	КГ			ЭГ		
	Высо-кий	Сред-ний	Низ-кий	Высо-кий	Сред-ний	Низкий

Тест КП	2 чел.	7 чел.	10 чел.	3 чел.	6 чел.	10 чел.
Прыжки на скакалке	2 чел.	9 чел.	8 чел.	3 чел.	8 чел.	8 чел.
Подъём туловища из положения лёжа на спине	4 чел.	6 чел.	9 чел.	4 чел.	6 чел.	9 чел.
Бег на 30 м	3 чел.	4 чел.	12 чел.	3 чел.	7 чел.	9 чел.
Бег на 1000 м	4 чел.	4 чел.	11 чел.	4 чел.	6 чел.	9 чел.

Анализ результатов проведенного тестирования позволил сделать следующие выводы:

- уровень физического развития в КГ и ЭГ приблизительно одинаковый, но у многих преобладает низкий уровень;

- необходимо проводить систематическую работу, направленную на повышение уровня развития выносливости у детей младшего школьного возраста.

Нормативы для оценивания уровня развития выносливости взяты из примерной программы В.И.Ляха.

Полученные данные сравнили и проанализировали. Анализ результатов позволил сделать следующие вывод, уровень развития выносливости в КГ и ЭГ приблизительно одинаковый, но у многих учеников преобладает низкий уровень.

На втором этапе, который носил формирующий характер на уроках физической культуры в ЭГ до 20% времени отводилось специальным упражнениям, направленных на развитие выносливости. Учащиеся КГ занимались по ранее используемой методике.

Для воспитания выносливости очень эффективен метод круговой тренировки. При такой тренировке нет простоев, дети быстро переключаются с одного вида деятельности в другой.

Ни один урок физкультуры не обходится без бега. Бег и ходьбу нужно видоизменять, тогда дети с большим желанием и интересом выполняют этот вид

упражнений. При планировании уроков ЭГ включали быстрый бег, бег со средней скоростью и медленный бег используя попеременный метод.

Главная задача при развитии скоростной выносливости – увеличивать достигнутые результаты за счёт выполнения работы, направленной на увеличение объёма скоростных нагрузок на каждом уроке физической культуры.

Для развития выносливости на уроках физкультуры также использовали игры и эстафеты: «Пингвин с мячом», «На новое место», «Эстафета с палочкой».

Многие из подвижных игр требуют выносливости. Например, такие подвижные игры, которые сочетаются с гимнастикой, лёгкой атлетикой, игры-эстафеты, игры с прыжками («Мяч соседу», «К своим флажкам», «Пустое место», «Разведчики и часовые»).

После выполнения всех комплексов упражнений на воспитание выносливости у учащихся ЭГ были проведены контрольные тесты для определения эффективности проделанной работы.

Результаты достижений по группам представлены в таблице 2.

Таблица 2

Показатели уровня развития выносливости учащихся КГ и ЭГ

Проведённые тесты	Показатели уровня развития выносливости учащихся					
	КГ			ЭГ		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Тест КП	3 чел.	9 чел.	7 чел.	8 чел.	7 чел.	4 чел.
Прыжки на скакалке	4 чел.	8 чел.	7 чел.	5 чел.	11 чел.	3 чел.
Подъём туловища из положения лёжа на спине	6 чел.	6 чел.	7 чел.	9 чел.	6 чел.	4 чел.
Бег на 30 м	5 чел.	7 чел.	7 чел.	10 чел.	8 чел.	1 чел.
Бег на 1000 м	8 чел.	5 чел.	6 чел.	10 чел.	3 чел.	6 чел.

Сравнивания уровни развития выносливости до и после формирующего этапа педагогического эксперимента видим, что по первому тесту «Количество приседаний» высокий уровень в ЭГ показывают 8 человек, а в КГ только3.на низком уровне в ЭГ осталось 4 ученика, а в КГ 7.

Тест «Прыжки со скакалкой» в ЭГ 5 человек стали показывать высокий уровень, результат почти совпадает с КГ в которой высокий уровень показывают 4 человека. А вот на низком уровне в ЭГ осталось только 3 ученика, а в КГ 7.

В тест «Подъем туловища из положения лежа на спине» также произошли улучшения в показателях в обеих группах, в ЭГ высокий уровень демонстрируют 9 учеников, а в КГ 6. На низком уровне в ЭГ остались 4 человека, в КГ 7.

Тест «Бег на 30 м» в ЭГ на высоком уровне выполняют 10 человек, в КГ только 5, и низкий уровень в ЭГ демонстрирует всего 1 ученик, а в КГ 7.

В тесте «Бег на 1000м» высокий уровень в ЭГ показывают 10 человек и 8 человек в КГ, на низком уровне осталось по 6 учеников. Хотя изменения в лучшую сторону произошли и в ЭГ и в КГ в сравнении с результатами первого тестирования.

Вывод. В результате проведенного педагогического эксперимента можем сделать вывод, что использование комплексов упражнений методом круговой тренировки, эстафет, равномерного бега и подвижных игр действительно повышается уровень развития общей выносливости младших школьников.

В заключении хотелось бы сказать, что физическое воспитание – это учебный процесс, который является основной формой обучения детей двигательным навыкам и воспитания физических качеств. Учитывая большое значение выносливости в повышении функциональных возможностей организма, её воспитанию уделяется особое внимание в процессе проведения занятий.

Литература

1. Барчук, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник/И.С. Барчуков; под общ. ред. Г.В. Барчуковой.- 5 е изд., стер.-Москва: КНОРУС, 2017.- 366с. – (Среднее профессиональное образование).

2. Германов, Г.Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г.Н. Германов. – 2 – е изд. перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 224 с.

3. Лях, В. И. Физическая культура. Методические рекомендации. 1 - 4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. - 4-е изд. - М.: Просвещение, 2021. — 175 с.

Т.С. Лебедева
студентка ГБПОУ «СОУОР»
В.Г. Кутузова, В.А. Милова
преподаватели специальных дисциплин
ГБПОУ «СОУОР»

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА ПО ВИДУ СПОРТА СМЕШАННОЕ БОЕВОЕ ЕДИНОБОРСТВО (ММА)

Аннотация. Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученных на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Ключевые слова: программы, нормативные требования, смешанное боевое единоборство, тренировочный процесс.

Программный материал объединён в систему подготовки спортсменов СБЕ (ММА), за весь многолетний период обучения и тренировки от начального этапа обучения до этапа совершенствования спортивного мастерства, рассчитана на 10 лет обучения.

Программа по смешанному боевому единоборству (ММА), далее – СБЕ (ММА), для занимающихся является основным документом, определяющим цель и содержание тренировочного процесса. Программный материал изложен в соответствии с общепринятым в спортивной педагогике делением

процесса многолетней подготовки на этапы, что предусматривает определенную организационную структуру тренировочного процесса.

Ключевые слова. Смешанное боевое единоборство, спортивная подготовка, этап начальной подготовки, этап спортивной специализации, этап совершенствования спортивного мастерства, компоненты систем построения спортивной подготовки.

Смешанное боевое единоборство (ММА) – молодой и быстроразвивающийся вид спорта в нашей стране и в мире, принципы и методы тренировки которого проходят стадию становления. На данный момент накоплен значительный опыт работы с профессиональными бойцами, проанализирован 4-х летний опыт подготовки взрослых спортсменов, выступающих на крупнейших официальных соревнованиях и прошедших все стадии многоступенчатого отбора в сборную команду России по СБЕ (ММА).

На сегодняшний день тренеры, работающие с юными спортсменами, вынуждены заимствовать и сублимировать опыт каждого отдельного единоборства и «комбинировать» его в новые реалии, перестраивая под специфические задачи смешанного стиля (ММА).

В России достаточно широко представлены методические базы смежных с ММА видов спорта: боевое самбо, рукопашный бой, бразильское джиу-джитсу, сравнительно недавно появившийся панкратион; оптимально адаптированы научные подходы в «олимпийских» видах единоборств. Наиболее приближенные к СБЕ (ММА) в некоторых аспектах применяемой техники такие виды единоборств как: самбо и грэпплин; в партере, классический и тайский бокс в стойке (ударная техника ног), вольная борьба (бросковая техника), но ни один из перечисленных видов не отвечает в полной мере требованиям, предъявляемым к подготовке юных спортсменов в СБЕ (ММА). Так, ни в одном из смежных видов нет учета времени работы в клинче в углу или возле канатов.

При использовании подготовки самбиста или дзюдоиста может возникнуть проблема защитных действий в позиции «лежа на животе» (в правилах самбо и дзюдо отсутствуют удары и добивания в партере, это не дает никаких баллов атакующему (верхняя позиция)); в партере судьи не дают работать долгое время – все эти особенности правил формируют у спортсмена неприемлемый для СБЕ

(ММА) навык. В реальном бою он часто играет решающую роль. Все техническое превосходство в борцовской или ударной технике может свестись к досадному поражению из-за одной технической ошибки. При переходе спортсменов из вышеупомянутых единоборств, тренеру необходимо затрачивать большое количество времени для устранения закрепленного навыка, который в смешанном единоборстве ослабляет подготовку спортсмена. Эти и другие принципиальные отличия не позволяют копировать системы подготовки смежных видов единоборств; для СБЕ (ММА) требуется собственная система подготовки спортсменов, начиная от набора юных спортсменов до подготовки спортсменов уровня высшего спортивного мастерства.

В каждом виде единоборств накоплен богатый опыт подготовки юных спортсменов, каждый - имеет свой ритуал, философию и этику, которые должны быть использованы в воспитании бойцов СБЕ (ММА). Тренеру смешанного стиля в работе с детьми необходимо уметь обобщить имеющиеся знания и применить этот бесценный опыт.

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Тренировочный процесс по СБЕ (ММА) ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) СБЕ (ММА) утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по СБЕ (ММА) осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают контрольные нормативы.

По результатам сдачи нормативов осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки программы.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более 1 раза.

В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является вос-

питание человека и уровень его интеллектуальных способностей; соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий.

Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов; процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия; процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

С учетом этого структура системы многолетней подготовки по СБЕ (ММА) предусматривает планирование и изучение материала на трёх этапах.

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

На этапе начальной подготовки ставится задача привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально- этических и волевых качеств.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) ставится задача улучшения состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по вольной борьбе.

На этапе совершенствования спортивного мастерства ставится задача повышения функциональных возможностей организма, совершенствования общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки, укрепления стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных региональных и всероссийских спортивных соревнованиях, поддержания высокого уровня спортивной мотивации и сохранения здоровья спортсменов

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объем, и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства. Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

Так же работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляется:

- спортсменами всех групп в праздничные дни (установленные производственным календарём для рабочих и служащих РФ;

- спортсменами всех групп в дни очередного отпуска тренера;

- спортсменами всех групп в летний каникулярный период.

Литература

1. Барташ, В.А. История, современное состояние и перспективы развития рукопашного боя: учеб.пособие/В.А.Барташ[и др.]. Минск:РИВШ, 2004 – 134с.

2. Войнар, Ю. Теория спорта: методология программирования / Ю. Войнар, С.Д. Бойченко, В.А. Барташ. Минск: Харвест, 2001 – 320 с.

3. Карпман, В.Л. Тестирование в спортивной медицине / В.Л. Карпман [и др.]. М.:ФиС, 1988 – 208 с.

И.Б Масляков
студент ГАПОУ СО «УОР №1 (колледж)»,
О.В Потапова
преподаватель МДК ПМ 02.02 Организация физкультурно-спортивной работы ГАПОУ СО«УОР №1 (колледж)»

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ ГИМНАСТОВ КАК УСЛОВИЯ ДЛЯ СОЗДАНИЯ БАЗЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКА

Аннотация. В статье рассматривается проблема современного состояния спортивной гимнастики тем, что происходит усложнением каждый год соревновательных комбинаций за счет новых элементов, которые предполагают высокий уровень развития координации. Это требует поисков, разработки и внедрения в тренировочный процесс новых подходов, методов и средств для улучшения координационных способностей, необходимых для исполнения упражнений в спортивной гимнастике.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, координация движений, равновесие, физическая подготовка, техническая подготовка

В современных условиях развития спортивной гимнастики повышение результативности соревновательной деятельности спортсменов обуславливает необходимостью дальнейшего совершенствования научных основ теории и методики спорта, что связано, в частности, с обоснованием эффективной системы всех видов подготовки в спортивной гимнастике, а также совершенствование технологии соревновательной деятельности.

Спортивная гимнастика самостоятельный вид спорта, имеющий отличительные черты системы упражнений, тренировки, судейства. В виду этого подготовка должна строиться на использовании специфической методики на всех этапах тренировки.

В связи с этим основной задачей нашего исследования явилась разработка комплекса упражнений на развитии координационных способностей у гимнастов.

В исследовании принимали участия 2 группы обучающихся (мальчиков) по 5 человек контрольная и экспериментальная 10-12 лет.

В ходе педагогического эксперимента с гимнастами экспериментальной группы была проведена работа, направленная на повышение уровня развития их координационных способностей, разработаны и проведены комплексы упражнений.

В комплексы экспериментальной группы мы включили упражнения на точность исполнения элементов на гимнастических снарядах, добавили базовые и подготовительные упражнения на развитие и совершенствование координации движений, ловкости, равновесия и тренировку вестибулярного аппарата. Большое внимание уделялась тренировкам на батуте.

Для лучшего развития координации, совершенствования способности ориентирования в пространстве во время выполнения элементов, был разработан комплекс упражнений на батуте с различными сальтовыми вращениями, винтовыми поворотами и прыжками.

Так же были введены упражнения со вспомогательным оборудованием, такие как лонжа, гимнастические лямки, напольная перекладина и др.

Учебно-тренировочные занятия в контрольной группе проводились по общепринятой методике.

Учебно-тренировочные занятия в экспериментальной группе проводились 5 раз в неделю по 1,5 ч (90 м), каждому комплексу уделялась по 30 минут в день. Длительность - 1 месяц.

Комплексы специальных физических упражнений проводились на каждом тренировочном занятии в подготовительной части использовался комплекс упражнений на разминку, в основной части комплекс упражнений на снарядах и в заключительной части комплекс упражнений на батуте, в течение всего эксперимента. Комплекс упражнений на снарядах был разделен на 2 части (по 6 упражнений), они чередовались каждый день. В каждый из дней было задействовано по 3 разных снаряда. Комплексы упражнений на батуте также проводились на каждом тренировочном занятии.

По окончании эксперимента гимнасты контрольной и экспериментальной групп приняли участие в тестировании с целью определения уровня развития их координационных способностей. Тестирование показало, что показатели гимнастов обеих групп возросли по сравнению с начальными данными, но показатели уровня развития координационных способностей экспериментальной группы стали значительно выше.

Координационные способности представляют из себя функциональные возможности некоторых органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает согласование определенных элементов движений в единое смысловое двигательное действие. Координационные способности направлены на подготовку к усложняющимся условиям жизни и высокому ее темпу.

С помощью спортивной гимнастики наиболее успешно развиваются умения владеть своим телом, управлять его движениями, совершенствуются основные двигательные качества (сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость) и психические свойства (воля, смелость, настойчивость) человека. Большое разнообразие гимнастических упражнений и научно разработанных методов и методических приемов их воздействия на человека позволяет успешно решать задачи гармонического физического развития людей любого возраста, пола и физической подготовленности.

Литература

1. Зимницкая, Р.Э. Нормирование нагрузок, направленных на развитие координационных способностей младших школьников на уроках физической культуры: автореф. дис….. канд. пед. наук / Р.Э Зимницкая. – Минск, 2013 – 134 с.

2. Гимнастика. Баршай В.М, Курысь В.Н., Павлов Н.Б. - Феникс- 2009. - 320с.

3. Смолевский, В.К. История гимнастики: энциклопедия / В.К. Смолевский, Л.Я. Аркаев // Спортивная гимнастика. - М.: АНИТА ПРЕСС, 2016. – С. 192 – 197

4. Сулейманов, И.И. Основы воспитания координационных способностей / И.И. Сулейманов; – Омск: ОГИФК, 2011. – 31 с.

5. Филиппович, В.И. Двигательная ловкость / В.И. Филиппович // Легкая атлетика. - 2018. – №4. - 37 с

6. Гимнастика. Под редакцией А.Т.Брыкина. М., 1971

7. Гужаловский А.А. Нормирование нагрузок, направленных на развитие координационных способностей младших школьников на уроке физической культуры. – М.: «Академия», 2015. – 180с.255 с.

8. Киселев Ю.Я. Победи! Размышления и советы психолога спорта. – М.: СпортАкадемПресс, 2012. – 328 с.

9. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. - М.: Физкультура

10. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. Заведений. М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. -- 2-е изд., стер. -- М.: Издательский центр «Академия», 2002. -- 448 с.

11. Дороновой, Т.Н. «Спортивная гимнастика»: учебное пособие/ Гербовой В.В., Гризик Т. И. – М.: Перспектива, 2017. – 206с.

12. Бернштейн Н.А. О построении движений. - М.: Инфра - М, 2014. -

13. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учебное пособие для студентов вузов/ Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – М., 2018. -197с.

14. Интернет ресурсы: http://www.krugosvet.ru, http://slovari.yandex.ru,

15. Ломейко, В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в 1-10 классах / В.Ф. Ломейко. – Минск, 2014. -213с.

16. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для вузов. Петров П.К./ М: Владос.- 2003. 448с.

17. Лях В. И. Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте: история, теория, экспериментальные исследования // Теория и практика физической культуры. – 2016. - № 11. – С.10

18. Лях, В. И. Определение координационных способностей с помощью тестов / В.И.Лях // Физическая культура в школе. - М.: Академия, 2017 – С. 155 – 167.

А.Р. Ниталиева
студент ФГБУ ПОО «ГУОР г. Бронницы МО»
Д.В. Сумин
Преподаватель ФГБУ ПОО «ГУОР г. Бронницы МО»

МЕТОДИКА ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

Аннотация. В нашей конкурсной статье сосредоточено внимание на изложение основных закономерностей и принципов применения восстановительных средств в гребле на байдарке и каноэ, обобщены и систематизированы известные к настоящему времени научно-практические данные о педагогических, психологических и медико-биологических средствах восстановления и спортивной реабилитации, их комплексного сочетания.

Ключевые слова: гребля на байдарках и каноэ, методика, восстановительные средства, тренировочный процесс, утомление, восстановление.

Актуальность работы: на сегодняшний день, одной из существенных проблем в спорте, является проблема восстановления работоспособности после физических нагрузок.

Уровень современной подготовки спортсменов предполагает рост физических и психических нагрузок, что в свою очередь будет увеличивать и степень утомления. Способность преодолевать утомление, возникающее в процессе соревновательной деятельности в гребле на байдарках и каноэ, в значительной степени обуславливает достижение спортивных результатов.

Высокие нагрузки, которые переносят спортсмены, требуют интенсивного поиска средств восстановления их работоспособности в условиях оптимизации тренировочного процесса, а также при подготовке к соревнованиям и в период

их проведения. Поэтому знание закономерностей развития утомления и восстановления организма спортсмена имеет важное теоретическое и практическое значение.

Цель исследования: разработать методику восстановительных средств в гребле на байдарках и каноэ.

В процессе работы было выяснено, что:

Утомление – это временное снижение работоспособности, которое сопровождается субъективным ощущением усталости и является защитной реакцией организма, спасая его от истощения и переутомления.

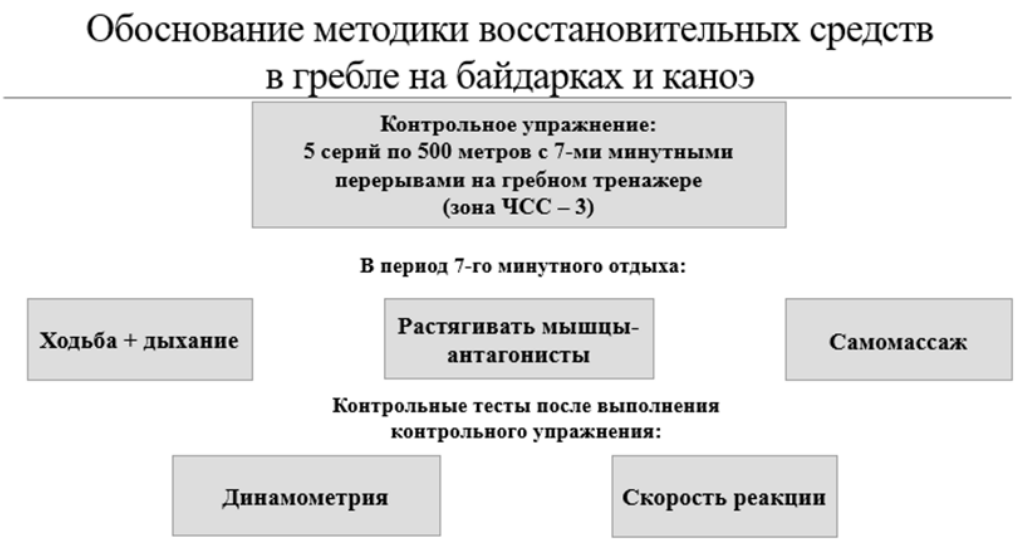
Восстановление – это процесс, обратный утомлению, при котором показатели, которые изменились при работе, возвращаются к исходному уровню.

С целью проверки предложенной методики восстановления гребцов было предложено провести педагогический эксперимент.

Методика восстановления включала в себя выполнение контрольного упражнения в начале и в конце педагогического эксперимента: 5 серий по 500 метров с 7-ми минутными перерывами на гребном тренажере (зона ЧСС – 3)

В 7-ми минутных перерывах между сериями было предложено выполнение следующих упражнений:

- Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями (3 секунды на вдох и 5 секунд на выход – ровное дыхание)



В процессе исследования было проведено 2 группы замеров, из которых можно сделать вывод о результативности подобранных нами средств восстановления между стартами в гребле на байдарках и каноэ.

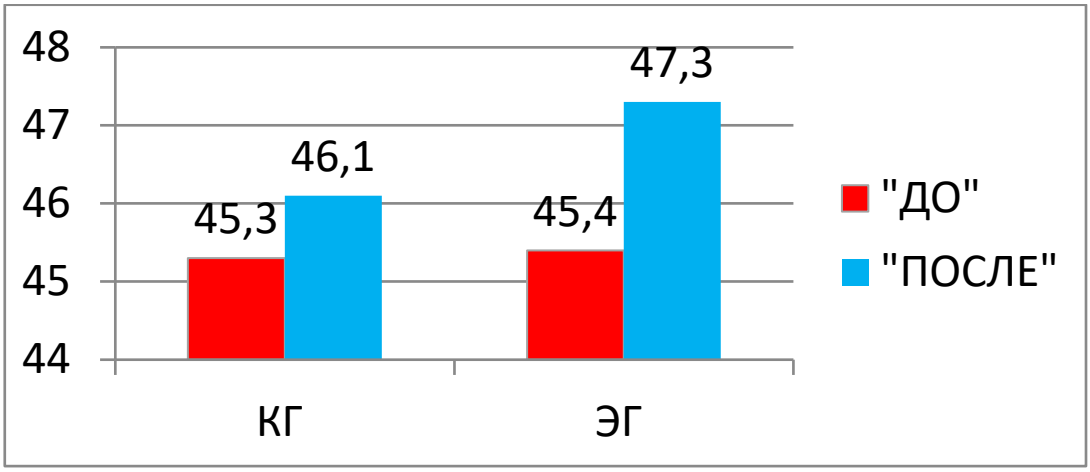


Рис. 1 Результаты показателей динамометрии двух групп «до» и «после» педагогического эксперимента

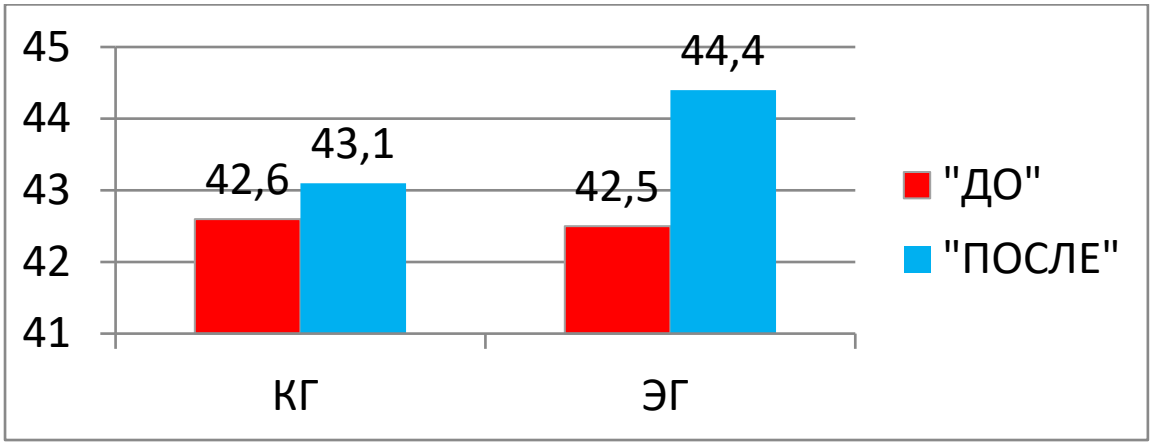


Рис. 2 Результаты показателей скорости реакции двух групп «до» и «после» педагогического эксперимента

Также дополнительно было измерено результаты показателей ЧСС двух групп «до» и «после» педагогического эксперимента, но не вывелось в презентации по причине достаточно субъективного показателя, хотя тоже показало небольшой «прирост».

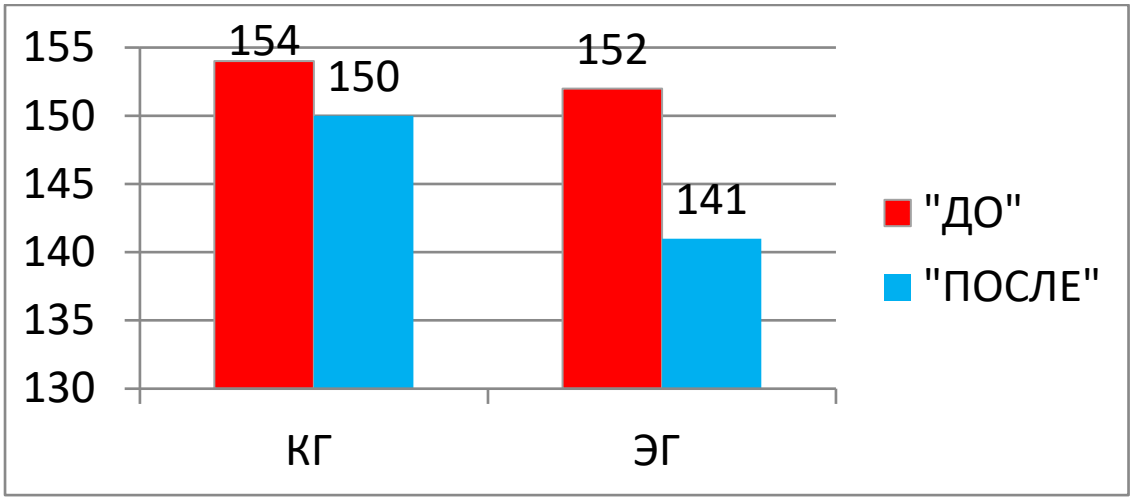


Рис. 3 Результаты показателей ЧСС двух групп «до» и «после» педагогического эксперимента

Таким образом, в результате проведенного нами исследования можно наблюдать положительную тенденцию в результатах спортсменов и предложить

разработанный нами методический комплекс для дальнейшего его использования в тренировочных и восстановительных мероприятиях:

- 1 минута: ходьба + дыхание (3 секунды на вдох и 5 секунд на выход – ровное дыхание)
- 2-3 минуты: дыхание (произвольное) + растягивание мышц антагонистов
- 4 минута: ходьба + дыхание (3 секунды на вдох и 5 секунд на выход – ровное дыхание)
- 5-6 минуты: дыхание (произвольное) + самомассаж
- 7 минута: ходьба + дыхание (3 секунды на вдох и 5 секунд на выход – ровное дыхание)

Выводы:

1. Рассмотрели и подобрали вариацию восстановительных средств, что посредством которых положительно повлияло на физическую подготовленность и показатели физического развития гребцов.
2. Разработали методический комплекс восстановительных средств, направленный на совершенствование методик восстановления в гребле на байдарках и каноэ
3. Экспериментально выявили и доказали результативность методики восстановительных средств в гребле на байдарках и каноэ:

Динамометрия – КГ (45,3±8,9/46,1±8,7); ЭГ (45,4±8,4/47,3±8,3)

Скорость реакции –КГ (42,6±4,5/43,1±3,9); ЭГ (42,5±4,1/44,4±2,8)

Литература

1. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и в спорте. – М.: Медицина, 1979.

2. Бречко Б.С., Моржевиков Н.В., Самсонов Е.Б., Ульрих Е.С. Тренировка гребцов старших разрядов и ведущих спортсменов. В кн.: Академическая гребля. Методич. пособие. - Л., 1970, с. 92-135.

3. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К. Анатомия силы, М.: Физкультура и спорт, 2001.104с.

4. Восстановление работоспособности спортсменов при занятиях гребным спортом. Учебное пособие: ФГОУВПО «ВГАФК»; Волгоград; 2011

5. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М.: Физкультура и спорт, 1981.

Д.И. Полякова
выпускник ГБПОУ РО «РОУОР»
К.А. Минькова
преподаватель ГБПОУ РО «РОУОР»

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ АНТИДОПИНГОВОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ СТУДЕНТАМИ УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА (НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ ГБПОУ РО «РОУОР»)

Аннотация. Качественным инструментом антидопинговой профилактики образовательного учреждения является проектная деятельность студентов училищ олимпийского резерва, ориентированная на целевую аудиторию, с верно подобранным алгоритмом организации мероприятия, основываясь на ценностях спорта и формировании честной позиции у спортсменов.

Ключевые слова: спортсмены, антидопинговое просвещение, проекты, образование, профилактика потребления допинга.

Практика улучшения результатов с использованием посторонних веществ или иных искусственных способов стара, как и сам состязательный спорт. Вопросы, касающиеся организации работы по минимизации использования допинга в России, в условиях мировой проблемы обмана в спорте являются особо актуальными [2].

Качественными инструментами воздействия на улучшение ситуации формирования негативного отношения к допингу молодежи могут выступать учащиеся Училищ Олимпийского Резерва. Они вполне могут реализовать практическую составляющую антидопингового обеспечения Училища Олимпийского Резерва, тем самым закрепляя полученный теоретический материал и пробовать свои силы на практике, в различных внешних условиях.

Антидопинговое образование можно определить, как деятельность, направленную на формирование нетерпимости к допингу и изменение или выработку антидопингового поведения. Эта деятельность должна быть направлена в основном на молодых людей, которые еще не приняли решение о приеме допинга, когда отношение к этому вопросу еще только формируется [3].

Объект исследования: процесс антидопингового просвещения.

Предмет исследования: методика организации антидопингового просвещения студентами Училища Олимпийского Резерва.

Цель работы: выявить особенности организации антидопингового просвещения студентами Училища Олимпийского Резерва.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ научной и методической литературы по проблеме исследования.

2. Установить средства и формы антидопингового просвещения студентами Училища Олимпийского Резерва.

3. Проанализировать эффективность деятельности студентов Училища Олимпийского Резерва по организации и проведению антидопингового просвещения.

4. Разработать методические рекомендации по антидопинговому просвещению для Училища Олимпийского Резерва.

Гипотеза исследования: предполагается, что реализация социальных проектов антидопинговой направленности студентами Училища Олимпийского Резерва, как итог усвоения образовательной дисциплины, может являться одним из инструментов обеспечения антидопинговой борьбы в регионе.

Практическая значимость. Результаты проводимого внедрения можно использовать в различных сферах образовательного сопровождения подрастаю-

щего поколения. Разработанные комплекты проектов с рекомендациями доступны каждому, каждая из разработок опробована на практике, при необходимости доработана и готова к использованию в антидопинговой просветительской деятельности.

В области антидопинговых информационно-образовательных программ в настоящее время проводятся мероприятия, связанные не только со спортом высших достижений. Эксперты выделяют необходимость незамедлительного вмешательства в происходящие процессы в молодежной среде. На данном этапе уже проводятся соответствующие образовательные мероприятия, охватывающие средние общеобразовательные школы, лицеи, техникумы, а также высшие образовательные учреждения [5].

Изменить ситуацию антидопинговой безграмотности позволяет планомерная и содержательная работа учебных и спортивных учреждений, направленная на антидопинговое просвещение различных групп [1].

Формы педагогических просвещений антидопинговых тематик разнообразны. Наиболее популярными являются лекции, но из-за малого достоверного количества источников информации антидопингового содержания такая форма является ошибочной, скучной и недостоверной.

Родительские собрания в РОУОР используются в качестве предупреждения нарушений антидопинговых правил, но данный формат мероприятий может использоваться редко и не полностью охватывает аудиторию.

Конференции являются одним из ключевых форм обмен опытом и выявления действенных практик направленных на минимизацию допинга среди подростков и детей.

Антидопинговые семинары для тренеров, медиков и педагогов РОУОР самые популярные практики антидопингового сопровождения. Согласно плана таких мероприятий охват достаточно большой и, как правило, время проведение семинаров совпадает с проведением совещаний и собраний тренерского состава.

Наиболее доступным и наименее дорогостоящим способом борьбы с допингом является антидопинговое образование, которое необходимо более активно внедрять в практику подготовки спортсменов и будущих специалистов спортивной индустрии. По мнению экспертов, применение антидопинговых образовательных программ будет наиболее эффективным среди учащихся не только спортивных школ, но и муниципалитетов [5].

Наиболее эффективными образовательными методиками в сфере борьбы с употреблением допинга, эксперты посчитали публикации антидопинговых материалов в средствах массовой информации, проведение антидопинговых семинаров для спортсменов и тренеров, разработка спецкурса для будущих тренеров. Немаловажной составляющей является оптимальный подбор образовательных методов для конкретных учащихся, который даст максимальный результат [4].

Основополагающим, в данной работе является использование именно практического метода, а также метода педагогического наблюдения основанного на результатах проведения проектной деятельности студентами колледжа РОУОР, в рамках освоения курса дисциплины «Антидопинг».

Нами выполнен анализ просветительской деятельности, направленный на минимизацию нарушения антидопингового законодательства и предоставлены данные указывающие на продуктивность реализации антидопинговых мероприятий студентами РОУОР как для образовательного учреждения, так и для региона в целом.

В ходе изучения предмета «Антидопинг» студенты узнают цели, задачи, средства и методы антидопинговой пропаганды, учатся применять их практически. Для организации работы по проведению антидопинговых мероприятий, прежде всего, необходимо определить целевую аудиторию, составить план-график, опорный конспект мероприятия, рассчитанный на 15 минут. Как правило, студенты выбирают аудиторию начинающих спортсменов или профессиональных, которые проходят обучение в РОУОР.

Форма проведения и инструменты воздействия, использованные в антидопинговых студенческих проектах могут быть любыми, приветствует индивидуальный творческий подход и креативность. Результатом реализации таких проектов является создание и пополнение открытой базы отчетов по проведенным мероприятиям в виде презентаций с фото или видео подтверждением.

Работа студентов способствует формированию основных и профессиональных компетенций по дисциплине, а также благодаря реализации проектов, выполняются антидопинговые программы колледжа и иных образовательных организаций.

Анализируя вышесказанное, можно сделать вывод, что сегодня проблемы допинга актуализируются на уровне мирового спортивного сообщества. Проанализировав литературу по проблеме исследования, мы выяснили, что допинг – это нарушение антидопинговых правил.

К основным видам профилактики допинга мы относим: антидопинговое образование, как онлайн, так и в образовательном учреждении; обязательная реализация антидопинговых мероприятий, для различных групп аудиторий.

Антидопинговое просвещение – это организация и проведение мероприятий по ознакомлению участников мероприятий с антидопинговыми правилами и нормативными основами борьбы с допингом.

В своем исследовании мы проанализировали основные средства и формы антидопингового просвещения: проектная деятельность, рассчитанная на различные типы аудиторий, с последующим формированием отчетной презентаций для создания и пополнения копилки методических разработок, направленных на противодействие допинга.

Анализ деятельности по организации антидопинга в работе Училища Олимпийского Резерва подтвердил эффективность антидопингового просвещения деятельности студентов.

Организация антидопингового просвещения строится согласно трем этапам, описанным выше, включающие в себя подготовку, реализацию и создание итоговой презентации для демонстрации полученного опыта. Предполагается последующая реализация таких мероприятий иными лицами спортивного или образовательного сообщества, а также реализация постоянного волонтерского антидопингового движения в РОУОР.

Разработаны методические рекомендации по антидопинговому просвещению для Училищ Олимпийского Резерва.

Литература

1. Актуальные вопросы противодействия допингу в спорте в практике врача. Биологически активные добавки в спорте – 2021. Руководство для врачей по спортивной медицине/колл. авт., 2021 — 36 с. Под редакцией проф. Уйба В.В.

2. Андриянова Е. Ю. Основы антидопингового обеспечения в спорте: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ю. Андриянова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 134 с.

3. Кирьянова Л.А., Морозова Л.В., Дмитриев И.В., Федорова А.В., Демиденко О.В. Педагогические и организационные вопросы борьбы с допингом в

спорте // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта.- 2018г.-№1(155) - 108-117 с.

4. Никулина О.А. Основы психолого-педагогической превенции использования допинга в спорте (профилактика потребления допинга юными спортсменами): учебно-методическое пособие / Под ред. О.М. Шелкова. – Издан. 2-е, перераб.– СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2013. – 197 с.

5. Образовательные антидопинговые программы, разработанные для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Москва 2017г. https://www.minsport.gov.ru/2019/doc/Obrazovatelnie_antidopingovie programmbl.pdf (дата обращения: 17.03.2023).

Д.А. Потякин
выпускник ГПОУ «УОРТО»
Н.Н. Андреева
методист ГПОУ «УОРТО»

ОРГАНИЗАЦИЯ ОТБОРА ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В АСПЕКТЕ ТРЕБОВАНИЙ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА ПО ФУТБОЛУ

Аннотация. В статье представлены результаты исследования применения аутогенной тренировки для регулирования уровня тревожности лыжников-гонщиков в период спортивных соревнований. Выявлялись предстартовые психические состояния лыжников гонщиков.

Ключевые слова: Спортивная подготовка, отбор, перспективность, врожденные предпосылки, контрольные тесты.

Спортивный отбор - это система мероприятий комплексного характера, включающих педагогические, социологические, психологические и медико-биологические методы исследования, на основе которых выявляются задатки, способности и качества спортсменов разного возраста и квалификации.

Возрастающий уровень профессионального футбола требует всесторонне подготовленных спортсменов, имеющих очень высокий уровень развития всех систем и функций организма, психологически устойчивых к высоким тренировочным и соревновательным нагрузкам. Недооценка отбора или несовершенство его методов, как правило, приводят к большому отсеву юных спортсменов из детско-юношеских спортивных школ на разных этапах спортивной подготовки [2].

Одна из главных причин неквалифицированного отбора - недостаток знаний о комплексе качеств и свойств личности, которые определяют прогресс в

обучении, тренировке и выступлении спортсмена на соревнованиях. Чем сложнее спортивная деятельность, тем более вариативны составляющие комплекса психологических и двигательных функций спортсмена. При определении перспективности футболиста необходимо ориентироваться не только на наличие у него высоких потенциальных физических возможностей, но обязательно иметь в виду, что рекордные достижения требуют также и комплекса определенных психологических и личностных качеств, помогающих спортсмену проявить себя лучшим образом в условиях соревнования [3, 4].

Исследованиями последних лет определены наиболее значимые факторы, влияющие на результативность футболистов, которые необходимо учитывать при отборе: быстрота; скоростно-силовые; координация движений; генетически обусловленные свойства ЦНС; морфофункциональные особенности; энергетические возможности спортсменов [1].

Федеральным стандартом спортивной подготовки по футболу для зачисления детей в группы начальной подготовки предусмотрены контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке. Через три года занятий при переводе футболистов в группы тренировочного этапа добавлен тест «обязательная техническая программа» для контроля технической подготовленности. На протяжении пяти лет подготовки на тренировочном этапе и на последующих этапах «совершенствования спортивного мастерства» и «высшего спортивного мастерства» стандартом предусмотрены те же тесты по ОФП, СФП и ТП [5].

Учитывая особенности соревновательной деятельности футболистов, можно предположить, что, начиная с самых первых этапов отбора, тестирование спортсменов только по нормативам ОФП и СФП не может обеспечить качественный прогноз их перспективности в последующие годы тренировки.

В возрасте начала занятий футболом у детей 9-10 лет имеет место несоответствие паспортного возраста и биологического, что существенно сказывается

на уровне развития их физических качеств. Поэтому тесты только по ОФП и СФП не всегда могут объективно отражать успешность отобранных детей в перспективе [3].

Кроме того, для высокого уровня развития ведущих физических качеств футболиста: быстроты и координации необходимы определенные врожденные свойства центральной нервной системы, которые не изменяются или незначительно изменяются под воздействием спортивной тренировки [1].

В связи с этим выбранная тема является актуальной для современной практики подготовки футболистов, решение которой позволит существенно продвинуться в качестве оценки и прогнозирования перспективности игроков.

Объект нашего исследования: Система отбора в футболе.

Предмет исследования: Организация и содержание отбора футболистов на этапе начальной спортивной подготовки.

Гипотеза исследования: Предполагается, что применение контрольных упражнений по ОФП и СФП, предусмотренных федеральным стандартом спортивной подготовки по футболу, при отборе на этапе начальной подготовки не может в полной мере отражать перспективность успешности отобранных спортсменов без диагностики свойств центральной нервной системы и использования других специализированных тестов.

Цель исследования **-** совершенствование методики отбора перспективных футболистов, начиная с самых ранних этапов спортивной подготовки.

Задачи исследования: Изучить тему работы по литературным и другим источникам информации; определить тесты и контрольные упражнения для комплексной оценки перспективности футболистов группы начальной подготовки ДЮСШ «Химик» города Новомосковска; экспериментально доказать необходимость комплексной оценки перспективности юных футболистов, начиная с самых ранних этапов спортивной подготовки.

***Методы исследования**:* анализ литературных источников; метод сбора информации; педагогический эксперимент; метод контрольных испытаний; метод математической статистики.

Педагогический эксперимент проводился с 3.09.2019 по 28.03.2020 г. В нем принимали участие учащиеся ДЮСШ «Химик» города Новомосковска, занимающиеся футболом в группе НП-1 (тренер Р.А. Балаян). Всего 20 мальчиков, в возрасте 9-10 лет. До перевода в группу НП-1 дети тренировались 1 год у этого же тренера в спортивно-оздоровительной группе.

Педагогический эксперимент заключался в констатации и анализе результатов оценки уровня физической подготовленности испытуемых с последующим сравнением этих показателей с требованиями федерального стандарта по виду спорта «футбол» для группы НП-1.

Помимо тестов федерального стандарта была проведена диагностика свойств центральной нервной системы (теппинг-тест) и тестирование техники ведения мяча в усложненных условиях (тест «слалом с мячом»). Контрольное тестирование проводилось дважды в начале и в конце эксперимента с последующим сравнением зависимости динамики результатов ОФП и результатов тестов, добавленных исследователем.

Метод сбора информации заключался в изучении данных юных футболистов с целью комплектования контрольной группы, однородной по полу, возрасту и тренировочному стажу.

Метод контрольных испытаний заключался в проведении педагогических тестов и психологической диагностики. Перед проведением тестирования испытуемые выполняли стандартную разминку в течение 20 минут. Условия тестирования были одинаковыми в начале и в конце эксперимента.

Метод математической статистики заключался в определении разности показателей испытуемых футболистов и показателей нормативов для группы

НП-1 ФС по футболу по каждому нормативу, для каждого испытуемого, среднеарифметических величин по каждому нормативу для группы и нахождении разницы между среднегрупповыми показателями и контрольными нормативами ФС.

Анализ результатов тестирования физической подготовленности испытуемых в начале эксперимента позволил получить объективную информацию о **соответствии** отобранного контингента занимающихся нормативам контрольных упражнений федерального стандарта по футболу. Два теста – уровень удовлетворительный, один –хороший, - один отличный).

Теппинг-тест – у 43% испытуемых высокий уровень силы нервных процессов; у 39% хорошая врабатываемость и подвижность подвижности нервных процессов. Так как этот показатель врожденный и практически не меняется с возрастом, можно констатировать хороший уровень свойств нервной системы у испытуемых по среднегрупповым результатам и прогнозировать хорошие предпосылки для успешной дальнейшей спортивной деятельности футболистов.

Таблица 1

Сравнительный анализ динамики результатов физической подготовленности испытуемых контрольной группы

	Результаты тестирования 19.09.2019 г. и 16.03.2020 г.												**Тесты, добавленные исследователем**			
	Прыжок в длину (см)			Прыжок вверх (см)			Бег 30 м (сек)			Бег 1000 м. (мин)			Слалом с мячом (сек)			Теппинг-тест
С	135 см			12 см			6,6 сек			Закончить дистанц.						
	IX	III	Разница	IX	III	Разница	IX	III	Разница	IX	III	Разница	IX	III	Разница	Рез-т
$\bar{x}$	**146**	**154**	**+10**	**13.9**	**18.2**	**+4.3**	**5.40**	**5.21**	**-0,18**	**4.37.0**	**4.37**	**-0,19**	**14,05**	**12,7**	**-1,38**	**П-8 С-9**

Сравнительный анализ динамики результатов физической подготовленности испытуемых КГ за период эксперимента (таблица 1) подтверждает хорошее качество отобранного контингента для занятий на этапе начальной подготовки.

Не смотря на короткий период эксперимента, по всем тестам выявлена положительная динамика. В прыжке в длину с места среднегрупповой результат вырос на 10см, в прыжке вверх – на 4.3см, в беге на 30м - улучшился на 0.18сек, в беге на 1000м изменился незначительно - на 0.19сек, в тесте «слалом с мячом» - на 1.38сек. По результатам теста «Слалом с мячом». мы пытались выявить влияние свойств нервной системы на рост результатов в футболе при условии систематических и целенаправленных тренировок. Анализ результатов показал, что наибольший прирост в результатах этого теста, требующего концентрации усилий для сочетания максимальной скорости передвижения с выполнением веде-

ния мяча и контролем внимания для обводки стоек, выявлен у испытуемых с преобладанием силы и подвижности нервных процессов. Среднегрупповой результат улучшился на 1,38 сек, в то время, как отдельные испытуемые выполнили этот тест в марте быстрее своего сентябрьского результата более, чем на 2 сек, а трое из них – почти на 3 сек. Все они имеют высокие показатели по теппинг-тесту. Испытуемые, имевшие на начало эксперимента заметно более высокие результаты по сравнению с остальными, но слабый тип нервной системы и низкий уровень подвижности нервных процессов, улучшили свои результаты только на: 0,08сек; 0,25сек и 0,95сек соответственно.

Выводы: 1. Анализ литературных источников позволяет сделать выводы о важности отбора, особенно на начальных этапах спортивной подготовки.

2. Результаты поведённого эксперимента подтвердили гипотезу о том, что применение контрольных упражнений по ОФП и СФП, предусмотренных федеральным стандартом спортивной подготовки по футболу, при отборе на этапе начальной подготовки не может в полной мере отражать перспективность успешности отобранных спортсменов без диагностики свойств центральной нервной системы и использования других специализированных тестов.

С повышением тренировочного стажа количество занимающихся с перспективным прогнозом результатов будет снижаться за счет добавления новых контрольных тестов и функциональных проб, позволяющих выявить неполноценность качества начального отбора.

Литература

1. Антипов А.В. Комплексная система отбора юных спортсменов на различных этапах подготовки в футбольных академиях // Физическая культура: воспитание образование, тренировка: 2019 - №5.

2. Губа В. П. Тестирование и контроль подготовленности футболистов/ — «Физкультура и спорт», 2016 — 152 с.

3. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I этап (8—10 лет) — М.: Олимпия, Человек, 2007. — 112 с.

4. Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте: учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 147 с.

4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол (утв. приказом Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. № 34).

А.А. Рябинская
студентка ГБПОУ РО «РОУОР»
Л.В Чернова
к.б.н., преподаватель ГБПОУ РО «РОУОР»

ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ СРЕДСТВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ТАНЦОРОВ НА ПРИМЕРЕ СМАРТ-ЧАСОВ

Аннотация. В работе рассмотрена эффективность применения смарт-часов в тренировочном процессе танцоров. Эффективность оценивали с помощью измерений показателей: массы тела, ОБ, ОТ, сатурации, АД и ЧСС, ккал.

Ключевые слова: смарт-часы**,** тренировочный процесс, современные средства, танцоры.

Средства спортивной тренировки отвечают на вопрос: с помощью чего можно повысить уровень физической, технической, тактической, психологической подготовленности спортсмена и обеспечить готовность к спортивному достижению. Невозможно уже представить жизнь спортсмена без современных помощников. Используются различные приборы для получения информации после или в ходе выполнения упражнения о положении тела, скорости, темпе и ритме движений, величине прилагаемых усилий. Информация о контролируемых параметрах действия спортсмена позволяет доводить до их сознания количественные и качественные характеристики движений и вносить в них точные коррективы, недопустимые при обычных методах подачи речевой информации даже самым опытным тренером [3]. В современном спорте используются технические средства по программированию действий, поведения спортсмена или запланированных физиологических сдвигов в организме занимающихся. Это, в частности, различные планирующие устройства типа звуко-, свето-, авто- и кардиолидеров, позволяющих задать спортсмену внешнюю (скорость, темп, длительность вы-

полнения упражнения) или внутреннюю величину нагрузки (определенную частоту СС); технические устройства, моделирующие игровые и боевые ситуации и ответные действия в спортивных играх и единоборствах. Все большей популярностью начали пользоваться программы-помощники, которые породили фитнес-браслеты, смарт-часы, благодаря которым мы можем исследовать во время занятий состояние своего организма, что позволяет нам выбирать ритм тренировки, эффективные упражнения для достижения результата [2].

С помощью обычных спортивных смарт-часов можно и измерить пульс, и уровень кислорода, записать тренировку в которой подсчитываются калории. Для проведения эксперимента именно этот вид устройства был выбран, как самый доступный и широко распространённый среди спортсменов-любителей.

Цель исследования: определить эффективность смарт-часов при тренировочном процессе танцоров.

В исследовании принимали участие 12 девушек, занимающиеся современными танцами, в возрасте от 19 до 22 лет, не имеющие физических недостатков. Смарт-часы, использовали для измерения пульса и потраченных калорий за время тренировки и уровень сатурации. Тренировки проводили 3 раза в неделю с продолжительностью в 1,5 часа. Динамику изменений отслуживали на протяжении 9 месяцев. Замеры показателей: веса тела, объема талии и объема бедер проводили раз в месяц на одном и том же инструменте, для исключения погрешности. Для понимания эффективности тренировки, контрольные замеры проводили каждые 3 месяца. Для девушек не была рекомендована никакая диета. В таблицу 1 внесены показатели: возраст, рост, вес1 (перед началом эксперимента), ОТ1 (объем талии перед началом эксперимента), ОБ1 (объем бедер перед началом эксперимента), ОТ2, ОБ2, ОТ3, ОБ3 – показатели через равный промежуток времени.

Таблица 1

Результаты замеров во время исследования

№ п/п	Воз-раст лет	Рост см	Вес1 кг	ОТ1 см	ОБ1 см	Вес2 см	ОТ2 см	ОБ2 См	Вес3 кг	ОТ3 см	ОБ3 кг
1	19	160	63	77	98	63	75	98	59	74	97
2	21	165	65	79	101	64	76	99	62	76	99
3	18	158	57	73	95	56	71	97	56	70	96
4	19	162	61	75	98	61	73	99	60	72	98
5	20	159	55	68	93	55	66	96	57	65	94
6	22	170	72	82	110	71	80	107	70	79	105
7	18	158	54	71	90	54	69	90	55	68	90
8	20	150	60	67	88	60	65	90	61	64	90
9	23	164	68	80	107	67	78	105	65	78	103
10	17	158	54	74	87	55	72	89	56	71	89
11	21	155	55	76	93	55	73	94	56	72	94
12	20	160	58	81	100	58	78	98	59	77	96
Среднее значение		159,9	60,5	75,25	97,0	59,9	73	96,6	59	72,16	95,91

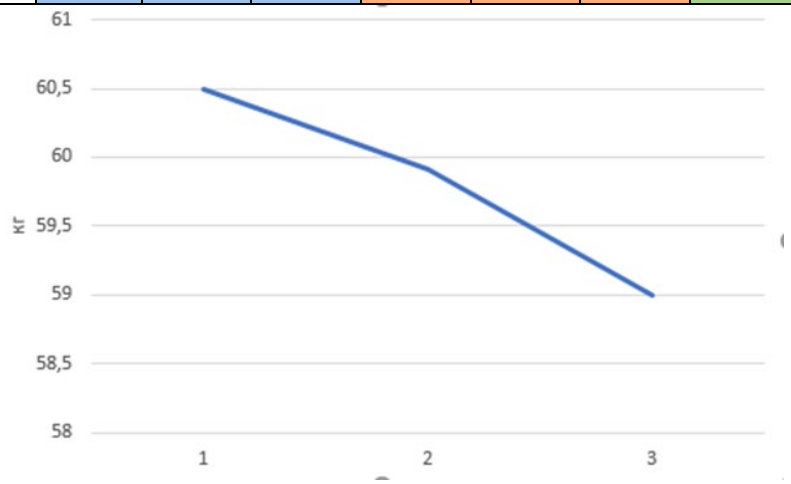


Рисунок 1 – График динамики средних значений веса в группе на протяжении эксперимента

График динамики веса, нам показал, что произошло снижение веса в среднем в группе на 2,4% за 9 месяцев.

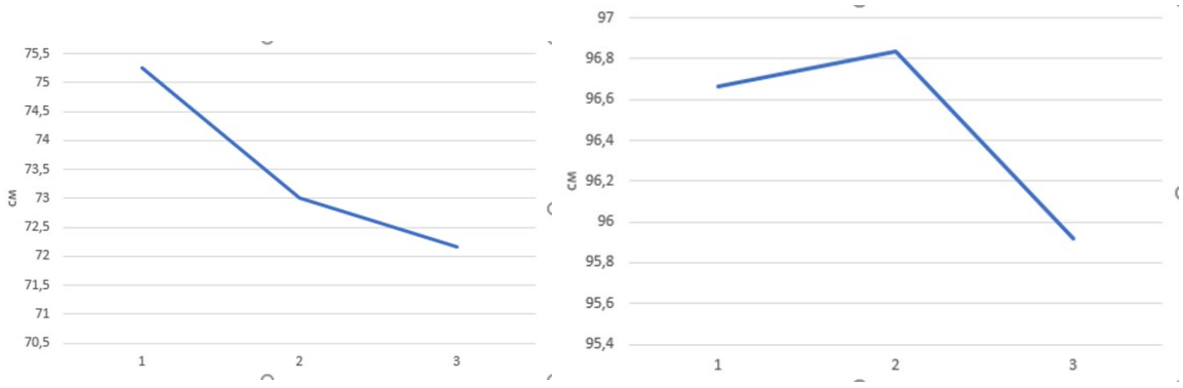


Рисунок 2 — График динамики средних значений объема талии и бедер в группе на протяжении эксперимента.

В группе девушек за 9 месяцев произошло уменьшение объемов талии в среднем на 4,10%, значение объемов бедер - на 0,87% в группе за 9 месяцев эксперимента, результаты представлены на рисунке 2.

Смарт часы использовали, чтоб ЧСС во время тренировочной нагрузки. Повышение артериального давления во время физической нагрузки считается нормой и положительно влияет на работу организма в целом, если эти показатели не превышают допустимую норму. Артериальное давление измеряли за 20 минут до тренировочной нагрузки и после окончания тренировки спустя 10 минут. Показатели артериального давления, ЧСС и количество сожженных ккал приведены в таблице 2, как среднее значение за все тренировочные занятия.

Таблица 2

Показатели пульса и давления до и после нагрузки

№ п/п	Давление мм рт ст до тренировки	Пульс уд/мин до тренировки	Давление мм рт ст после тренировки	Пульс уд/мин во время тренировки	ккал за 1 тренировку Ккал
1	120/76	87	134/85	130	350
2	125/79	82	137/89	141	180

3	119/73	81	128/86	133	145
4	115/70	79	125/87	129	150
5	108/75	85	123/84	127	175
6	120/79	83	135/88	137	190
7	177/77	79	131/86	137	185
8	120/79	82	135/85	135	240
9	128/83	85	139/89	144	250
10	105/73	75	131/82	131	280
11	120/70	84	132/83	133	195
12	122/75	86	133/82	136	320
Среднее значение	123/76	82,3	132/85	135	250

Показатель кислородного насыщения крови приведен в таблице 3, правильное его использование позволяет поднять эффективность занятий на 10-15% [5]. Концентрация кислорода в крови, при нормальном здоровье, можно рассматривать как потенциальный запас сил. Поэтому показания используются следующим образом: если после выполнения упражнений значение выше 97%, значит тренировка проходит без оказания должной нагрузки и нужно ее усложнить, запаса энергии достаточно.

Таблица 3

Показатель сатурации

№ п/п	До тренировки	После тренировки
1	98	94
2	99	97
3	97	95
4	98	95
5	100	98
6	99	98
7	100	97

8	99	96
9	97	95
10	98	94
11	99	97
12	98	95

Если значение падает ниже 95%, нужно перейти в режим «Лайт». На восстановление может понадобиться много времени, но дальнейшие изнуряющие тренировки могут пагубно сказаться на тренировке, стать причиной получения травмы [5].

Таблица 4

Показатели индекса массы тела на начало и конец эксперимента

Испытуемая н/п	Индекс массы тела вначале эксперимента	Норма/не норма	Индекс массы тела в конце эксперимента	Норма/не норма
1	24.6	Норма	23	Норма
2	23.9	Норма	22.8	Норма
3	22.8	Норма	22.4	Норма
4	23.2	Норма	23.2	Норма
5	21.8	Норма	22.5	Норма
6	24.9	Норма	24.2	Норма
7	21.6	Норма	22	Норма
8	26.7	избыточная масса тела	27.1	избыточная масса тела
9	25.3	избыточная масса тела	24.5	Норма
10	21.6	Норма	22.4	Норма
11	22.9	Норма	23.3	Норма
12	22.7	Норма	23	Норма

Индекс массы тела (ИМТ) позволяет оценить соответствие веса росту человека, и показывает нормальный ли вес: норма или избыточный. Результат

ИМТ не является точным показателем общего состояния здоровья. Он не учитывает соотношения мышц и жира. Мы зафиксировали данные ИМТ для диагностики общего показателя здоровья. Показатели ИМТ участниц эксперимента представлены в таблице 4, из которой видно, что большинство из них относятся к нормальному распределению.

По окончанию эксперимента из представленных таблиц и графиков видно, что за 9 месяцев тренировочного процесса, многие измеряемые показатели девушек улучшились: произошли уменьшения веса, либо объема талии или объема бедер, но у каждой девушки в разный временной период (это зависит от индивидуальных особенностей), несмотря на то, что они не придерживались диеты.

На основании полученных результатов, можно сделать вывод, что с помощью современных средств, в частности, смарт-часов, можно быстрее достичь желаемого результата, то есть современные средства помогают в тренировочном процессе. С помощью смарт-часов, можно каждую тренировку делать эффективной, следя за изменением пульса.

Смарт-часы взаимодействует со смартфоном, что дает нам возможность отслеживать свое физическое состояние с помощью мобильного приложения, на нем доходчиво, информативно показано, что уже сделано и что еще нужно сделать для «идеальной фигуры».

Литература

1. Ассоциация профессионалов фитнеса. Артериальное давление при физической нагрузке. 2019. Электронный ресурс.
2. РИА новости. Зачем нужны умные часы и фитнес-браслет спортсмену: правда и мифы. 2021.

3. Первых А.Н. современные технологии организации тренировочного процесса по видам спорта. // Образовательная социальная сеть 2016. Электронный ресурс: https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/09/30/sovremennye-tehnologii-organizatsii-trenirovochnogo
4. Калинин, В. С. Компьютерные технологии в физкультуре и спорте / В. С. Калинин, А. С. Машичев. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 49 (339). — С. 552-554. — URL: https://moluch.ru/archive/339/75922/ (дата обращения: 22.05.2023).
5. Ассоциация профессионалов фитнеса. Артериальное давление при физической нагрузке. 2019. Электронный ресурс.https://urgi stv.ru/photography_basics/fotografirovanie-tancev-nuansy-semki-sekrety-uspeha-slifovka-masterstva

А.Д. Рязанова
Студент ФГБУ ПОО «ГУОР г. Бронницы МО»
А.Н. Коваль
Преподаватель ФГБУ ПОО «ГУОР г. Бронницы МО»

МЕТОДИКА СПОРТИВНОГО ОТБОРА ДЕТЕЙ 12-13 ЛЕТ В ГРУППЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ ПО ШОРТ-ТРЕКУ

Аннотация. В статье рассматривается эффективность применения спортивного отбора на тренировочный этап подготовки спортсменов 12-13 лет по различным критериям. Предложены методические рекомендации, заключающиеся в проведении тестирований спортсменов при отборе на тренировочный этап подготовки.

Ключевые слова: отбор, шорт-трек, спортсмен, тестирование, сила, выносливость, быстрота.

Стремительный рост спортивных результатов среди спортсменов различных стран, специализирующихся в шорт-треке, предусматривает серьезное совершенствование спортивного отбора. Основная проблема заключается в том, что из-за отсутствия федерального стандарта по шорт-треку, на начальном этапе подготовки шорт-трековики и конькобежцы тренируются одинаково, в связи с этим необходимо подобрать такие критерии, по которым на тренировочном этапе будет проходить деление на специализацию.

На разных этапах отбор включает несколько до известной степени взаимосвязанных форм: изучение антропометрических данных, педагогические наблюдения, контрольное тестирование.

Наиболее важную роль в отборе на тренировочный этап спортивной подготовки играет определение уровня развития физических качеств спортсменов.

Для определения уровня физических качеств шорт-трековиков мы подобрали следующие виды тестирований:

Таблица 1

Оценка общих физических качеств

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,5 с); Бег 60 м (не более 10,4 с);	Бег на 30 м (не более 5,8 с); Бег 60 м (не более 10,9 с);
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см) Тройной прыжок в длину с места (не менее 530 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см) Тройной прыжок в длину с места (не менее 515 см)
Выносливость	Бег на 3000 м (не менее 13 мин)	Бег на 1000 м (не менее 4 мин 30 сек)

Быстрота является одним из наиболее важных физических качеств в шорт-треке. Одна из разновидностей проявления быстроты — быстрота движений - основа для достижения высоких результатов.

В шорт-треке, большую роль играют скоростно-силовые способности, довольно точно судить о скоростно-силовой подготовленности помогают простейшие силовые упражнения, такие как прыжок в длину с места и тройной прыжок в длину с места.

Выносливость. Общая выносливость довольно точно определяется с помощью специальных контрольных упражнений: бег на средние и длинные дистанции, такие как: 1000 м. и 3000 м. Показатель общей выносливости должен играть при отборе существенную роль, так как он с большой точностью свидетельствует об общем состоянии здоровья и функциональных возможностях его сердечно-сосудистой системы.

Таблица 2

Оценка специальных физических качеств

Развиваемое качество	Контрольные тренировки (тесты)
Взрывная сила	Старт на полкруга
Скоростная выносливость	1000 м, скорость 10.6-10.8
Силовая выносливость	1500 м, скорость 11.5-11.8
Координационные способности	Поворот в крене, с опорой руки на лед

Взрывная сила. Показатель способности спортсмена к резким, мощным и быстрым движениям на коротких дистанциях.

Скоростная выносливость. Является важным аспектом успешной производительности на коротких, но высокоинтенсивных дистанциях.

Силовая выносливость. Способность спортсмена сохранять быстроту и высокую скорость на протяжении всей гонки, а также выполнять множество поворотов и других движений. В шорт-треке, где каждый забег длится всего несколько минут, силовая выносливость играет важную роль для достижения высоких результатов.

Координационные способности играют большую роль в шорт-треке, так как это спортивное направление требует от спортсменов множество быстрых и точных движений.

На протяжении эксперимента испытуемые спортсмены проходили несколько тестирований, различной направленности. Это позволило нам проанализировать влияние нашей методики на различие значимых критериев для отбора на специализации.

Для наглядности было решено сравнивать результаты спортсменов по результатам всех тестирований. Мы взяли все показатели и сравнили для выявления наиболее доминирующих в нужных нам специализациях.

Результаты спортсменов (Таблица 3) на протяжении эксперимента дали выявить доминирующие критерии. В среднем критерии для каждого вида спорта являются схожими по уровню влияния.

Таблица 3

Сравнение физических качеств и телосложения,
спортсменов конькобежного спорта и шорт-трека

Физические качества и телосложение	Шорт-трек (уровень влияния)	Конькобежный спорт (уровень влияния)
Скоростные способности	3	3
Выносливость	3	3
Вестибулярная устойчивость	3	1
Мышечная сила	3	3
Гибкость	3	2
Координационные способности	3	3
Телосложение	1	2

Подведя итог проведённого эксперимента и проанализировав имеющиеся у нас данные, мы пришли к выводу, что в данных видах спорта имеются схожие по уровню влияния критерии, но также и те, которые непосредственно имеют доминирующее влияние для конкретного вида спорта. Предложенные нами тестирования, помогут грамотно проводить отбор в группы тренировочного этапа с выходом в специализации.

Использование в тренировочном этапе подготовки разделения на специализации, не только ведёт к повышению уровня физической подготовленности, росту уровня силы, быстроты, выносливости и ловкости, но и положительно влияет на психологическую подготовку спортсмена. В юном возрасте, когда спортсмен принимает многие решения самостоятельно, независимо от родителей, важны его заинтересованность и мотивация в достижении более высоких спортивных результатов.

Наша методика решает эту проблему сразу с двух направлений. Вовремя выявленную предрасположенность к иной специализации, минимизирует факт того, что спортсмен примет решение об окончании спортивной деятельности. А вместе с тем, дополнительной мотивацией служит заметное улучшение результатов, которое стимулирует спортсмена продолжать тренировки на более высоком уровне.

Литература

1. Акт министерств и ведомств «Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» от 16.11.2022 № 995 // Официальный интернет-портал правовой информации. - 2022 г. - Ст. 4
2. Гершман М.В., Хачатрян А.А., Березовский В.А. Организация тренировочного процесса в шорт-треке с использованием соревновательного метода. Теория и практика физической культуры. 2014. № 10. С. 64-67.
3. Гуревич И.А. «Физическая культура в школе», журнал 2004-№9
4. Казначеева В.П. Теория и методы физического воспитания. М.:Академия,2003.-270 с.
5. Ковалева Л.И., Смольянинова О.Г. Спортивная подготовка и совершенствование техники в конькобежном спорте: Методическое пособие / Под ред. И.Г. Латышева. – М.: ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ», 2018. – 80 с.
6. Кравцова О.В., Тесленко Н.В. Спортивные игры и соревнования в школьном обучении шорт-треку. ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет». 2018. С. 105-110.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания: Учебник. – М.: Академия,2005.-265с.
8. Никитин Н. Г. Спортивный отбор и специализация в конькобежном спорте: Методические рекомендации для студентов специализации «Физическая

культура» / Н. Г. Никитин, А. А. Миронов, С. В. Букин. – М.: ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ, 2019. – 23 с.

С.В. Саушкин
студент АУ
«Югорский колледж интернат олимпийского резерва»,
А.С. Стрекалова
преподаватель теории и методики спортивной дисциплины
АУ «Югорский колледж интернат олимпийского резерва»

ВОСПИТАНИЕ АКТИВНОЙ ГИБКОСТИ ТХЭКВОНДИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация. В статье рассматривается вопрос воспитания активной гибкости у тхэквондистов. В качестве средств воспитания был предложен комплекс подвижных игр различной интенсивности. Результаты, полученные в ходе эксперимента, дают возможность говорить о преимуществе данного комплекса.

Ключевые слова: тхэквондо, гибкость, подвижные игры.

При реализации программ по развитию и поддержке способностей спортивно одаренных детей для максимального раскрытия их потенциала следует предусмотреть: обновление содержания образовательных технологий; внедрение инновационных методов, приемов и средств; личностно-ориентированный подход в обучении; игровые и здоровьесберегающие технологии.

Многими авторами отмечается, что уровень активной гибкости является неотъемлемым фактором, влияющим на спортивный результат в тхэквондо [2,5]. Это обусловлено спецификой технических элементов и особенностям правил олимпийского вида. Самое большое количество баллов возможно получить на удары ногой в голову**.** Гибкостью называется способность совершать действие с максимальной амплитудой. Это качество в первую очередь зависит от эластичности примыкающих к суставам мышц и их фасций. Суставы смогут совершать движения максимальной амплитудой, если мышцы и окружающие их ткани об-

ладают высокой степенью эластичности. Изменению длины мышцы препятствует так называемый условный миотатичский рефлекс или рефлекс натяжения, который проявляется при сильном или резком удлинении мышцы. С помощью упражнений на растягивание миотатический рефлекс перестраивается на деятельность в новых границах. При постоянном выполнении упражнений мышцы адаптируются к большему растяжению [2,4].

Известно, что именно младший школьный возраст является сенситивным для воспитания физических качеств, в том числе гибкости. Наиболее предпочтительным методом в физическом воспитании детей является игровой. Подвижные игры могут обеспечить достаточно быстрый прирост гибкости. Высокий эмоциональный фон позволяет легче выполнять даже самые сложные упражнения. Также игровой метод вызывает положительные эмоции и как следствие создает положительное отношение к занятиям [1,3]. Большинство исследований посвящены применению игрового метода для воспитания координации и быстроты. Вопрос же воспитания гибкости раскрыт недостаточно. Данное положение и определило актуальность нашего исследования.

Цель исследования – определить эффективность разработанного комплекса подвижных игр для воспитания активной гибкости тхэквондистов на этапе начальной подготовки.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретическую и методическую литературу по проблеме исследования.
2. Разработать и экспериментально обосновать комплекс подвижных игр для воспитания активной гибкости тхэквондистов на этапе начальной подготовки.
3. Выявить эффективность разработанного комплекса.

Методика и организация исследования. Исследование было организовано на базе «Регионального Центра Единоборств» города Ханты-Мансийск. В нем приняли участие 26 воспитанников секции «тхэквондо» этапа начальной подготовки в возрасте 6-8 лет. Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ литературных источников; тестирование; методы математической статистики; педагогический эксперимент. На первом этапе после анализа научно-методической литературы по теме исследования было проведено тестирование уровня гибкости. Использовалась следующая батарея тестов: мах ногой вперед (°), мах ногой в сторону (°), наклон вперед на скамье (см), сгибание ноги в тазобедренном суставе (°). На втором этапе был организован эксперимент. В исследовании приняли участие дети двух групп, контрольная - занималась по традиционной программе. В учебно-тренировочный процесс экспериментальной три раза в неделю в тренировочные занятия включался разработанный комплекс подвижных игр для воспитания активной гибкости.

Разработанный комплекс подвижных игр для воспитания гибкости включался во все три части учебно-тренировочного занятия. При выполнении заданий использовался разнообразный яркий инвентарь (мячи, кегли, флажки, лапы, макивары) и ориентиры. Такие игры как: «Выше ноги», «Жираф», «Сдвинь поезд» содержали задания с махами ногами вперед, назад, в сторону и круговые махи. Удары в тхэквондо выполняются и в безопорном положении, для этого была придумана игра «Поймай звезду», где было необходимо в прыжке сбить ногой подброшенный мяч. В игровые задания была включена имитация ударов твид чаги, долио чаги, хурио чаги. Задания так же проводились в форме линейных и встречных эстафет. Выполнению амплитудных ударов ногами может помешать отсутствие подвижности позвоночного столба. Для решения данной проблемы прово-

дились игры «Каракатица», «Сороконожка», «Передай орех», эти игры выполнялись из положения лежа и сидя, включали в себя амплитудные наклоны, повороты, вращения. В заключительной части применялись игры низкой интенсивности, акцент ставился на увеличение подвижности коленного и голеностопного суставов.

Для получения эффекта был сделан акцент на глубоком и ровном дыхании, так как задержки дыхания приводят к скованности движений и затрудняют растягивание мышц по причине не достаточного количества получаемого кислорода. Для повышения сознательности и активности со стороны юных тхэквондистов были подготовлены домашние творческие домашние задания. Были разработаны карточки с заданиями.

На третьем этапе проводилось повторное тестирование и сравнительный анализ результатов контрольной и экспериментальной групп.

Результаты исследования и их обсуждение. Сравнительный анализ полученных данных в начале и конце исследования в экспериментальной и контрольных группах выявил достоверные различия в тестах «Мах прямой ногой вперед» и «Мах прямой ногой в сторону» (при $p \leq 0.05$).

По окончании педагогического эксперимента в экспериментальной группе были выявлены следующие изменения: в тесте «Мах прямой ногой вперед» в начале эксперимента результат составил 131°, в конце результат составил 153°, разница между показателями составляет 14% (при $p \leq 0.05$). В тесте «Мах прямой ногой в сторону» в начале результат составлял 142 ° после эксперимента 159 °, результат увеличился на 11% (при $p \leq 0.05$). Результат в тесте «Сгибание ноги в тазобедренном суставе» увеличился со 136 до 146°, что соответствует улучшению показателя на 7%. В тесте «Наклон вперед» в начале результат составлял 10 см. в конце эксперимента 12 см., разница составила 17%.

Сравнительный анализ результатов контрольной группы так же выявил изменения показателей до и после исследования. Так, в тесте «Мах прямой ногой вперед» в начале эксперимента результат составлял 129°, в конце результат составил 135°, разница между показателями составляет 4%. В тесте «Мах прямой ногой в сторону» в начале результат составлял 125°, после эксперимента 130°, результат увеличился на 4%. Результат в тесте «Наклон вперед» увеличился с 10 до 11 см., что соответствует улучшению показателя на 9%. В тесте «Сгибание ноги в тазобедренном суставе» в начале результат составлял 138°, в конце эксперимента 145°, разница составила 5%.

Выводы. Значение гибкости в тхэквондо определяет необходимость направленного воспитания этого физического качества. Именно игровой метод позволит с одной стороны получит прирост результатов, с другой позволит поддерживать высокий эмоциональный фон и заинтересованность юных спортсменов. Включение в тренировочную программу специально разработанного комплекса подвижных игр позволило на достоверном уровне повысить результаты экспериментальной группы. Статистически значимые различия между результатами испытуемых контрольной и экспериментальной групп наблюдаются при выполнении двух из четырех контрольных упражнений. Всё это свидетельствует о значимости разработанного комплекса. Сравнение результатов в активных и пассивных упражнениях позволило определить дефицит активной гибкости и наметить пути дальнейшей работы по выбранному направлению.

Литература:

1. Волков О. А., Волкова Е. А. Веселая йога: специально для детей – Ростов, Феникс, 2018. – 146с.

2. Мартынов, А.А. Использование методов стрейтчинга и постизометрической релаксации для развития гибкости в тхэквондо / А.А. Мартынов,

И.А. Селезнев, И.А. Калинин // Успехи современной науки. – 2016.– №9. – С. 91-93.

3. Назарова А. Г. Игровой стретчинг. - Типография ОФТ, СПб.: 2005. – 213с.

4. Терзи, М.С. Особенности развития активной и пассивной гибкости юных тхэквондистов / М.С. Терзи // Вестник Южно–Уральского государственного Университета – 2015. – №1 – С. 64-69.

5. Тигунцев, С.А. Методические рекомендации по развитию гибкости в тхэквондо /С.А. Тигунцев // Вопросы образования и науки. – Тамбов, 2017. – С. 275-277.

К.В. Тарасов
выпускник ФБГУ ПОО ГУОР г. Бронницы
Е.В. Хорошилова
преподаватель избранного вида спорта с методикой тренировки
и руководства соревновательной деятельностью спортсменов
ФБГУ ПОО ГУОР г. Бронницы

ОЦЕНКА ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШОРТ-ТРЕКИСТОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Аннотация. Педагогический контроль в системе управления подготовкой спортсменов позволил выявить, что разработанные нормативы для спортсменов-конькобежцев не коррелируют с нормативами шорт-трекистов, имеющих особенности подготовки.

Ключевые слова: шорт-трек, общая и специальная физическая подготовленность, педагогический контроль, нормативы.

Актуальность. Шорт-трек является одним из быстро развивающихся и медалеемких зимних видов спорта, представленных на всех крупнейших международных соревнованиях.

В этой связи, выбранное направление исследования по оценке общей и специальной физической подготовленности квалифицированных шорт-трекистов является актуальным.

Цель: Разработать систему оценки общей и специальной физической подготовки шорт-трекистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Задачи исследования.

1. Изучить уровень общей и специальной физической подготовленности шорт-трекистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

2. Исследовать взаимосвязь показателей общей и специальной физической подготовленности шорт-трекистов.

3. Разработать нормативы оценки уровня общей и специальной физической подготовленности квалифицированных шорт-трекистов.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что разработка нормативов для оценки общей и специальной физической подготовленности шорт-трекистов на этапе совершенствования спортивного мастерства позволит усовершенствовать систему педагогического контроля в шорт-треке.

Исследование проводилось на стадионе «Труд» г. Коломна и в Конькобежном центре Московской области «Коломна» с 08.03.23 по 08.05.23, в нём принимали участие шорт-трекисты находящиеся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Перцентильная шкала наиболее пригодна для оценки результатов больших групп спортсменов. В таких группах статистическое распределение результатов нормальное (или почти нормальное). Это значит, что очень высокие и низкие результаты показывают единицы из группы, а средние - большинство.

Простота обработки результатов и наглядность перцентильной шкалы обусловила их широкое применение в практике.

Таблица 1

Нормативы по общей физической подготовленности шорт-трекистов на этапе совершенствования спортивного мастерства (представленные в Федеральном стандарте спортивной подготовки по конькобежному спорту)

N п/п	Упражнения	Юноши	Девушки
1.	Бег на 30 м, с	≤4,7	≤5,0

2.	Бег на 60 м, с	≤8,2	≤9,6
3.	Бег на 2000 м, мин. С	-	≤11.40
4.	Бег на 3000 м, мин. С	≤13.00	-
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	≥36	≥15
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	≥11	≥15
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	≥215	≥180

В таблице 2 представлены средние показатели тестов по общей и специальной подготовленности шорт-трекистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Таблица 2

Средние показатели общей и специальной физической подготовленности шорт-трекистов на этапе совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Показатели	M ± σ	Min - Max	K var
1	Бег на 100 м, с	12,93 ± 0,55	12,05 - 13,66	4,2
2	Тройной прыжок, см	775,64 ± 43,02	716 - 842	5,5
3	Бег на 1000 м, с	196,22 ± 11,33	177,7 – 219,1	5,8
4	Круг со старта 111 м, с	12,21 ± 0,65	11,3 – 13,3	5,3
5	Круг с хода 111 м, с	9,05 ± 0,21	8,7 – 9,4	2,3
6	Кол-во кругов за 10 -11 с, кол-во	5,64 ± 1,15	4 - 8	20,4

Изучались результаты контрольного тестирования общей и специальной физической подготовленности высококвалифицированных спортсменов. Тесты были взяты из тренировочного процесса шорт-трекистов. Получены варианты разброса показателей от 2.3 до 5.8, это означает, что результаты спортсменов

находятся на примерно одинаковом уровне, кроме 1 теста кол-во кругов за 10-11с., это связано с плохой общей выносливостью спортсменов.

В таблице 3 и рисунках 1 - 3 представлены результаты корреляционного анализа, позволившего выявить взаимосвязь показателей тестов, применяемых для оценки уровня общей и специальной физической подготовленности квалифицированных шорт-трекистов.

Таблица 3

Взаимосвязь результатов тестов по общей и специальной физической подготовленности квалифицированных шорт-трекистов

№ п/п	Показатели	ОФП			СФП		
		Бег 100 м	Тройной прыжок	Бег 1000 м	Круг с места 111 м	Круг с хода 111 м	Кол-во кругов 10 -11 с
1	Бег 100 м	1,000					
2	Тройной прыжок с места	-0,768	1,000				
3	Бег 1000 м	0,677	-0,436	1,000			
4	Круг со старта 111 м,	0,468	-0,672	0,487	1,000		
5	Круг с хода 111 м	-0,275	-0,186	-0,282	0,137	1,000	
6	Кол-во кругов за10 -11 с	-0,386	0,407	-0,611	-0,527	0,016	1,000

На основе таблицы 3 можно сделать выводы:

1.Тройной прыжок с места коррелирует с бегом на коньках по кругу 111 м с места, так как при тройном прыжке спортсмен развивает максимальную длину шага, что переносится на лёд и результат в тесте круг со старта будет выше;

2. Взаимосвязь результатов бега на 1000 м. и количества кругов в беге на коньках с временем 10 - 11 с показывает: чем лучше результат в бега на 1000 м., тем больше кругов может проехать спортсмен на скорости 10 - 11с. Это связано с одинаковой работой в 4 зоне интенсивности (анаэробная гликотическая).

3. Взаимосвязь результатов бега на 100 м, на 1000 м. и тройного прыжка с места показывает, что данные тесты, наиболее подходят для оценки общей физической подготовленности шорт-трекистов и дополняют друг друга.

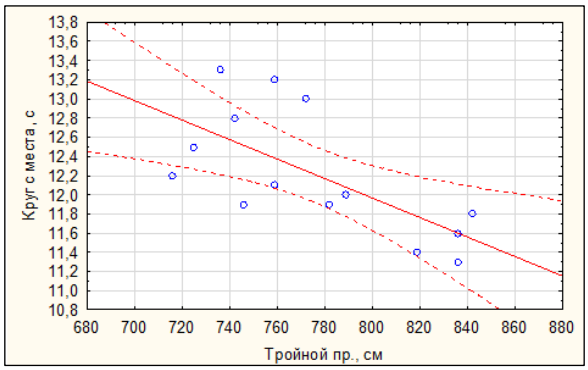


Рисунок 1. Взаимосвязь результатов тройного прыжка с места и бега на коньках по кругу 111 м с места

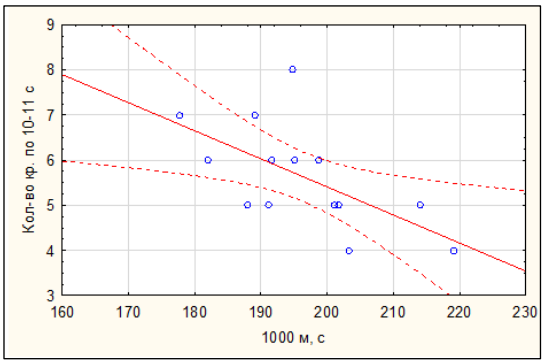


Рисунок 2. Взаимосвязь результатов бега на 1000 м и количества кругов в беге на коньках с временем 10 - 11 с

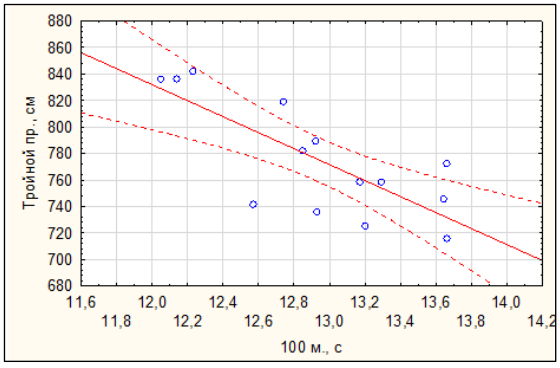


Рисунок 3. Взаимосвязь результатов бега на 100 м и тройного прыжка с места

На основе проведенного исследования были разработаны нормативы оценки уровня общей и специальной физической подготовленности шорт-трекистов на этапе совершенствования спортивного мастерства центильным методом, которые представлены в таблице 4.

Таблица 4

Нормативы

№ п/п	Показатели	Центильный интервал				
		<10%	10-25%	25-75	75-90%	>90%

		Уровень оценки				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
1	Бег на 100 м, с	>13,66	13,65-13,30	13,29-12,57	12,56-12,15	<12,14
2	Тройной прыжок, см	>715	716-741	742-819	820-835	>836
3	Бег на 1000 м, с	>219.2	219.13-201.74	201,73-189.00	188.99-181.93	<181.94
4	Круг со старта 111 м, с	>13.4	13.3-12.10	12.9-11.9	11.8-11.5	<11.4
5	Круг с хода 111 м, с	>9.5	9.4-9.3	9.2-8.9	8.89-8.81	<8.8
6	Кол-во кругов за 10 - 11 с, кол-во	>4	4-5	5-6	6-7	>7

Выводы: в ходе исследования определены средние, максимальные и минимальные результаты в тестах по общей физической подготовке «Бег на 100 м», «Тройной прыжок с места», «Бег на 1000 м» и по специальной физической подготовке «Бег на коньках (круг) 111 м со старта», «Бег на коньках (круг)111 м с хода», «Бег на коньках 111 м (10-11 с круг».

Выявлена взаимосвязь показателей общей и специальной физической подготовленности шорт-трекистов на этапе совершенствования спортивного мастерства. Показано, что результаты в тесте «Тройной прыжок с места» коррелируют с результатами в тесте «Бег на коньках (круг) 111 м со старта»; результаты в тесте «Бег на 1000 м» коррелируют с результатами в тесте «Бег на коньках 111 м (10-11 с круг»; результаты в тесте «Бег на 100 м» коррелируют с результатами в тесте «Бег на 1000 м» и «Тройной прыжок с места».

На основании статистического анализа центильным методом разработаны 5-балльные шкалы и нормативы оценки уровня общей и специальной физической подготовленности квалифицированных шорт-трекистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Литература

1. Балакин В.А., Духовской Е.А., Шабрин В.Г. О взаимодействии бегового конька со льдом// Конькобежный спорт.- М.: Физкультура и спорт, ежегодник,- 1980.- С. 47-49.

2. Васильковский, Б.М. Контроль за уровнем специальной выносливости и нормирование тренировочных нагрузок в подготовке конькобежцев многоборцев высокой квалификации: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Васильковский Б.М. - М., 2016. - 19 с.

3. Вашляев, Б.Ф. О специальной подготовке конькобежцев / Б.Ф. Вашляев, И.Р. Вашляева // Теория и практика физ. культуры: тренер: журнал в журнале. - 2006. - N 2. - С. 28-31.

4. Годик, М.А. Контроль в процессе спортивной тренировки / М. А. Годик. - М.: ФиС, 2005. - 150 с.

Я.И. Ченская
студентка ГПОУ «УОРТО»
Е.В. Трофимова
преподаватель естественных дисциплин
ГПОУ «УОРТО»

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЮНОШЕЙ-ПЛОВЦОВ МЕТОДОМ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ СТАНДАРТОВ

Аннотация. В работе изучаются антропометрические показатели, и рассматривается их соответствие показателям юношей-пловцов УОРТО. Оценивается уровень физического развития и функциональные данные испытуемых.

Ключевые слова: физическое развитие, группы основных факторов, определяющих направленность физического развития, антропометрические стандарты, антропометрические исследования, плавание и гармоничное развитие.

Физическое воспитание содействует гармоничному физическому развитию, приобретению двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формированию умений применять их в различных по сложности условиях, дальнейшему развитию физических качеств и координационных способностей. Программа физической активности юношеского периода развития весьма насыщенна и разнообразна. Одним из видов физических упражнений, имеющих широкое воздействие на организм человека благодаря необычной внешней среде - воде, является плавание. Всесторонняя мышечная нагрузка активизирует жизнедеятельность различных органов человека и обменные процессы в его организме.

Под развитием понимают качественные изменения в детском организме, заключающиеся в усложнении его организации, т. е. в усложнении строения и функций всех тканей и органов, усложнении их взаимоотношений и процессов их регуляции (созревание организма). Постепенные количественные изменения,

происходящие в процессе роста организма, приводят к появлению у ребенка новых качественных особенностей. [5] Развитие является показателем здоровья, биологической и физической зрелости. По изученному материалу выяснилось, что при занятиях плаванием в работу включаются все системы организма, плавание работает на гармоничное физическое развитие человека. Отсюда мы предположили, что функциональные показатели наших испытуемых юношей-пловцов УОРТО должны соответствовать средним эталонным стандартным показателям физического развития пловцов данной возрастной группы. Поэтому **целью** данной работы является изучение физического развития юношей пловцов УОРТО методом антропометрических стандартов. В работе были использованы следующие методы исследования – контрольных испытаний, педагогического эксперимента, математической статистики, анализа информационных источников.

Исследование проводилось в несколько этапов. Первый этап – изучение проблемы, ее теоретическое обоснование, формирование цели и задач, подбор методов и самой организации исследования. По данной теме было изучено 28 литературных источников и шесть интернет-сайтов, в которых основной тенденцией прослеживается, что одним из важных показателей является физическое развитие человека. В первую очередь оно оценивается по состоянию опорно-двигательной системы. Оценка физического развития по методу стандартов производится с помощью таблиц, в которых представлены антропометрические стандарты различных возрастно-половых групп населения и разных видов спортивной специализации. Во втором этапе была определена группа юношей пловцов студентов УОРТО, одного пола (мужской) и одной возрастной группы - 16-18 лет. Они прошли функциональное тестирование и антропометрические исследования, которые заключались в определении: роста стоя; веса тела; окружности грудной клетки (ОГК), плеча (ОП), бедра (ОБ) и голени (ОГ); силы мышц кисти (СМК);

жизненной емкости легких (ЖЕЛ). [1,2,3] На основании полученных данных и данных информационных источников (по Дорохову Р.Н. и Губа В.П.) рассчитали отклонения в сигмах. По полученным величинам определили степень соответствия уровня физического развития (УФР) испытуемого среднестатистическому. Показатели уровня физического развития < - 2 – низкий, > 2 - высокий; от – 0,67 до 0,67 – средний; от – 2 до – 0,67 – ниже среднего; от 0,67 до 2 – выше среднего (Горелова Е.В., Дорохов Р.Н., Губа В.П.) [4, 8]. Метод педагогического эксперимента заключался в констатирующих антропометрических измерениях и функциональных показателях. [6,10] Метод математической статистики использовали для определения среднего показателя. [7,11] Третий этап. После проведения констатирующего эксперимента, все результаты были обработаны и проанализированы. На основе этого анализа был определен УФР, формировались выводы и разрабатывались практические рекомендации.

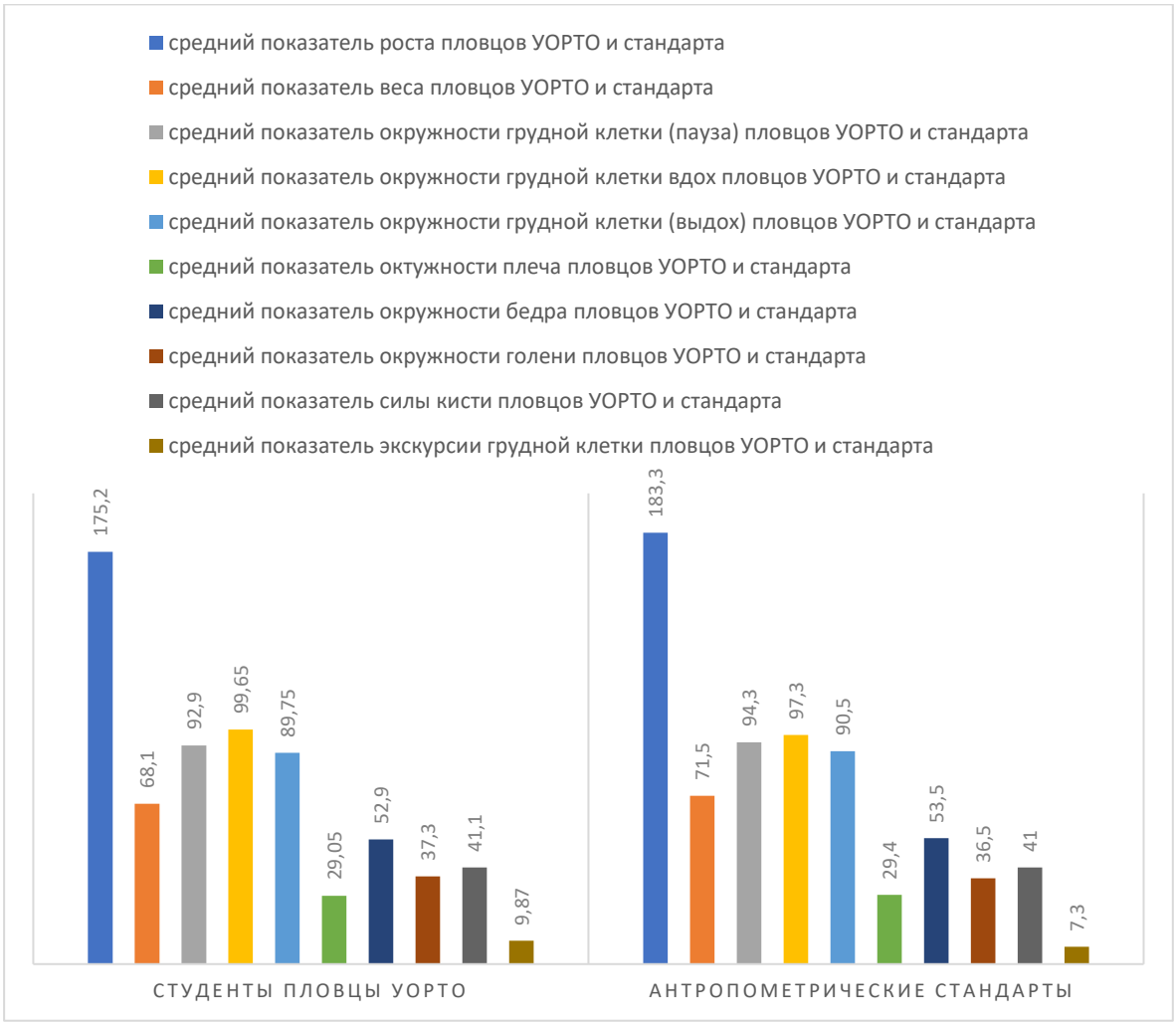
Проводя анализ информационных источников, нами были выявлены следующие особенности. Вода обладает определенными физическими свойствами, которые имеют широкое воздействие на организм пловца благодаря необычной внешней среде. Плавание является замечательным средством тренировки дыхания, гармоничного физического развития и приобретения двигательного опыта. Физическое развитие человека меняется постоянно в течение всей его жизни. Наибольшие количественные сдвиги наблюдаются в детском, подростковом и юношеском возрасте, особенно до 18 лет. [9]

Таблица №1

Показатели уровня физического развития студентов, полученные на основании сравнения с антропометрическими показателями студентов и студентов, занимающихся плаванием от среднего стандартного показателя (по Дорохову Р.Н.)

№ п/п	Среднее арифметич. юношей-пловцов УОРТО	Средний стандартный показат специализир. в плавании (по Дорохову Р.Н.)	Уровень физическ. развития студент УОРТО, юношей-пловцов
Рост (см)	175,2	183,3	-0,71
Вес (кг)	68,01	71,5	-0,26
ОГП пауза (см)	92,9	94,3	-0,26
ОГП вдох (см)	99,65	97,3	0,44
ОГП выдох (см)	89,75	90,5	-0,13
Окр плеча (см)	29,05	29,4	-0,15
Окр бедра (см)	52,9	53,5	-0,16
Окр голени (см)	37,3	36,5	0,31
Сила кисти (кг)	41,1	41,0	0,01
ЖЕЛ (л)	4790	5100	-0,41
ЭГК (см)	9,87	7,3	2,57

При помощи антропометрии получают объективные данные о важнейших параметрах человеческого тела, функциональных признаках. Антропометрические стандарты – это средние величины признаков, полученные при обследовании большого количества лиц, однородных по полу, возрасту и виду деятельности (в нашем случае плавание). Чтобы определить показатели уровня физического развития были произведены антропометрические измерения студентов ГПОУ «УОРТО», занимающихся плаванием.



Гистограмма средних показателей физического развития юношей-пловцов УОРТО и стандартов

На основе полученных данных и данных литературных источников рассчитали отклонения (в сигмах). По полученным величинам определили степень соответствия уровня физического развития (УФР) исследуемой группы юношей-пловцов со среднестатистическим. Результаты антропометрических измерений показали, что максимальный рост составил 186 см, а минимальный – 162. Максимальное ЖЕЛ 6200 мл, а минимальная – 3000 мл. Все испытуемые имеют 1 и 2 разряды по плаванию. Средний возраст их составляет 16,9 года. Средние показатели по всем измерениям были достаточно ровные. По ним и определили уровень

физического развития занимающихся плаванием по сравнению со стандартными величинами средних данных физического развития студентов [9]. Практически все показатели уровня физического развития (вес, ОГП пауза, вдох, выдох, плечо, бедро, голень, сила кисти, ЖЕЛ) находятся на среднем уровне, а вот рост ниже среднего (-0,71) и экскурсия грудной клетки выше среднего (2,57) (смотри таблицу №1). Если взять средние данные по стандартным антропометрическим данным, то результат на все показатели составляет средний, только ЖЕЛ и экскурсия грудной клетки – выше среднего (смотри гистограмму).

Выводы.

1. По информационным источникам выявлено, что методы стандартов и антропометрического профиля предназначены для оценки физического развития по специальным оценочным таблицам средних величин признаков физического развития, в том числе и пловцов. Физическое развитие отдельного индивида оценивается посредством сравнения его физических данных с физическими данными той группы, к которой испытуемый относится.
2. Результаты нашего исследования показали, что общая оценка уровня физического развития юношей-пловцов имеет средний показатель, но хотелось бы отметить, что функциональные показатели (жизненная емкость легких, экскурсия грудной клетки, сила кисти) у них выше среднего. Это говорит о потенциальных возможностях наших испытуемых. Такое физическое развитие можно назвать гармоничным.
3. Полученные данные экспериментальной части и их анализ свидетельствуют о том, что уровень физического развития студентов УОРТО, юношей-пловцов соответствует среднему показателю, а экскурсия грудной клетки высокому показателю. Средние показатели антропометрических измерений юношей-пловцов мало отличаются от средних показателей стандартов. Такие

средние величины объясняются тем, что наши испытуемые находятся в юношеском возрасте и имеют 1 и 2 разряд по плаванию, обладая в физическом развитии определенным потенциалом.

Литература

1. Булгакова Н.Ж. Плавание М.: ФиС, 2013. – 288 с.
2. Гладышева А.А. Анатомия человека – М., ФиС, 2007. – 344 с.
3. Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина Часть 1. – М.: Советский спорт, 2014. – 304 с.
4. Губа В.П. Морфобиомеханические исследования в спорте – М.: СпортАкадемПресс, 2019.- 120 с.
5. Дорохов Р. Н., Губа В. П. Спортивная морфология – М.: СпортАкадемПресс, 2020.-236с.
6. Платонов В.Н. Плавание – Киев: Олимпийская литература, 2010. – 496 с.
7. Семенов В.Г., Сячин В.Д., Смольянинов В.А. Технология выполнения курсовой, выпускной квалификационной (дипломной) работ – Смоленск: 2019 г., 68 с.
8. Сластенин В.А., Каширин В.П. Психология и педагогика – М.: Академия, 2017. – 480 с.
9. Непрерывное образование тренеров (НОТ) методическое пособие Платонов В.Н. Основы спортивной подготовки в спорте https://test-trener.ru/cabinet/educational-program?page=2
10. Непрерывное образование тренеров (НОТ) методическое пособие Макарова Г.А. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов https://test-trener.ru/cabinet/educational-program?page=2
11. Федерация плавания России http://www.russwimming.ru/

Е.С. Шадская
выпускница КГАПОУ «ККОР»
О.В. Маринова, В.А. Перушкин
преподаватели по легкой атлетике и туризму
КГАПОУ «ККОР»

МЕТОДИКИ ЭКСПРЕСС-АНАЛИЗА УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ В ШКОЛЕ

Аннотация. В статье представлены методические приёмы, направленные на эффективную подготовку специалистов в области физической культуры и спорта на педагогической практике в школе.

Ключевые слова: анализ урока, педагогическая практика, наблюдение, хронометраж, интенсивность.

Обычно на педагогической практике в школе применятся следующие классические методики анализа урока:

1. Педагогический анализ урока.
2. Определение общей и моторной плотности урока при помощи хронометрии.
3. Определение динамики физической нагрузки на уроке и изменение реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку при помощи пульсометрии.

Исходя из практического опыта проведения педагогической практики студентами Красноярского училища олимпийского резерва, выяснилось, что часто не хватает времени для проведения классических вариантов анализа урока при проведении нескольких уроков подряд, когда перерыв между уроками составляет 10 — 15 минут.

В то же время мы знаем, что для успешного освоения программы практики, студентам необходимо на каждом проведённом занятии получать информацию

со стороны и сопоставлять своё внутреннее виденье урока с внешним. Желательно, чтобы эта информация была достаточно точной, ёмкой и сопровождалась необходимыми рекомендациями по дальнейшему совершенствованию профессиональных умений и навыков. С самого начала надо стремится к тому, чтобы практиканты могли не просто перечислить увиденное, а подвергнуть его всестороннему анализу и выступить с обоснованными суждениями и доказательными заключениями.

Поэтому нами были применены и апробированы более быстрые по времени выполнения методики анализа урока:

1. Педагогический анализ урока мы предлагаем разбить на отдельные темы и распределить их между несколькими практикантами. Предлагаемые темы должны поручаться студентам с учётом их подготовленности. В некоторых случаях студенту можно предложить только тему для анализа, план же проведения задания должен составить сам студент. Такие задания необходимо поручать студентам старших курсов. Допустимо так же дополнение предложенных тем новыми, предложенными самими практикантами, обсуждёнными в бригаде и одобренными методистами. Выполнение задания начинается с заполнения протокола наблюдения:

ПРОТОКОЛ НАБЛЮДЕНИЯ

урока физической культуры по теме: «Методы развития физических качеств учащихся на уроке».

Класс _____ Дата _____

Задачи урока:

1. _____

2. _____

3._____

Таблица 1

Краткое содержание урока по конспекту	Данные наблюдения

Урок проводил _____ Кол-во учеников _____

В левой части протокола рекомендуется кратко записать содержание урока из конспекта. В правой части протокола в процессе урока фиксируются данные наблюдения. Запись наблюдения можно фиксировать условными обозначениями. По окончанию урока практикант может оперативно выступить с полученными данными. В дальнейшем необходимо обобщить полученные сведения наблюдения и провести их анализ, где должны содержаться предложения к устранению выявленных недостатков. Суммирование данных нескольких наблюдений даёт полную картину уровня проведённого урока. На основании сделанных выводов практиканту даётся оценка и рекомендации по дальнейшему совершенствованию.

Примерные темы для проведения анализа отдельных сторон урока физической культуры.

1. Организация урока.
2. Характер деятельности учащихся на уроке.
3. Характер деятельности педагога на уроке.
4. Дозирование упражнений и регулирование нагрузки на уроке.
5. Обеспечение наглядности при обучении. (Использование наглядных пособий и технических средств)
6. Обеспечение сознательности и активности учащихся.
7. Пути решения оздоровительных задач на уроке.

8. Методы развития физических качеств учащихся на уроке.

9. Методы обучения на уроке, использование методических приёмов.

10. Характер использования метода слова на уроке, речевая подготовленность педагога.

11. Учёт текущей успеваемости учащихся.

12. Учебно-методическое обеспечение урока, работа помощников на уроке.

План проведения наблюдения урока по теме: «Методы развития физических качеств учащихся на уроке».

1. Какие методы и методические приёмы применялись на уроке.

2. Какие были достигнуты результаты.

3. Соответствие избранных методов задачам урока, возможностям учащихся и условиям проведения урока.

4. Паузы для отдыха, их частота, продолжительность и характер.

5. Самочувствие учащихся, степень утомления, уровень полученной нагрузки.

6. Какие физические качества получили наибольшую степень развития.

7. Реализация принципов сознательности, активности, доступности и индивидуализации.

2. Определение моторной плотности урока мы предлагаем проводить по следующей схеме:

1. Секундомер включается не по звонку, а по началу двигательных действий выбранного ученика.

2. По окончанию выполнения упражнения, секундомер останавливается в режиме промежуточной фиксации времени, и запускается вновь с очередным началом движения ученика.

3. 3. В протокол записываются промежуточные показатели секундомера, фиксирующие время окончания каждого двигательного действия.

4. В графе «Содержание урока», указывается на какие действия затрачено время и в третьей графе интенсивность их выполнения.

В течение всего урока фиксируется только время двигательной активности ученика. По окончанию урока можно оперативно доложить об итогах хронометража и провести краткий его анализ. В дальнейшем, по записи в протоколе, можно определить время двигательных действий ученика в разных зонах интенсивности. На первых порах можно определять три зоны интенсивности: умеренная, средняя, высокая.

ПРОТОКОЛ ПРОВЕДЕНИЯ ХРОНОМЕТРИРОВАНИЯ УРОКА

Цель: Определить двигательную плотность урока

Дата “___”_____2007 года. Класс _____

Практикант_____

Наблюдение проводилось за учеником _____

Задачи урока: 1. _____2. _____3. _____

Урок проводил: _____Присутствовало учеников - _____

Таблица 2

Содержание урока	Время выполнения упражнений	Интенсивность упражнений

По этой же схеме проводится хронометраж общей плотности урока.

В этом случае секундомер включается по звонку урока и выключается во время простоя ученика, за которым ведётся наблюдение. Простой ученика

можно определить по пульсу, в случае, когда ученик долго отдыхает и пульс опускается близко к исходному уровню, или просто по времени, когда ученик ничего не делает более 2минут.

Таким же путём можно определить время, затраченное педагогом на организацию класса или время, отведённое на объяснение заданий на уроке.

Главным для студента практиканта является тщательная всесторонняя подготовка к уроку, качественная разработка конспектов и своевременная организация материально-технических условий проведения занятия.

Литература

1. Воронкова Т.И. Содержание учебно-профессиональной деятельности учащихся училищ Олимпийского резерва в процессе педагогической практики. Диссертация. – М.: 2000г. – 156 с.

2. Залетаев Игорь, Муравьев В. А. Анализ проведения и планирование уроков физической культуры. Учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2005г. – 248 с.

3. Игнатьева И.А., Фомичев А.В. Производственная практика. учебно-методическое пособие - Нижний Новгород: Нижегородское областное училище олимпийского резерва имени В.С. Тишина, 2020.- 32 с.

4. Погадаев Г. И. /Настольная книга учителя физической культуры. /Учебное пособие/. – М.: Физкультура и спорт. 1981г. – 496 с.

Секция 3. «Проблемы и особенности организационно-правового характера в современном спорте».

А.А. Степаненко
студента КГБ ПОУ
«Алтайское училище олимпийского резерва»
И.П. Курилов
преподаватель гуманитарных
и экономических дисциплин КГБ ПОУ
«Алтайское училище олимпийского резерва»

ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ДЗЮДО

Аннотация. Проведение массовых мероприятий в настоящее время основывается на правовой базе РФ, требуя правовой регламентации. Согласно N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» спортивное соревнование является разновидностью спортивных мероприятий и тесно связано с понятиями спорт и профессиональный спорт.

По сути, спортивное соревнование является главной формой спортивной деятельности. Именно на спортивных соревнованиях выступают спортсмены и задействованы иные участники, кроме того, распределению полномочий по их организации и проведению посвящена значительная часть в N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Учитывая нарастающий характер развития публичных мероприятий, вопросы правового регулирования являются наиболее значимыми в современной России.

В данной работе был проведён сравнительный анализ Положения (регламента) двух соревнований и сделана попытка выявить общие черты и отличия

Положения (регламента) двух соревнований, и соответствие Приказа Министерства спорта РФ от 1 июля 2013 г. N 504 «Об утверждении Общих требований к содержанию положений (регламентов) о межрегиональных и всероссийских официальных физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, предусматривающих особенности отдельных видов спорта» (с изменениями и дополнениями от 26.07.2019).

Данная работа будет интересна организаторам соревнований, тренерскому составу, спортсменам участвующих в соревнованиях и кругу лиц, интересующихся данной темой.

Ключевые слова: законодательная основа, положение (регламент), дзюдо, спортивные соревнования.

Источники правового регулирования организации спортивных соревнований:

1. Федеральный закон № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от ред. от 30.04.2021 г.

2. Постановление Правительства РФ от 18.04.2014 г. № 353 «Об утверждении Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований».

3. Приказ Министерство спорта России от 01.07.2013 г. № 506 (ред. от 30.11.2017) «Об утверждении Порядка разработки общероссийскими спортивными федерациями правил вида спорта или видов спорта и представления их на утверждение».

4. Приказ Министерства спорта РФ от 30 марта 2015 г. N 283 «Об утверждении Норм расходов средств на проведение физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных, физкультурных, мероприятий и спортивных мероприятий».

5. Приказ Министерства спорта РФ от 1 июля 2013 г. N 504 «Об утверждении Общих требований к содержанию положений (регламентов) о межрегиональных и всероссийских официальных физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, предусматривающих особенности отдельных видов спорта».

Организационные этапы подготовки спортивных соревнований:

Процесс подготовки и проведения и проведение соревнований включает три этапа – организационно-подготовительный, основной, заключительный.

Первый этап – организационно-подготовительный. На этом этапе согласовываются следующие задачи:

А) принятие решения о проведении соревнований, назначение руководителей;

Б) определение целей и задач соревнований;

В) составление календарного плана вместе с положением о соревнованиях;

Г) планирование;

Д) определение сметы и принятие решении о финансировании;

Е) публичное заявление о событии;

Ж) окончательное планирование, подготовка и организация мероприятия, рассылка приглашений;

З) обустройство места проведения, площадки и монтаж оборудования

Второй этап – основной, на котором осуществляется непосредственное проведение соревнований.

Основные задачи данного этапа:

А) официальное открытие соревнований;

Б) проведение соревнований с учётом составленной программы;

В) официальное закрытие, награждение победителей

Третий этап – заключительный, на котором необходимо выполнить следующие работы:

А) собрать, привести в порядок и сдать полученный инвентарь и оборудование;

Б) привести в порядок всю документацию, относящуюся к соревнованиям. Вся техническая документация о соревнованиях (заявки, карточки участников и команд, протоколы этапов, протоколы начала и окончания соревнований) подшивается и хранится в организации, которая проводит мероприятие;

В) оформить протоколы соревнований и разослать их по назначению, оформить для представителей папки с протоколами, программами соревнований или открытками с видами города, где они проходили;

Г) произвести финансовый расчёт с судьями и обслуживающим персоналом (если они приглашались на договорной и оплачиваемой основе);

Д) подготовить и сдать финансовый отчёт о соревнованиях. Все подтверждающие документы должны быть приложены к финансовому отчёту (ведомости на питание участников, судей, на оплату обслуживающего персонала, акты, счёта, квитанция и т.д.).

Важным фактором для чёткой организации и проведения соревнований является их анализ и подведение итогов с целью учёта недостатков, ошибок, прислушивания к пожеланиям спортсменов, тренеров, судей и других заинтересованных лиц. При подведении итогов необходимо выяснить, были ли достигнуты цели и задачи мероприятия.

Сравнительный анализ организация и проведения соревнований по дзюдо:

Согласно федеральному закону N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и приказу N 504 «Об утверждении Общих требований к содержанию положений (регламентов) о межрегиональных и всерос-

сийских официальных физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, предусматривающих особенности отдельных видов спорта» должны содержать такие моменты:

1. Общие положения.

2. Место и сроки проведения спортивного соревнования.

3. Организаторы спортивного соревнования. Права и обязанности организаторов спортивных соревнований.

4. Требования к участникам спортивного соревнования и условия их допуска.

5. Обеспечение безопасности участников и зрителей, медицинское обеспечение, антидопинговое обеспечение спортивных соревнований.

6. Программа спортивного соревнования.

7. Подача заявок на участие.

8. Страхование участников.

9. Условия финансирование.

10. Награждение победителей и призёров.

11. Условия подведения итогов.

По этим моментам положение о проведение XIX Международного фестиваля дзюдо в Сибирском федеральном округе (далее Положение № 1) и положение о проведение чемпионата Алтайского края по дзюдо среди мужчин и женщин (далее Положение № 2) схожи. Но есть также и отличия этих положений:

Пункты	Положение № 1	Положение № 2
Пункт общие положения	это цель укрепление спортивных связей	это задача отбор команды на чемпионат СФО
Пункт место и сроки проведения спортивного соревнования	- местом проведения – г. Барнаул, ул. Антона Петрова, 146г. Спортивный комплекс	- местом проведения – г. Барнаул, ул. Тимуровская, 15 спортивный зал АУОР.

	муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Победа». - Срок проведения спортивного соревнования 03 по 04 июня 2023 года.	- Срок проведения спортивного соревнования 04 по 06 мая 2023 года.
Пункт организаторы спортивного соревнования.	АРОО «Федерация дзюдо Алтайского края», МБУ ДО «Спортивная школа «Спарта»	АРОО «Федерация дзюдо Алтайского края», КГБ ПОУ «Алтайское училище олимпийского резерва».
Пункт программы спортивного соревнования, пунктах условия финансирования, награждение победителей и призёров и условия подведение итогов	- Контингент участников соревнования (полу, возрасту) – мальчики 2011-2012г.р., юношей и девушек 2009-2010г.р., юношей и девушек 2007-2008 г.р., юниоров 2005-2006 г.р. - Форма зачета – лично-командные соревнования (Личный зачёт и Командный зачёт).	- Контингент участников соревнования (полу, возрасту) – мужчины и женщины 2005 г.р. и старше. - Форма зачета – личный зачёт.

Литература

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 30.04.2021 г. N 127-ФЗ). [Электронный ресурс] Режим доступа: //https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/a5ad84932cdd29ca8c648d12be9400ca0834a12e/.

2. Приказ Министерства спорта РФ от 1 июля 2013 г. N 504 «Об утверждении Общих требований к содержанию положений (регламентов) о межрегиональных и всероссийских официальных физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, предусматривающих особенности отдельных видов спорта» (с изменениями и дополнениями от 26.07.2019).

3. Красников, А.А. Общая теория спортивных соревнований: проблемы и опыт их решения.: автореф. дис. … д-ра пед. наук / А.А. Красников.— Москва : РГУФКСиТ, 2007 .— 54 с.

4. Организация спортивного мероприятия. Характеристика и последовательность основных управленческих действий. [Электронный ресурс] Режим доступа: https://marketing.wikireading.ru/hTD6sLMvoU.

5. Подготовка и проведение спортивных соревнований. [Электронный ресурс] Режим доступа:https://multiurok.ru/files/podgotovka-i-provedenie-sportivnykh-sorevnovanii.html.

6. Правовое регулирование организации спортивных соревнований по дзюдо. [Электронный ресурс] Режим доступа: https://www.evkova.org/kursovye-raboty/pravovoe-regulirovanie-organizatsii-sportivnyih-sorevnovanij-po-dzyudo.

Секция 4. «Анализ состояния и перспективы развития спорта в РФ».

Я.А. Агапитова
выпускник ГАПОУ СО «УОР №1 (колледж)»,
Е.К. Фартеев
преподаватель истории
ГАПОУ СО «УОР №1 (колледж)»

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ В МЕЖДУНАРОДНОМ ОЛИМПИЙСКОМ ДВИЖЕНИИ: ТЕНДЕНЦИИ И ПУТИ РАЗВИТИЯ

Аннотация. В статье авторы пытаются проследить путь Российской Федерации в Международном Олимпийском движении. Победы и достижения отечественных спортсменов позволили усилить наше влияние на Международное Олимпийское движение. Результатом развития влияния стали проведенные в Сочи в 2014 году XXII Зимние Олимпийские игры. Но после Игр 2014 года политика еще больше стала оказывать влияние на позиции РФ в Олимпийском движении. На сегодняшний день отечественный Олимпийский спорт остается в изоляции и будет прибывать там достаточное время.

Ключевые слова: Олимпиада, Олимпийские игры, допинг, протест, политика, Олимпийский комитет России, Российская Федерация, Международный Олимпийский комитет.

Олимпиада – это важное спортивное мероприятие, обладающее интересной многовековой историей. С недавних пор данное событие стало популярным во всем мире, затрагивающим разные сферы деятельности человечества – в том числе и спортивную. Не обошло стороной олимпийское движение и нашу страну. За последние 30 лет Российская Федерация в Международном Олимпийском движении прошла очень тернистый путь. От статуса правопреемницы СССР,

страны-хозяйки XXII Зимних Олимпийских игр до положения «изгоя» Олимпийского движения. С 2022 г. и по данный момент РФ временно отстранена от участия в Олимпийских играх.

Олимпийский комитет России (ОКР России) — организация, представляющая нашу страну в международном олимпийском движении, национальный олимпийский комитет (НОК) России был создан 1 декабря 1989 г. После распада СССР, в марте 1992 г., став самостоятельным, ВОК получил временное признание Международным олимпийским комитетом (МОК). В августе 1992 г. ВОК переименован в Олимпийский комитет России, должность председателя стала именоваться «президент». В сентябре 1993 г. на 101-й сессии МОК было принято решение о полном признании ОКР [7].

В 1991 году произошел распад Советского Союза, а вместе с ним распалась и существующая система подготовки спортсменов. Много баз и тренировочных площадок осталось на территории бывших союзных республик. Однако все эти трудности не помешали российским спортсменам выйти на Олимпийскую арену в 1992 году в Барселоне. В царящей после распада СССР неразберихе МОК предложил всем бывшим советским республикам, кроме прибалтийских, в последний раз объединиться в одну команду. Её символами стали олимпийские флаг и гимн. Но они использовались только на церемониях открытия и во время награждения спортсменов в командных дисциплинах. В личных состязаниях спортсмены представляли свои собственные страны [7]. После Игр в Барселоне, Россия, как и другие страны бывшего СССР стала выступать отдельной командой.

После того, как наши спортсмены стали выступать под флагом Российской Федерации, победы на играх не закончились. Особенно это стало заметно в начале XXI века. Российская Федерация по-прежнему продолжала бороться за победу в общекомандном зачете, и продолжила открывать миру новые спортив-

ные имена. Все эти факторы предопределили формирование заявки на проведение Зимних Олимпийских игр в Сочи в 2014 году. Безупречная организация Олимпиады, высокий уровень обеспечения безопасности Игр, великолепные церемонии открытия и закрытия, слаженная работа 25-тысячной команды волонтеров – все это нашло отражение в статьях зарубежных корреспондентов и журналистов [1].

Не прошло и нескольких лет, после одних из лучших Игр в истории, а уже до следующей Олимпиады началось громкое допинговое дело, против Российской Федерации. В историю оно вошло под названием «Русское дело» [12]. Дело в том, что спустя несколько недель после закрытия Сочинских игр, состоялся референдум о вхождение полуострова Крым в состав РФ, что было неоднозначно встречено на Западе. Начались вводится санкции, в том числе и спортивные. Первой под прицел попала легкоатлетическая команда нашей страны.

Резонансным явлением, послужившим началом новой цепочки событий, связанным со смешиванием политики и спорта, стала дисквалификация Всероссийской федерации легкой атлетики (ВФЛА) на неопределенный срок из-за обнародованного доклада Всемирного антидопингового агентства (WADA), в котором речь шла о систематических нарушениях антидопингового регламента в России [12]. Кроме пропуска легкоатлетической команды Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро в 2016 года, после второй части доклада Макларена началось расследование в отношении олимпийских медалистов отечественной команды на Играх в Сочи. В течение 2017 г. российскую команду лишили более десяти олимпийских медалей, а спортсменов дисквалифицировали, и все это накануне очередных Олимпийских игр [15].

5 декабря 2017 г. МОК отстранил Олимпийский комитет России от участия в Олимпийских играх 2018 [14]. На игры смогла поехать только независимая команда атлетов из России, которая могла выступать без флага и гимна. Наши

спортсмены, выступавшие под жесточайшим прессом и пристальным вниманием, выступили не очень удачно – всего две золотые медали. Можно сказать, что МОК и ВАДА принимавшие участие в санкционной политики против РФ, смогли добиться своего. Российское влияние на Олимпийское движение стало значительно снижаться.

На Олимпийские игры 2020 в Токио, которые официально состоялись лишь год спустя из-за пандемии короновируса, наша команда была допущена как команда Олимпийского комитета России. Причём на латинице наша сборная называлась ROC (Russian Olympic Committe), а расшифровка этой аббревиатуры нигде не была задействована. Несмотря на трудности, сборной страны удалось показать лучший результат с Игр 2004 года в Афинах, завоевав 71 награду, из которых 20 — золотых. Через несколько месяцев на зимние игры 2022 года в Пекин, наша команда отправилась под тем же названием Олимпийского комитета России и смогла показать достойный результат, особенно блистали наши лыжники. Итоговый результат превзошел игры 2018 г. а по общему количеству медалей, даже превзошел Сочинскую олимпиаду.

Таким образом, выступление российской сборной без флага и гимна, не сильно сказалась на медальных результатах. Мы наблюдаем провал игр 2018 г., но это можно объяснить шоком от решений высших спортивных инстанций о дисквалификациях и грозившим не допуском всей команды на ближайшие игры. Спустя время, наши спортсмены адаптировались к столь сложной ситуации, и продолжили показывать достойные результаты, открывать миру новые спортивные имена и оказывать непосредственное влияние на развитие Международного Олимпийского движения.

Когда казалось, что, наша команда смогла вновь вернуть свои утраченные позиции в Олимпийском движении, случилось 24 февраля 2022 года. Российская Федерация объявила о начале специальной военной операции по защите жителей

Донбасса, что стало сигналом для начала новой вехи в истории взаимоотношений Российской Федерации и Международного Олимпийского движения. 28 февраля исполком МОК опубликовал заявление, в котором попросил федерации по возможности отстранять российских спортсменов, в угоду их безопасности. Олимпийский комитет России сразу отреагировал на этот призыв, заявив, что он не соответствует ни официальным документам, ни хартии, ни духу олимпийского движения [8].

В конце января 2023 года за год с небольшим до Олимпийских игр 2024 года в Париже исполком МОК объявил о решении, по которому российские спортсмены смогут участвовать в Олимпиаде. Кроме соблюдения всех антидопинговых правил и отсутствия символики, то есть наличие нейтрального статуса спортсмена, соревноваться смогут только те, кто не выступал с активной поддержкой СВО [8].

После рекомендаций МОК каждая международная федерация будет формировать собственные критерии для допуска спортсменов. В ситуации с исключением России федерации сработали очень быстро: весь процесс начиная от рекомендации МОК и до тотального «бана» почти во всех видах, занял несколько дней. Восстановление обычно проходит куда сложнее. Но на данный момент ситуация по-прежнему остается крайне неопределенной. С одной стороны, президенты международных федераций, прибывают в определенном замешательстве. В российском же обществе отношение остается тоже достаточно однополярным. Известные спортсмены, функционеры, представители СМИ однозначно высказываются за отказ от такой возможности выступления на Олимпийских играх [5].

Но похоже даже в руководстве Российского Олимпийского комитета уже смирились с пропуском наших спортсменов ближайших Олимпийских игр. Президент ОКР Станислав Поздняков на международном спортивном форуме «Рос-

сия — спортивная держава» заявил: «В ОКР настроены на подготовку спортсменов к участию в Играх 2028 года в Лос-Анджелесе. Мы ставим цель успешно выступить на Олимпиаде в США. Я уверен, что санкции к тому времени будут сняты» [10]. Таким образом в руководстве нашим олимпийским спортом четко понимают суровость санкций и уже не рассчитывают на участие в ближайших двух Олимпиад. Тем более что, глава государства В.В. Путин заявил о подготовке к проведению альтернативной Олимпиады летом 2024 года [9]. В России пройдут Всемирные игры дружбы, которые примет Екатеринбург и Москва.

Проведенный на основе исследования опрос среди респондентов, в основном интересующихся Олимпийскими играми, вызвал серьёзный интерес к проблематике исследования, а его итоги показали очень интересный результат. Больше всего различий в ответах вызвал вопрос, о правопреемственности советского и российского спорта. Большая доля респондентов, считает, некорректным данное сравнение, так как СССР был другим государством, включающей в себя много разных народностей и национальностей, в том числе и российскую. Поэтому говорить о правопреемственности в том числе и спорте достаточно сложно.

В остальных ответах мнения респондентов были очень похожи. Ими отмечались большой вклад государства в развития спорта и проведения Олимпийских игр в Сочи в 2014 году. Также опрошенные отметили существующие проблемы с допингом и заметном влиянии политики на Олимпийские игры. Не смотря на разные отношение к участию в играх без флага и гимна, большая часть респондентов верит и надеется на скорейшие возвращение нашей страны к международным стартам, в том числе и к Олимпийским играм.

Олимпийский спорт Российской Федерации в настоящее время остается в международной изоляции и главной тенденцией становится что, в таком положении он будет прибывать еще достаточное время. А это все означает, что наши

спортсмены будут вынуждены пропускать ближайшие Олимпийские игры. Как долго это продлится сказать достаточно трудно. Все будет зависеть от позиции МОК, как только они перестанут ставить политическое влияние выше принципов Олимпизма, у нашей страны вновь появиться возможность блистать на спортивных аренах мира.

Литература

1. Воинов Д.Е. «Мягкая сила» игр «Сочи 2014» и зарубежные медиа: анализ политико-информационного фона российской олимпиады // Вестник Московского университета. Серия 25: Международные отношения и мировая политика. №2. 2015. С. 155-181.

2. Дебелова Л.И., Фартеев Е.К. История политизации спорта // Наука и образование сегодня. 2020. С. 24-27.

3. Олимпийская хартия. М.: ФиС, 1980; Олимпийская хартия. М.,2019. 109 с.

4. Фартеев Е.К. Как глобализация влияет на Олимпийские игры // Историческая наука и историческое образование в условиях глобальных трансформаций: XXV всероссийские с международным участием историко-педагогические чтения. Екатеринбург, 2021. С. 149-151.

5. «Будет раскол в обществе». Наш спорт в растерянности после условий МОК – соглашаться или нет? URL: https://www.sports.ru/tribuna/blogs/dalniyles/3111561.html?sl=1 (Дата обращения 27.04.2023)

6. Выступление на 119-й сессии Международного олимпийского комитета. URL: http://www.kremlin.ru/events/president/transcripts/24402 (Дата обращения 23.11.2022)

7. Дорогова Е.Н. «Россия в Олимпийском движении. Политические протесты и спорт». URL: https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2017/04/26/rossiya-v-olimpiyskom-dvizhenii-politicheskie-protesty-i-sport (Дата обращения 18.11.2022)

8. МОК выставил России политические условия. Что теперь будет. URL: https://www.sports.ru/tribuna/blogs/dalniyles/3111324.html?sl=1 (Дата обращения 5.04.2023)

9. Сергеев И. Теперь официально: Путин поручил Екатеринбургу принять альтернативную Олимпиаду. URL: https://eanews.ru/news/teper-ofitsialno-putin-poruchil-yekaterinburgu-prinyat-alternativnuyu-olimpiadu_19-10-2023 (Дата обращения: 22.10.2023)

10. Соколов М. Российский спорт продолжает мечтать о несбыточном. URL: https://ria.ru/20231022/sport-1904382393.html Дата обращения (23.10.2023)

11. Туманов, А. WADA отстранило российских спортсменов от соревнований на четыре года. URL: https://sportrbc.ru/news/ (Дата обращения: 8.11.2022)

12. BBC Новости. Российские легкоатлеты отстранены от соревнований ИААФ. URL: https://www.bbc.com/russian/ 151113_iaaf_ suspended. (Дата обращения 25.01.2023)

13. International Olympic Committee. IOC Disciplinary Commission's Report to the IOC Executive Board, 2017. URL: https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/IOC-DC-Schmid.pdf. (Дата обращения 9.02.2023)

14. Olympic.org. IOC suspends Russian NOK and creates a path for clean individual athletes to compete in Pyeongchang 2018 under the Olympic flag. URL: https://www.olympic.org/news/ioc-suspends-russian-noc-and-creates-a-path-for-clean-individual-athletes-to-compete-in-pyeongchang-2018-under-the-olympic-flag. (Дата обращения 25.01.2023)

15. Sportrbc.ru. МОК отобрал у сборной России еще две медали Олимпиады в Сочи. URL: https://sportrbc.ru/news/5a1e9fc99a7947af7=UET9DV9WVg9CmcVaAwM7Ag==. (Дата обращения 8.03.2023)

М. В. Кузьменко
выпускник ГБПОУ РО «РОУОР»
К.А. Минькова
преподаватель ГБПОУ РО «РОУОР»

СОЦИАЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ СПОРТА КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ГРАЖДАНСКОЙ ПОЗИЦИИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Аннотация. Социальные функции спорта позволяют решать целый ряд воспитательных задач, и являются одним из факторов гражданско-патриотического становления личности подрастающего поколения, который проявляется у спортсменов в любви и преданности своей Родине.

Ключевые слова: спорт, гражданственность, социальные функции, физическое воспитание.

Как многогранное общественное явление, спорт является сферой подготовки человека к трудовой и другим видам деятельности, удовлетворения духовных запросов общества, упрочения и расширения интернациональных связей, а также одним из важных средств этического и эстетического воспитания. В качестве продукта общественного развития он составляет органическую часть культуры общества и в зависимости от конкретных социальных условий приобретает различные черты и формы [4].

При этом всестороннее физическое развитие предполагает оптимальное совершенствование всех двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, скоростных возможностей, гибкости, ловкости, координации движений [5].

Следует отметить, действенные возможности физической культуры и спорта не только в сфере физического развития человека, но и в воспитании других сторон личности: умственной, нравственной, эстетической, трудовой и пат-

риотической. Именно в совместном воспитании и развитии физических и духовных начал человека и заключается основная цель формирования гармонично развитой личности [1].

В современном обществе физическая культура и спорт выступают как важнейшие средства укрепления мира, дружбы и сотрудничества между народами. Как общественные явления физическая культура и спорт имеют национальную и интернациональную формы развития.

В настоящее время в нашей стране национальная форма развития физической культуры и спорта проявляется в развитии различных видов спорта, строительстве современных спортивных площадок, стадионов, открытие новых спортивных залов, бассейнов, популяризации среди населения здорового образа жизни [2].

Принимая участие в спортивных соревнованиях, проводимых в разных областях, краях, странах, спортсмены различных национальностей знакомятся с историей, культурой, бытом и жизнью людей других стран, национальностей и менталитета. Интернациональному воспитанию спортсменов и зрителей, наблюдающих за состязаниями, в большой степени способствуют дружеская атмосфера, в которой проводятся спортивные соревнования, правила их проведения, требующие уважения к сопернику, совместные тренировки спортсменов различных национальностей.

Международные спортивные соревнования помогают преодолевать расовые предрассудки, поощряют международное сотрудничество, рождают уважение к иной культуре, формирует толерантность и создают атмосферу взаимопонимания между людьми.

Проблема гражданского воспитания подрастающего поколения также рассматривалась многими учеными. Теоретические основы гражданского получили

освещение в научных трудах психологов, педагогов, юристов, философов и социологов разных эпох, в пример которых можно привести В.Г. Белинского, Г. Гегеля, А.И. Герцена, А. Дистервега и других отечественных экспертов [5].

Объект исследования: процесс формирования гражданской позиции подрастающего поколения.

Предмет исследования: факторы и условия влияния социальной функции спорта, на формирование гражданской позиции подрастающего поколения.

Цель: обосновать влияние социальной функции спорта на формирование гражданской позиции подрастающего поколения.

Гипотеза исследования. Следует ожидать, что социальные функции спорта способны раскрыть потенциал роста гражданской ответственности и позиции подрастающего поколения.

Задачи исследования.

1.Провести теоретический анализ научно – методической, социологической и психолого-педагогической литературы по проблеме исследования.

2. Рассмотреть факторы формирования гражданской позиции подрастающего поколения.

3. Обосновать социальные функции спорта как фактора формирования гражданской позиции подрастающего поколения.

Анализа определений гражданской позиции показал, что в настоящее время она характеризуется как целостное качество человека, которое полностью отражает его мнение о социуме, стране. Также, она является непосредственным ориентиром для реализации деятельность в трудовой и общественной сфере [5].

У физической культуры и спорта имеются большие возможности в воспитании патриотизма, гражданственности. Гражданский патриотизм проявляется у школьников-спортсменов в любви и преданности своей Родине, национальной гордости, готовности защищать честь своей школы, района, республики, страны

и в стремлении показать высокие спортивные результаты на соревнованиях ради славы своего Отечества и народа [2].

Систематические занятия по физической культуре и спорту способствуют развитию физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, координации движений), необходимых для выполнения задач в повседневной, трудовой жизни и службы в армии.

Ниже рассмотрены факторы, которые оказывают влияние на формирование гражданской позиции у школьников и молодежи [1]:

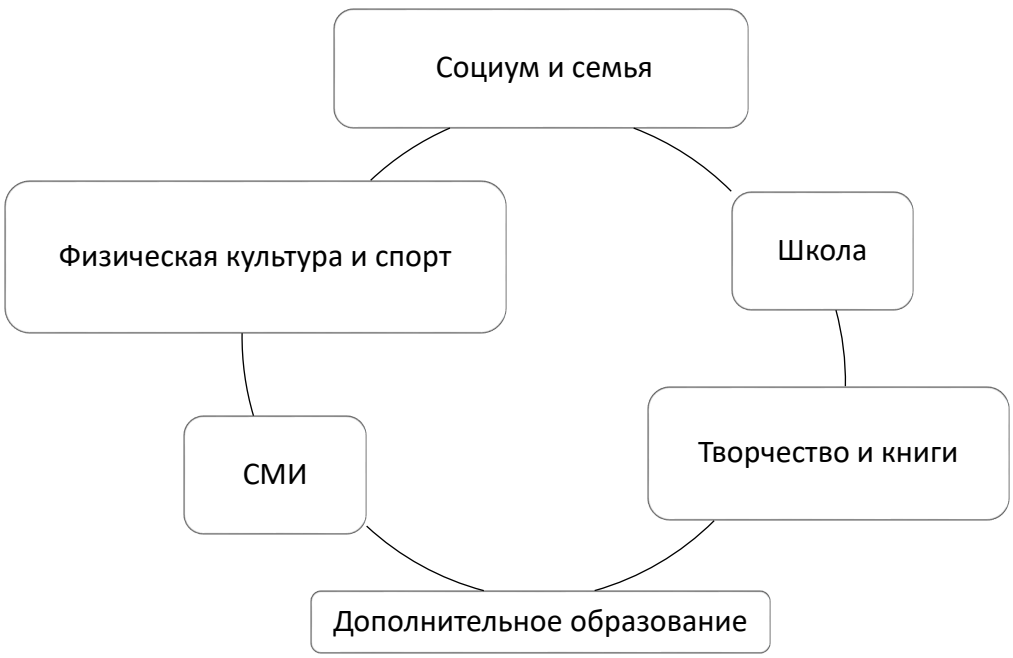


Рис.1 Факторы влияния на формирование гражданской позиции у школьников и молодежи

Обратив внимание на рисунок 1, а также существующие в настоящее время проблемы в данной области получится реализовать благоприятные условия для воспитания детей, их позиции и развития страны во всех сферах в целом.

В заключении можно сделать вывод, физическая культура и спорт позволяет решать целый ряд воспитательных задач, и являются одним из факторов гражданско-патриотического становления личности.

Патриотическое воспитание школьников должно стать той объединяющей силой, которая сможет вырастить поколение настоящих патриотов, любящих свою Родину не на словах, а на деле. Поэтому работа с детьми в области формирования патриотизма является актуальной задачей в настоящее время [3].

В силу своей специфики спорт и физическая культура обладают огромным воспитательным потенциалом, являются одними из мощнейших механизмов формирования таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм, и рассматриваются как спортивно-патриотическое воспитание.

Литература

1. Аванесян Л. Р. Актуальность взглядов В. А. Сухомлинского в свете проблемы воспитания гражданственности / Л. Р. Аванесян // Вестник Бурятского государственного университета. – Улан-Удэ, 2011. – № 1.– С. 3-5.

2. Данкова Р. Е. Физкульт-ура! Книга будущих чемпионов/ Оникс 2012.- 128 с.

3. Ильинич В. И. Студенческий спорт и жизнь// Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Москва - 2005.

4. Козлова, С. В. Социальные функции физической культуры и спорта / С. В. Козлова, А. С. Бирюкова, В. В. Вольский. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2017. — № 22 (156). — С. 435-437. — URL: https://moluch.ru/archive/156/44221/ (дата обращения: 30.03.2023).

5. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России. 19-е изд., перераб. и доп. / В.С. Родиченко и прочее. М.:Физкультура и спорт, 2008.

Н.Н. Махмудова
выпускница ФБГУ ПОО ГУОР г. Бронницы
Р.Н.Лучко
преподаватель истории и ОБЖ ФБГУ ПОО ГУОР г. Бронницы

АНАЛИЗ ОРГАНИЗАЦИИ МЕРОПРИЯТИЯ ПО СТРЕЛЬБЕ ИЗ ЛУКА, НА ПРИМЕРЕ ФЕСТИВАЛЯ В Г.ОРЕЛ

Аннотация. Проблема исследования заключается в специфике организационных мероприятий по привлечению участников и зрителей на спортивно-массовые мероприятия. В работе изучаются особенности организации физкультурно-массовых мероприятий. Проводится анализ организации мероприятия по стрельбе из лука, на примере фестиваля стрельбы из лука в г. Орел. Исследуется организация физкультурно-массовых мероприятий на примере организации фестиваля стрельбы из лука. Разрабатывается структура организации физкультурно-массовых мероприятий.

Ключевые слова: Стрельба из лука, Организация физкультурно-массовых мероприятий.

Актуальность. Спорт является органической частью физической культуры и представляет собой совокупность материальных и духовных ценностей, которые создаются и используются обществом для игровой физической деятельности людей, направленной на интенсивную специализированную подготовку для последующего максимального проявления способностей путем соревнования в заранее определяемых двигательных действиях.

Следовательно, спорт есть деятельность, которая служит интересам общества, реализуя воспитательную, подготовительную и коммуникативную функции, но не является постоянной специальностью (профессией) человека. Это

наиболее ярко выражается в детском спорте, поскольку спортивная деятельность учеников является внеучебной, не предусмотренной государственными планами и программами в качестве учебной дисциплины общеобразовательной школы и осуществляется через внеклассные и внешкольные формы работы, то есть сугубо на добровольных началах.

Цель исследования: провести анализ организации мероприятия по стрельбе из лука, на примере фестиваля стрельбы из лука в г. Орел

Задачи исследования:

1. Изучить особенности организации физкультурно-массовых мероприятий с целью популяризации вида спорта.

2. Проанализировать проведение фестиваля по стрельбе из лука в г. Орел, на основании структуры организаций физкультурно-массовых мероприятий

3. Разработать структуру организации физкультурно-массовых мероприятий.

Гипотеза исследования: предполагалось, что разработка типовой структуры организации физкультурно-массовых мероприятий на примере проведения фестиваля с международным участием по стрельбе из лука в г. Орел, позволит популяризировать другие виды спорта.

Организация спортивного мероприятия. Характеристика и последовательность основных управленческих действий.

Спортивные соревнования являются одной из эффективных форм организации массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы. Проведение спортивных соревнований зависит от уровня менеджмента, который складывается из многих управленческий действий:

– составление календарного плана спортивных соревнований;

– разработка положения о соревновании;

– составление сметы расходов;

– образование оргкомитета по подготовке и проведению соревнований;

– подбор судейской коллегии и организация ее работы;

– обеспечение оповещения о соревнованиях (афиши, информации в газету, на радио, телевидении и т.д.);

– организация приема и обработки заявок на участие в соревнованиях;

– составление программы соревнований;

– составление ритуалов открытия и закрытия соревнований, награждения;

– подготовка или аренда спортивных сооружений;

– обеспечение медицинского обслуживания, проверка подготовленности мест, оборудования и инвентаря;

– определение мероприятий по обслуживанию участников соревнований;

– определение мероприятий по обслуживанию зрителей;

– обеспечение своевременной информации о подготовке соревнований, о результатах спортсменов в ходе соревнований, о предварительных результатах и ходе личной и командной борьбы, об окончательных итогах соревнований.

Для проведения соревнований заблаговременно утверждается главная судейская коллегия. Подбирается состав судей в соответствии с правилами и положением о данных соревнованиях. Для судей проводится семинар или совещание, на котором рассматриваются положение о соревновании с определением единого толкования его пунктов, основные разделы правил соревнований, план расстановки судей. Главная судейская коллегия состоит из главного судьи, его заместителей (в том числе по медицинской части, хозяйственному обеспечению), главного секретаря, его помощников, старших судей-секундометристов, старших судей на финише, на виде (легкая атлетика и др.), судей при участниках и судьи-информатора.

Финансово-хозяйственное обеспечение соревнований предусматривает:

- подготовку или аренду спортивных сооружений, ремонт и приобретение спортивного инвентаря и оборудования;

- обеспечение транспорта для перевозки участников;

- подготовку мест проживания участников;

- организацию питания спортсменов;

- изготовление афиш, программ, билетов участников, пригласительных билетов, протоколов, сводок, таблиц и т.п.;

- приобретение грамот, дипломов, наградных медалей, кубков, призов;

- приобретение канцелярских товаров;

- оплату судейской коллегии, медицинского персонала и обслуживающего персонала (коменданта, уборщиц, гардеробщиц).

Всеми этими (и не только этими) вопросами занимается спортивный менеджер. Спортивные соревнования регламентированы международными правилами, которые соблюдаются национальными федерациями по видам спорта, спортивными организациями, спортсменами и прочими участниками соревнований. Условия проведения спортивных соревнований, системы зачета – это мощнейшие рычаги, при помощи которых можно эффективно управлять не только системой спортивных соревнований, но и развитием спорта вообще.

Организация спортивного мероприятия может быть представлена в виде последовательных действий. Традиционная технология организации спортивного соревнования показана на рисунке 1.

Рисунок 1. Традиционная технология организации спортивного соревнования

Рассмотрим кратко основное содержание управленческих действий.

Организатор.

а) Определение организатора спортивного мероприятия (частное лицо, клуб, комитет, федерация, кафедра и т.п.).

б) Создание оргкомитета. При этом следует учитывать следующие факторы: размер и структуру комитета, квалификацию и полномочия его членов, распределение обязанностей, основные направления деятельности комиссий. Организационный комитет составляет общий план подготовки и проведения соревнований, создает комиссии по основным направлениям работы, главную судейскую коллегию, утверждает план работы комиссий.

Дата и место проведения соревнования.

а) Выбор даты. Надо учитывать следующие факторы: совпадение со сроками других соревнований, режим трудовой деятельности участников, наличие

и качество спортивных сооружений, стоимость их аренды, разрешение от властных структур, согласование сроков с правоохранительными и медицинскими органами.

б) Выбор места. Надо учитывать: соответствие спортивного сооружения типу, размеру, уровню соревнования; стоимость аренды, факторы безопасности, дорожные расходы, условия проезда участников, судей, зрителей.

Правила и программа соревнований.

а) Определение типа соревнования (чемпионат, матч, турнир по приглашению и т.п.), системы розыгрыша, видов спорта, возрастных групп участников, показательных видов.

б) Определение продолжительности соревнования. Учет факторов: категория участников и зрителей, система розыгрыша, место проведения и инвентарь, погода и время дневного освещения, наличие искусственного освещения.

в) Определение программы соревнования. Надо учитывать: промежутки времени между отдельными видами, зрительский интерес, количество судей, инвентаря, пропускную способность спортсооружения.

г) Создание судейской коллегии. Судейская коллегия состоит из главного судьи, его заместителей, главного секретаря и его помощников, старших судей-секундометристов, старших судей на финише, на виде (гимнастика, легкая атлетика и др.) и т.д., судей при участниках и судьи-информатора. В зависимости от опыта и квалификации судьи делятся на следующие категории: судья по спорту, судья первой категории, судья республиканской категории, судья международной категории.

Заявки.

Определение требований к заявке (возраст, пол, членство в организации, квалификационные нормативы, спортивная квалификация, медицинский допуск и т.п.), взнос за участие (для коммерческих соревнований), срок подачи.

Финансирование.

а) Составление сметы соревнования.

б) Определение финансовых источников: спонсорство, продажа прав, продажа билетов, дотации, взносы участников, бюджетные ассигнования.

Руководство.

а) Определение руководящего органа, его задач.

б) Определение количества и квалификации судей.

Инвентарь.

а) Список необходимого спортивного инвентаря.

б) Список технического инвентаря (дикторская система, табло, система фотофиниша, видео и т.п.).

Специальные услуги.

а) Медицинские.

б) Правопорядок.

в) Допинг-контроль.

г) Пресса.

Секретариат соревнования.

а) Обязанности и полномочия членов секретариата.

б) Наличие необходимого инвентаря (бумага, ручки, технические средства, протоколы, программа соревнований и т.п.).

Реклама и маркетинг.

а) Составление плана маркетинга.

б) Проведение рекламной кампании.

Церемонии и гости соревнования.

а) Организация открытия и закрытия соревнования.

б) Организация церемонии награждения.

в) Приглашение почетных гостей, спонсоров.

г) Организация питания и банкета для почетных гостей.

Результаты исследования

После проведения Всероссийских соревнований по стрельбе из лука, (Кубок РФСЛ и Чемпионат РФСЛ) в классах стрельбы из лука 3Д – КЛ, 3Д – составной лук, 3Д – длинный лук, Периферийный лук в г. Орел с 18-28 января 2023 г. был организован фестиваль стрельбы из лука, на котором представили новые дисциплины, входящие в состав РФСЛ (Российской Федерации стрельбы из лука). Для популяризации вида спорта были включены виды национальной стрельбы из лука, такие как кюдо, национальная бурятская стрельба из лука, а так же были проведены соревнования с участием параолимпийцев.

В ходе исследования было изучено положение о проведении соревнований и разработано Положение о проведении фестиваля стрельбы из лука, в основе которого лежал анализ проведенного фестиваля в г. Орел.

На этом основании были сформулированы практические рекомендации для организации и проведения спортивно-массового мероприятия:

1. Привлекать судей всероссийской категории. Это необходимо не только как для организации судейства мероприятия на высшем уровне, что в рамках проведения мероприятия для обмена опытом с судьями первой и второй категории, повышения судейской категории.

2. Обеспечить мероприятие:

- звуковым и музыкальным сопровождением;

- полным техническим оснащением – звуковыми оповещателями, информационным табло, оргтехникой и расходными материалами (канцелярскими принадлежностями);

- при необходимости, работой переводчиков, сурдопереводчиков.

Использование системы наблюдения за соревнованиями существенно оптимизирует и облегчит работу судейской коллегии, не потребует лишних действий от спортсменов во время проведения соревнования, исключит судейские ошибки, позволит более объективно и прозрачно подвести итоги соревнований, повысит привлекаемость данного вида спорта, пресечет подачу необоснованных протестов на действия судейской коллегии или противников во время соревнований.

Для безупречной организации мероприятия необходимо иметь резервное исправное и подготовленное к использованию оборудование.

3. Организовать транспортно-логистическое обеспечение для участников соревнований и перевозки крупногабаритного оборудования. Предусмотреть наличие резервного транспорта.

4. Обеспечить онлайн информирование спортсменов и зрителей о ходе проведения мероприятия. Наладить информационно-рекламное обеспечение мероприятия в СМИ. Своевременно и в полном объеме доводить распорядительные документы до организаторов мероприятия, откорректировать работу судьи информатора, наладить работу с информационными досками.

5. Увеличить финансово-экономический положение за счет финансирования организаций-спонсоров, фондов. Активнее принимать участие в грантах различных уровней, участие в получение субсидий на поддержку и развитие спорта на муниципальном и областном уровнях. Рационально и планово использовать полученные средства.

6. Обеспечить мотивацию рабочей группы посредством награждения ценных призов, выплаты денежных поощрений, оплаты работы судейской бригады, благодарственными письмами от федерации и органов местного самоуправления.

7. Посредством заключения договора с охранными предприятиями обеспечить полную и надежную сохранность оборудования, личного имущества спортсменов и имущества организаторов.

8. Силами частных охранных предприятий во взаимодействии с органами правопорядка обеспечить безопасность участников, зрителей и судей мероприятия. Пригласить представителей МЧС. Организовать дежурство машины скорой медицинской помощи. Планомерное поэтапное внедрение предлагаемого комплекса мероприятий и строгий контроль за его исполнением позволит поднять уровень подготовки проведения спортивного соревнования, эффективно и выгодно анонсировать мероприятие, повысит привлекаемость данного вида спорта, исключит судейские ошибки при подсчете результатов и подведении итогов соревнования, усилит безопасность зрителей и участников мероприятия.

Выводы: на основании теоретического анализа организации и проведения спортивно-массовых мероприятий на основе современных методических, научных публикаций и нормативных документов была выявлена необходимость в изучении организации и проведения спортивно-массовых мероприятий.

В результате проведенных исследований были выявлены:

- заинтересованность населения г. Орел к занятиям физической культурой и спортом, участию в спортивно-массовых мероприятиях;

- сильные и слабые стороны, возможности и угрозы при организации и проведении спортивно-массового мероприятия по стрельбе из лука.

В результате исследования мы можем сделать следующие выводы:

1. Основной особенностью организации физкультурно-массовых мероприятий с целью популяризации вида спорта является зрелищность, как сильный мотивационный аспект привлечения людей к занятиям тем или иным видом спорта.

2. В основе структуры организации физкультурно-массовых мероприятий лежит разработка Положения, охватывающего все аспекты деятельности, начиная от финансовой базы, заканчивая регламентом организации самого мероприятия.

3. В ходе работы было проанализировано проведение фестиваля стрельбы из лука, важной целью которого была популяризация этого вида спорта через ознакомление с историей возникновения различных соревновательных направлений, демонстрацией техники стрельбы и проведением соревнований вне основного соревновательного процесса.

Таким образом, гипотеза подтверждена. Цель и задачи исследования – достигнуты.

Литература

1. Галкин В. В. Экономика спорта и спортивный бизнес: учеб. пособие. М.: Кнорус, 2016. 320 с.

2. Гостев Р. Г. Физическая культура и спорт в современных условиях. М.: Еврошкола, 2015. 418 с.

3. Гостев Р. Г., Лотоненко А. В., Струк П. П. Физическая культура в субъектах Российской Федерации. М.: Теория и практика физической культуры. 2014. 360 с.

4. Ермакова Е.Г., Паршакова В.М., Романова К.А. Организация и формы спортивных мероприятий, как средство массового приобщения всех слоёв населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом [Электронный ресурс] URL: https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsiya-i-formy-sportivnyh-meropriyatiy-kak-sredstvo-massovogo-priobscheniya-vseh-sloyov-naseleniya-k-sistematicheskim (дата обращения: 18.10.2022 г.)

5. Золотов М. И., Кузин В. В., Кутепов В. Е., Сейранов В. Г. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта. Учебное пособие. М.: Издательство Академия. 2019. 432 с.

6. Исаев А. А. Спортивная политика России. М.: Издательство Советский спорт. 2019. 512 с.

7. Ищенко С.А. Функции управления международным спортивным движением. Теория и практика физической культуры. 2017. № 6. С. 41-43.

8. Лукунина Е.А. Организация движений в системе «Стрелок – оружие»: автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 2000. – 24 с.

9. Матвеев Л. П. Размышления о спорте. Спортивный менеджмент. 2016. № 1. С. 16-21.

10. Организация физкультурно-спортивных мероприятий по физической культуре [Электронный ресурс] URL: https://studopedia.ru/11_38156_sportivnie-sorevnovaniya.html (дата обращения: 18.10.2022 г.)

11. Переверзин И. И. Менеджмент спортивной организации. Учебное пособие. М.: 2016. 464 с.

12. Переверзин И. И. Организация подготовки спортивных менеджеров. Пособие для студентов специализации «Спортивный менеджмент». М.: 2015. 100 с.

13. Починкин Александр Владимирович, Менеджмент в сфере физической культуры и спорта. Учебное пособие. [Электронный ресурс] URL: https://marketing.wikireading.ru/hTD6sLMvoU (дата обращения: 18.10.2022 г.)

14. Стрельба из лука: программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. – М.: Советский спорт, 2006. – 135 с.

15. Тарасова Л.В., Манханов З.С. Специальная работоспособность высококвалифицированных стрелков из лука // Вестник спортивной науки. – 2008. – № 4. – С. 41–43.

16. Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 4.12.2007.

17. Царик А. В. Справочник работника физической культуры и спорта. М.: 2018. 112 с.

18. Экономика физической культуры и спорта. Учебное пособие. М.: 2001. 296 с.

Е.А. Попова
Выпускник ГАПОУ СО «УОР №1 (колледж)»
Ю.А. Вакорина
преподаватель правового обеспечения
профессиональной деятельности
ГАПОУ СО «УОР №1 (колледж)»

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИЛИЩ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ – ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Аннотация. В статье представлены результаты анализа состояния легкой атлетики в стране и регионах, где расположены училища олимпийского резерва, целью которых является подготовка спортсменов-легкоатлетов высшего спортивного мастерства.

Ключевые слова: легкая атлетика, училище олимпийского резерва, спортивный резерв.

Легкая атлетика – олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Представленный вид спорта в 2015 году «прогремел» на весь мир еще громче, чем прежде. Связано это с тем, что сначала Всероссийская федерация легкой атлетики (ВФЛА) лишили членства в World Athletics, а затем и всю сборную России по легкой атлетике отстранили от участия в международных стартах после многочисленных допинговых скандалов. На сегодняшний день обстановка слегка изменилась: появились нейтральные статусы, все чаще российские лидеры стали получать допуски, да и членство ВФЛА в 2023 году было восстановлено, однако это не является окончательным возвращением российских легкоатлетов на мировую арену. Тема настоящей работы безусловно связана со всем вышесказанным, так как сложившаяся ситуация повлияла и на развитие этого вида спорта в нашей стране. Во многих регионах произвели сокращение штатов тренеров и спортсменов,

а также утратился интерес среди населения, и ослабла мотивация самих спортсменов.

В связи с восстановлением членства ВФЛА в этом году настоящая работа приобретает максимальную актуальность. Это обусловлено тем, что полученные статистические данные будет возможно использовать для дальнейшего отслеживания динамики изменений и для построения плана развития легкой атлетики в Российской Федерации.

В настоящей работе рассматриваются возможные факторы, влияющие на уровень подготовки спортсменов – легкоатлетов по всей России, включая пункты из-за которых сборная страны была отстранена от участия в международных стартах и их возможным воздействием на подготовку.

Цель исследования: провести сравнительный анализ деятельности Училищ олимпийского резерва Российской Федерации по подготовке спортсменов – легкоатлетов.

Состояние легкой атлетики в России в XX и XXI веках имеет свои особенности.

В XX веке легкая атлетика в России была более популярной, чем в настоящее время. Советское правительство уделяло большое внимание развитию спорта, в том числе легкой атлетики. В результате этой политики, легкоатлетические соревнования проводились часто и собирали множество зрителей. Были созданы сильные клубы и команды, которые доминировали в мировых соревнованиях, таких как Олимпийские игры.

Однако, после распада СССР и в период экономических проблем в России, финансирование для спорта, в том числе легкой атлетики, было значительно уменьшено. В XXI веке, хотя интерес к легкой атлетике не исчез, но многие спортсмены и тренеры покинули Россию в поисках лучших условий

и перспектив. В связи с этим, многие клубы и команды были расформированы.

Однако, за последние годы в России были предприняты усилия по восстановлению легкой атлетики. Были проведены реформы, направленные на борьбу с допингом в спорте, и были созданы новые тренировочные центры и спортивные объекты. Возможно, это поможет российским спортсменам вернуться в мировую спортивную элиту.

Таким образом, состояние легкой атлетики в России за XX и XXI век имеет свои особенности. В XX веке легкая атлетика была более популярной и получала большое финансирование от государства, тогда как в XXI веке, спортивный спорт в России столкнулся с экономическими трудностями, но сейчас прилагаются усилия по восстановлению легкой атлетики и борьбы с допингом.

Развитие легкой атлетики в разных регионах РФ может быть неравномерным и зависит от многих факторов, таких как наличие инфраструктуры, финансирование, наличие талантливых спортсменов и тренерских кадров, региональные традиции, интересы населения и другие.

Факторы, влияющие на неравномерное развитие легкой атлетики в различных регионах Российской Федерации:

1. Финансирование.
2. Низкий интерес к легкой атлетике.
3. Климатические условия.
4. Региональные традиции и предпочтения.
5. Доступность информации и образования.

Первые Училища олимпийского резерва в России были созданы в 1956 году во время подготовки к Олимпийским играм в Мельбурне. Их открытие

было результатом решения Государственного комитета по физической культуре и спорту.

Первые Училища олимпийского резерва предназначались для подготовки молодых спортсменов высокой квалификации. В рамках учебных программ ученики получали специализированную физическую подготовку и специальные знания в области спортивной психологии, медицины и техники.

В 1960-х годах свою работу начали училища олимпийского резерва в большинстве регионов России. С 1990-х годов училища стали функционировать как федеральные государственные бюджетные учреждения, находящиеся в ведении Министерства спорта и физической культуры Российской Федерации.

В настоящее время в России функционируют десятки Училищ олимпийского резерва, где проходит подготовка молодых спортсменов в разных видах спорта. Обучающиеся училищ олимпийского резерва с успехом выступают на международных спортивных соревнованиях и Чемпионатах Мира и Европы.

Для проведения исследования был проведен анализ статистических данных с 2015 по 2022 годы, представленных на официальном сайте Министерства Спорта РФ. По результатам анализа были сделаны следующие выводы.

1) В период с 2015 до 2020 года шел постоянный прирост занимающихся легкой атлетикой в РФ, но в 2021 году произошел резкий упадок, а затем опять прирост в 2022 году. Причины данного спада установлены не были.

2) Лидирующим этапом подготовки за весь период является начальный. Это связано с тем, что подготовка на данном этапе осуществляется массово на базах общеобразовательных школ и спортивных учреждений.

3) Наименьшее количество занимающихся на этапе подготовки высшего спортивного мастерства. Полученные результаты обусловлены тем, что до данного этапа доходят только сильнейшие спортсмены, способные стабильно показывать высокие результаты.

В рамках исследования 44 Училищам олимпийского резерва было предложено принять участие в исследовании их деятельности в рамках подготовки спортсменов-легкоатлетов, ответив на вопросы. Помимо этого также был проведен ряд других процедур, а именно, были совершены звонки в те Училища олимпийского резерва, от которых не был получен электронный ответ. Также было проведено изучение каждого сайта УОР, где автор смог найти некоторые необходимые сведения. Но, тем не менее, из всей выборки данного исследования 13 Училищ олимпийского резерва отказались сотрудничать. Необходимая информация об их деятельности в рамках подготовки спортсменов-легкоатлетов была получена частично или не была получена совсем.

Общие статистические сведения по всем Училищам олимпийского резерва представлены на рисунке 1:

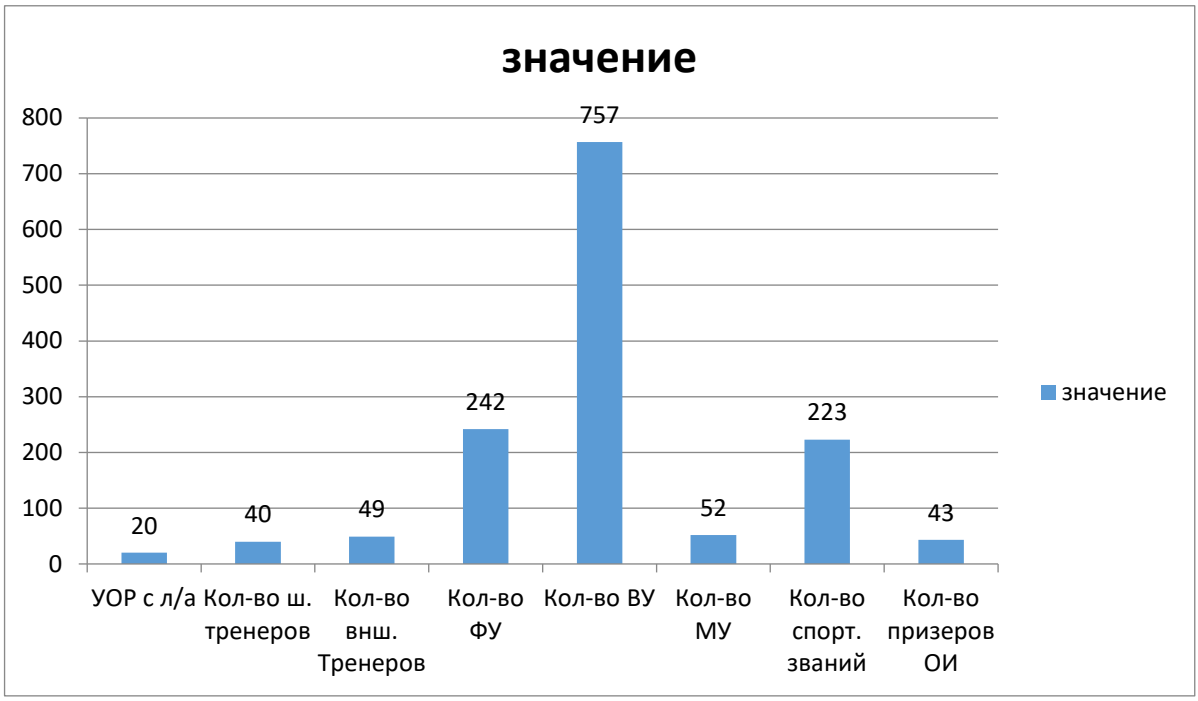


Рисунок 1. Общие сведения об Училищах олимпийского резерва

По результатам сравнительного анализа были сделаны некоторые выводы. Все Училища олимпийского резерва были разделены на две группы по признаку «наличие отделения легкой атлетики». Из 44 только в 20 Училищах действуют отделения легкой атлетики.

Самым многочисленным по количеству тренеров является Училище олимпийского резерва в Ставрополе. Самое малочисленное по тому же признаку – Училища олимпийского резерва в Республике Марий Эл и в Кисловодске.

Самым многочисленным УОР по количеству спортсменов, занявших призовые места на федеральном округе – Училище в Ставрополе. Самым малочисленным – Училища в Республике Марий Эл и в Казани.

Самым многочисленным по количеству спортсменов, занявших призовые места на Всероссийских соревнованиях, является Училище олимпийского резерва в Москве. Самыми малочисленными являются Училища олимпийского резерва в Республике Марий Эл, Екатеринбурге, Казани и в Звенигороде.

По количеству спортсменов выступивших на международных стартах в период с 2015 по 2022 годы самым многочисленным является Училище олимпийского резерва в Омске. Самым малочисленным – в Оренбурге.

Наибольшее количество спортсменов имеющих такие спортивные звания как МС, МСМК, ЗМС проходят спортивную подготовку в Училище в Москве. Наименьшее количество в Училище олимпийского резерва в Республике Марий Эл, Екатеринбурге, Краснодаре и Ростове.

По критерию «Призеры и Чемпионы Олимпийских игр» самыми многочисленными оказались несколько Училищ олимпийского резерва –в Москве, Екатеринбурге, Ростове и на Алтае. Самыми малочисленными – Училища в Республике Марий Эл, Чебоксарах, Краснодаре, Омске, Оренбурге и Казани.

Литература

1. Асеев В.В. Организационно методические основы совершенствования учебного процесса в училищах олимпийского резерва: Авто-реф.дис. канд.пед.наук. М., 1997. - 30с.

2.Бауэр В.Г. Проблемы подготовки спортивного резерва в РФ. Олимпийский вестник. -М.-2001.- №17. С.39-41.

3.Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016. - 240 с.

4.Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р.

М.А. Роженцов
студент ГАПОУ СО «УОР №1 (колледж)»
С.А. Каширина
преподаватель МДК 02.01
«Базовые и новые физкультурно-спортивные
виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки»
ГАПОУ СО «УОР №1 (колледж)»

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ХОККЕЯ НА ТРАВЕ В СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Аннотация. Предметом исследования являются проблемы и перспективы развития хоккея на траве в Свердловской области. Целью работы является выявление основных проблем и перспектив развития хоккея на траве в Свердловской области. В ходе работы уделяется внимание изучению истории развития хоккея на траве в Свердловской области, а также анализу статистических данных по форме статистического наблюдения: № 5-ФК (сводная) «Сведения по организациям, осуществляющим спортивную подготовку».

Ключевые слова

Хоккей на траве, история развития хоккея на траве в Свердловской области, проблемы и перспективы развития хоккея на траве в Свердловской области, форма статистического наблюдения: № 5-ФК (сводная) «Сведения по организациям, осуществляющим спортивную подготовку».

Поддержка спорта высших достижений и развитие массового спорта находятся в зоне особого внимания в Свердловской области. Если первое направление – это повышение имиджа региона и всей страны, поскольку уральцы традиционно достойно представляют Россию на соревнованиях международного уровня, то массовый спорт – это серьезный вклад в укрепление здоровья нации, формирование принципов здорового образа жизни, сплочение общества, профилактику девиантного поведения молодежи. Также развитие массового спорта

позволяет выявить талантливых ребят для развития их способностей и обеспечения непрерывной подготовки кадров в спорте высших достижений.

Концепции развития физической культуры и спорта Свердловской области на период до 2035 года определяет следующие задачи: создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом; повышения уровня обеспеченности населения объектами спорта; подготовка спортивного резерва. [1]

Хоккей на траве является одним из эффективных средств физического воспитания. Занятия данным видом спорта способствуют разностороннему комплексному воздействию на внутренние органы и системы организма спортсмена, укрепляя и повышая уровень их функционирования, обеспечивают эффективное развитие физических качеств и формирование двигательных навыков. Развитие хоккея как массового вида спорта, так и спорта высших достижений, помогает решить основные задачи Концепции развития физической культуры и спорта Свердловской области на период до 2035, а также Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года. [2]

Хоккей на траве – это спортивная командная игра с клюшками и пластиковым мячом, целью которой является, как можно больше раз забросить мяч в ворота соперника в установленное время. Хоккей с мячом на траве популярен как среди мужчин, так и среди женщин, также он является одним из первых летних Олимпийских видов спорта. В данной игре проявляются все тактические, технические приёмы спортсменов, а также моральные и волевые качества. [4]

На сегодняшний день реализуются программы по строительству и реконструкции спортивных сооружений, развивается информационное обеспечение, популяризация и пропаганда хоккея на траве, но этого недостаточно, так как, существует ряд проблем, которые тормозят развитие массовости в данном виде спорта в Свердловской области.

Оценить состояние и развитие хоккея на траве позволяет форма статистического наблюдения: № 5-ФК (сводная) «Сведения по организациям, осуществляющим спортивную подготовку». Для анализа были взяты статистические данные за период с 2018-2022 гг. [3]

В ходе изучения истории развития хоккея на траве в Свердловской области, проведения анализа источников информации и статистической данных, проведения беседы с тренерским составом мы выявили следующие проблемы и перспективы развития данного вида спорта в Свердловской области.

Проблемы развития хоккея на траве в Свердловской области: проблема развития массовости детско-юношеского хоккея на траве, сокращение численности тренерского состава, отсутствие тренировочного процесса и отмена соревнований в связи с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой и распространением «Коронавирусной инфекции», недостаточное бюджетное финансирование, недостаточное количество источников научно-методической литературы по данному виду спорта.

Выделены перспективные направления развития хоккея на траве в Свердловской области: развитие хоккея на траве в регионах и городах ранее не участвовавших в Чемпионатах России, совершенствование игрового поля для хоккея на траве, пропаганда данного вида спорта среди населения, повышение уровня квалификации тренерского состава.

Изучив состояние развития хоккея на траве в Свердловской области, проанализировав основные тенденции развития, проблемы и перспективы можно сделать следующие выводы: количество занимающихся хоккеем на траве имеет положительную тенденцию с 2018 по 2022 годы, однако до этапа совершенствования спортивного мастерства доходят только единицы; научно-методической литературы по данному виду спорта недостаточно, также недостаточное количе-

ство полей для занятия хоккеем на траве и их недостаточное оборудование; присутствует отрицательная динамика, занимающихся на начальных этапах спортивной подготовки.

Актуальным остаётся вопрос стимулирования и повышения заработной платы тренерского состава, а также повышение уровня квалификации тренеров-преподавателей; необходима закупка нового инвентаря, привлечение различных спонсоров, создание новых команд в различных городах России, необходимо строительство спортивных сооружений и площадок для занятием хоккеем на траве.

Литература

1. Министерство физической культуры и спорта Свердловской области, официальный сайт [Электронный ресурс]/ Режим доступа: Статистическая информация — Главная — Министерство физической культуры и спорта Свердловской области Официальный сайт (midural.ru).

2. Постановление Правительства Свердловской области от 25.12.2019 N 1001-ПП "Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта Свердловской области на период до 2035 года".

3. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 N 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года».

4. Спортивная энциклопедия «СпортВики» [Электронный ресурс]/ Режим доступа: Хоккей на траве: описание, история, правила, экипировка (sportwiki.org).

К.С. Рябчиков
студент ФГБУ ПОО «ГУОР г. Бронницы МО»
Ю.А. Преображенцев
преподаватель ФГБУ ПОО «ГУОР г. Бронницы МО»

АНАЛИЗ РЕАЛИЗАЦИИ ПЕРСПЕКТИВНЫХ ПЛАНОВ ПО РАЗВИТИЮ КОНЬКОБЕЖНОГО СПОРТА В РОССИИ

Аннотация. В исследовании проведен анализ состояния уровня развития конькобежного спорта в системе физического воспитания в России. Сделаны выводы о положительных показателях развития, но отмечается отставание от государств – мировых лидеров в конькобежном спорте.

Ключевые слова: физическая культура, конькобежный спорт, шорт-трек, стратегия, каток.

Спорт и физическая культура - один из важнейших факторов здоровья и благополучия нации и каждого её отдельного гражданина. Массовый спорт год от года всё сильнее распространяется среди населения нашей страны. Задача государства в этом направлении — поддерживать и усиливать данную тенденцию, вовлекая в занятия физической культурой людей всех возрастов, взглядов и настроений. Ведь спорт служит опорой для становления сильной нации, укрепления позиций государства на международной арене.

Задаче по повышению имиджа и уровня уважения к стране в международном пространстве служит спорт высших достижений. Атлеты, представляющие страну на мировых соревнованиях, чемпионатах, первенствах, завоёвывая награды, несут на себе национальный флаг, утверждая тем самым уверенные позиции нашей Родины. Но успех спортсменов-олимпийцев мирового уровня не-

возможен без поддержки и развития всех спортивных отраслей, начиная с массового детско-юношеского спорта, отбора будущих профессионалов, заканчивая материально-технической базой и финансовой поддержкой атлетов.

Все, вышесказанное, относятся и к конькобежному спорту. Без набора в детские секции по конькам, постройки стадионов и спортивных залов, подготовки кадров, нельзя достичь высоких и победных результатов на мировых ледовых дорожках.

В нашей работе раскрывается нынешнее состояние конькобежного спорта в России и мире, а так же перспективные планы его развития в нашей стране.

Цель исследования: проанализировать текущее состояние и перспективы развития конькобежного спорта в России.

Распоряжением Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р была утверждена Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года. Стратегия определяет цель, задачи, приоритетные направления развития физической культуры и спорта, целевые показатели реализации Стратегии с учетом национальных целей и стратегических задач.

Для обеспечения комплексного развития сферы физической культуры и спорта с учетом индивидуальных особенностей видов спорта и региональной специфики предусматривается разработка соответствующими спортивными федерациями программ развития вида спорта, а также региональных программ развития спорта с учетом базовых видов спорта для субъектов Российской Федерации.

Стратегией предусматривается увеличение количества граждан, систематически занимающихся спортом, до 70% к 2030 году. К числу приоритетных направлений развития относятся вовлечение граждан, прежде всего детей и молодежи, к занятию физкультурой и массовым спортом, повышение уровня физической подготовленности граждан страны, повышение доступности спортивных

объектов для населения, в том числе на сельских территориях, а также для лиц с ограниченными возможностями здоровья, развитие адаптивной физической культуры и повышение конкурентоспособности российского спорта на международной арене.

Другими задачами программы являются вхождение олимпийской сборной России в тройку лидеров в неофициальном командном зачете, увеличение до 50% доли российских спортсменов, вошедших в восьмерку лучших на чемпионатах мира и Европы в олимпийских видах спорта. Для этого предусмотрено создание условий, направленных на увеличение количества перспективных спортсменов, совершенствование системы их подготовки, повышение научно-методического и информационно-аналитического обеспечения подготовки атлетов, развитие антидопинговой системы, а также создание условий для проведения на территории России крупных международных соревнований и обеспечение безопасности при проведении турниров.

В оценке состояния конькобежного спорта в России на данный момент стоит обратить внимание на такие параметры как: уровень развития инфраструктуры, количество спортивных школ, количество занимающихся и уровень развития материально-технического обеспечения спортсменов, принять во внимание уровень выступления сборных команд страны на международных чемпионатах, кубках и иных соревнованиях.

На данный момент на территории России существует 4 закрытых катка. Это каток в Коломне, Челябинске, Иркутске, полуоткрытый каток в Санкт-Петербурге. Так же идут работы по строительству нового катка в Кемерово, что позволит увеличить вовлеченность молодежи не из центрально-европейской части страны заниматься конькобежным спортом и шорт-треком. Перечисленные катки сертифицированы международным союзом конькобежцев, соответствуют всем необходимым требованиям, и могут принимать у себя соревнования любого

уровня. Количество открытых катков постоянной единицей не является, и в зависимости от погодных условий или материального состояния спортивной школы конкретного региона, может изменяться.

Несмотря на пандемические сложности и препятствия, количество детей в спортивных школах неуклонно растет. По словам тренеров СДЮШОР Комета г. Коломна, количество детей, занимающихся в спортивных школах, значительно увеличилось, особенно после проведения Олимпийских игр в Сочи. Широкая известность Конькобежного спорта и шорт-трека, пришедшая после Олимпиады, увеличила заинтересованность родителей и детей в данных видах спорта, что может свидетельствовать о грядущем подъёме и развитии. Так же начинают создаваться и коммерческие команды, такие как «Школа Екатерины Лобышевой».

Занятия конькобежным спортом в России бесплатны, а инвентарь детям, приходящим в секции, закупается за счёт спортивных школ. Коньки, комбинезоны и другие необходимые принадлежности для занятий выдаются при поступлении ребёнка в спортивную школу. Более способные и успешные на соревнованиях дети проходят стадии спортивного отбора, переводятся в группы более высокого уровня подготовки, с более качественным и высокоуровневым оснащением.

С юниорского возраста формируются составы сборных команд. Конькобежцы-юниоры регулярно занимают призовые и выигрышные места на кубках мира и проводимых ISU соревнованиях.

Взрослая сборная страны показывает стабильно высокий уровень результатов не первый год, занимая места на пьедестале мировых первенств и соревнований. Регулярно обновляются рекорды России, что свидетельствует о росте уровня подготовки спортсменов над предыдущими годами выступлений. Российским спортсменам на данный момент принадлежит 3 мировых рекорда, что доказывает высокий уровень развития данного вида спорта в стране.

В конькобежном спорте регулярно проводятся соревнования мирового уровня, кубки, чемпионаты и Первенства. Результаты и рекорды на отдельных дистанциях показывают тенденцию к неуклонному росту вслед за уровнем развития спортсменов. В программы соревнований вводятся новые, более зрелищные виды состязаний, масстарт и командные гонки, собирающие большое число зрителей на конькобежных соревнованиях и трансляциях, что приводит к росту популярности данного олимпийского вида программы.

Так же важно отметить, что в небольших странах Европы, таких как Нидерланды и Норвегия, количество крытых конькобежный стадионов превышает количество таких стадионов в России буквально в разы. Это сказывается на количестве занимающихся спортсменов, а так же возможностях в подготовке сборных команд. Если количество катков в Китае обусловлено численностью населения, то соотношение населения Нидерландов и их доступ к технологичным стадионам может свидетельствовать лишь о невероятном уровне развития Конькобежного сорта, к которому нашей стране ещё только предстоит приблизиться в будущем.

На основании полученных нами данных можно сделать следующие заключения:

1. Уровень развития конькобежного спорта и шорт-трека в России на данный момент можно считать достаточно высоким. Всё это в совокупности демонстрирует нам качество материально-технического оснащения, квалификацию тренеров и технического персонала сборных команд.

2. Конькобежный спорт является доступным почти на всей территории нашей страны. Секции для занятия коньками бесплатные, материальное оснащение в них пополняется на бюджетной основе и спортсмены получают необходимые им для занятия принадлежности. Выдающиеся спортсмены в регионе получают зарплатные ставки, зависящие от уровня из выступлений.

3. Конькобежный спорт в России всё ещё не является массовым и популярным, количество необходимых стадионов проигрывает мировым лидерам в данном виде спорта. Так же в России не развит институт коммерческих команд, который приносит плюсы и результаты в других развитых конькобежный странах.

Литература

1. Государственное управление в сфере спорта : Учебник для магистров / Понкин И.В. [и Др.]. – М.: Буки Веди, 2017.

2. Доклад о развитии массового спорта и физического воспитания населения. [Электронный ресурс] URL: http://vzm1.edu.27.ru/files/documents/185_doklad_o_razvitii_massovogo_sport_i_fizicheskogo_vospitaniya_naseleniya.pdf (дата обращения: 20.11.2021 г.)

3. Концепция развития студенческого спорта в РФ на период до 2025 года [Электронный ресурс] URL: http://studsport.ru/27.11.2017_utvergdena_kontseptsiya_razvitiya_studencheskogo_sporta (дата обращения: 20.11.2021 г.)

4. Лабудин, А.В. Особенности сочетания социальных и экономических черт в современном подходе к управлению в области спорта / А.В. Лабудин, А.М. Шамхалов // Управленческое консультирование. – 2017. – С. 82 – 89.

5. Основы государственной молодежной политики в Российской Федерации до 2025 года. [Электронный ресурс] URL: http://static.government.ru/media/files/ceFXleNUqOU.pdf (дата обращения: 20.11.2021 г.)

А.С. Скробова
студентка ФГБУ ПОО «Сибирское ГУОР»,
С.В. Перевальская
преподаватель общественных дисциплин, к.ф.н.
ФГБУ ПОО «Сибирское ГУОР»

РЕАЛИЗАЦИЯ СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ НА ПЕРИОД ДО 2030 ГОДА НА РЕГИОНАЛЬНОМ УРОВНЕ (НА ПРИМЕРЕ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ)

Аннотация. Статья посвящена проведённому анализу реализации Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года на региональном уровне (на примере Омской области).

Ключевые слова: спорт высших достижений, Министерство физической культуры и спорта Омской области, управление развитием спорта высших достижений.

В современном обществе физическая культура и спорт занимают одно из главных мест в развитии здорового и активного населения. Главной задачей государственных органов управления в сфере физической культуры и спорта является предоставление населению возможностей для активных занятий физической культурой и спортом, а также создание комфортных условий для занятия спортом.

В России разработана и реализуется Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030г. Целью Стратегии является создание условий, обеспечивающих возможность для граждан страны вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, получить доступ к развитой спортивной инфраструктуре, а также повысить конкурентоспособность российского спорта.

Проблема исследования заключается в недостаточной изученности вопроса реализации Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на региональном уровне (на примере Омской области).

Цель исследования заключается в анализе результатов реализации Стратегии развития в сфере физической культуры и спорта на региональном уровне за 2020, 2021 и 2022 годы.

Объектом исследования является система управления физической культурой и спорта. Предмет исследования - общественные отношения, складывающиеся в процессе реализации Стратегии развития в сфере физической культуры и спорта на региональном уровне.

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года разработана на основе базового варианта прогноза социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденного на заседании Правительства Российской Федерации 22 ноября 2018 г., предполагающего достижение целевых показателей социально-экономического развития Российской Федерации в средне- и долгосрочной перспективе. Реализация Стратегии осуществляется поэтапно: первый этап - 2021-2024 годы; второй этап – 2025-2030 годы.

Определив основную характеристику Стратегии развития физической культуры и спорта, мы проанализировали содержание ее основных компонентов (физическая культура и массовый спорт, спорт высших достижений, профессиональный спорт, адаптивный спорт). Фактически компоненты, представленные в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года не только взаимосвязаны, но и отчасти совпадают. При этом эффективность Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Феде-

рации до 2030 года необходимо оценивать не только количественными критериями, но и качественными показателями «удовлетворенности» различных категорий населения физкультурно-спортивными услугами.

Анализ эффективности реализации Стратегии производится на базе комплексного мониторинга, который проводится государственным заказчиком согласно сведениям внутренней и ведомственной статистики, а кроме того, с учетом итогов специальных социологических исследований. Анализ главных показателей стратегической деятельности в области физической культуры и спорта, изложенные в данных отчетах рассмотрены нами за 2020, 2021 и 2022 годы.

Показатель 1. Часть населения Омской области, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности населения (рис. 1). Необходимо учитывать, что данный показатель полностью соответствует базовому значению 43%, представленному в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года.

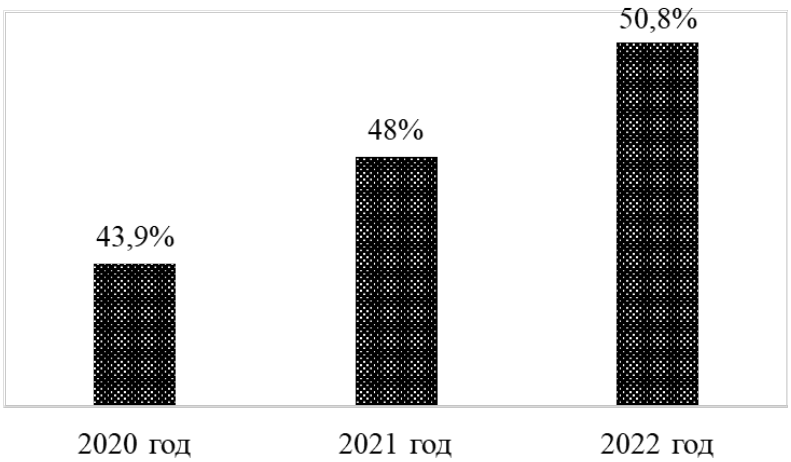


Рис. 1 Доля населения Омской области, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности населения

Показатель 2. Доля населения Омской области, занимающегося физической культурой согласно месту работы, в общей численности населения, занятого в экономике (рис. 2). Анализируя данный показатель, мы также отмечаем общий прирост показателя по годам, при этом, если сравнивать его с показателем, указанном в Стратегии (доля граждан среднего возраста, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности граждан среднего возраста), то нужно отметить, что данный показатель не соответствует базовому значению 28,9%. Мы предполагаем, что это возможно связано с тем, что на предприятиях по основному месту работы недостаточно организуются условия для систематических занятий спортом работников. В связи с чем необходимо стимулировать работодателей к организации данных условий.

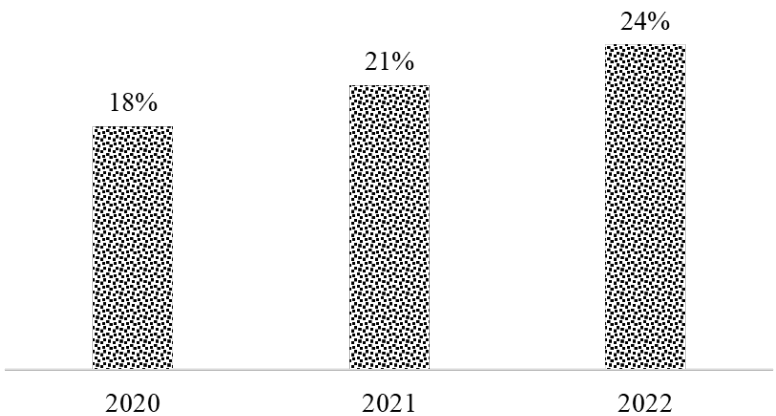


Рис. 2 Доля населения Омской области, занимающегося физической культурой согласно месту работы, в общей численности населения, занятого в экономике

Показатель 3. Доля обучающихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом (рис. 3). Данный показатель также указывает на прирост доли систематически занимающихся физической культурой и спортом среди обучающихся и студентов. Если данный показатель сравнивать с базовым значением, указанным в Стратегии развития физической культуры и

спорта, который выражает 83,9 % в общей численности детей и молодежи, то мы отмечаем соответствие базовому значению.

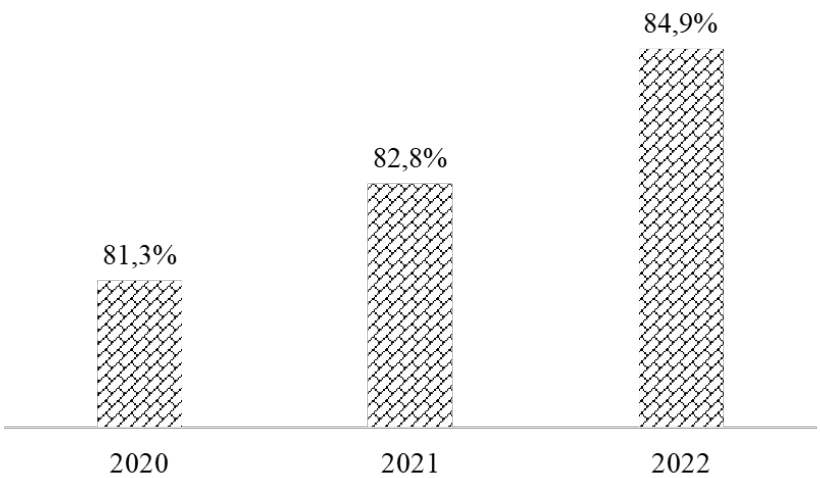


Рис. 3 Доля обучающихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом

Показатель 4. Доля лиц с ограниченными способностями и инвалидов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности данной группы населения (рис. 4). По данному показателю также отмечается прирост по годам и полное соответствие с базовым значением, указанным в Стратегии развития физической культурой и спортом в РФ под показателем доли лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности указанной категории населения, не имеющего противопоказаний для занятий физической культурой и спортом, который составляет 19,4 процентов.

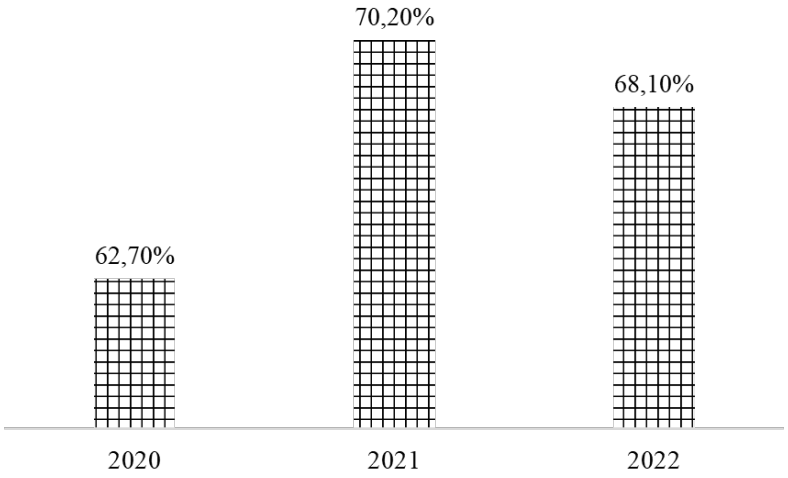


Рис.4 Доля лиц с ограниченными способностями и инвалидов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности данной группы населения

Показатель 5. Доля занимающихся в организациях, исполняющих спортивную подготовку, и принятых в период высшего спортивного мастерства в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в пределах – 20% в 2020 году, в 2021 году данные выросли до 21,3%, в 2022 году показатель вырос до 22,6%. Этот показатель тесно связан с предыдущим и отражает участие занимающегося в специализированных спортивных учреждениях. По данному показателю также отмечается прирост.

Показатель 6. Количество спортсменов Омской области, принятых в перечень претендентов в спортивные сборные команды Российской Федерации (рис. 6). По данному показателю мы видим уменьшение по количеству спортсменов претендентов, принятых в спортивные сборные команды Омской области, мы предполагаем, что это возможно связанно с переездом спортсменов в другие регионы Российской Федерации.

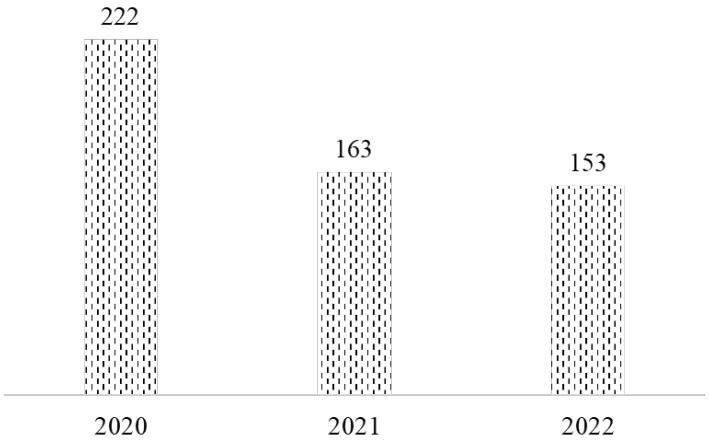


Рис. 6 Количество спортсменов Омской области, принятых в перечень претендентов в спортивные сборные команды Российской Федерации

В итоге из 6 рассмотренных и проанализированных нами показателей реализации Стратегии развития физической культуры и спорта, мы отмечаем соответствие предложенным в Стратегии базовым значениям по ряду показателей, а также по ряду из них отмечается устойчивый прирост за рассматриваемый период с 2020 по 2022 годы. Необходимо также отметить, что по определяющему показателю в Стратегии такому, как доля систематически занимающихся физической культурой и спортом, в регионе отмечается полное соответствие, что говорит о достаточно высоком уровне развития физической культуры и спорта в Омской области. Но также отмечается и несоответствие показателя доля населения Омской области, занимающегося физической культурой согласно месту работы, в общей численности населения, занятого в экономике (базовое значение 28,9%), из чего можно сделать вывод, что в системе управления физической культуры и спорта имеются проблемы, над решением которых необходимо консолидировать взаимодействие всех организаций в данной отрасли.

Литература

1. Российская Федерация. Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ: [принят Государственной думой 16 ноября 2007

года: одобрен Советом Федерации 23 ноября 2007 года 2003 года]. – Москва: Проспект; Санкт-Петербург: Кодекс, 2008. – 110 с.

2. Столяров, В. И. Инновационные направления, формы и методы физ-культурно-спортивной работы с населением (отечественный и зарубежный опыт) / В. И. Столяров. – Москва: РУСАЙНС, 2020. – 294 с.

3. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 (в ред. от 21.07.2020 г. N 474) «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» // СЗ РФ. – 14.05.2018 г. N 20 ст. 2817.

«АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТА В РФ ГЛАЗАМИ СПОРТСМЕНОВ»

Материалы Всероссийского конкурса выпускных квалификационных работ среди училищ олимпийского резерва РФ

Корректор Е.С. Пуртова
Дизайн и верстка А.П. Стрельникова

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Училище олимпийского резерва №1(колледж)», 620146 г. Екатеринбург, ул.Шаумяна д.80