

**Министерство молодёжной политики, спорта и туризма Республики Марий Эл
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Республики Марий Эл
«Училище олимпийского резерва»**



СОВРЕМЕННЫЕ СПОРТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

(актуальные вопросы подготовки спортивного резерва)

**Материалы VI межрегиональной научно-практической
конференции (27 апреля 2018 год)**

Йошкар-Ола

Печатается по решению оргкомитета конференции.

Оргкомитет конференции:

Баскаков Ю.Н. – зам. министра молодежной политики, спорта и туризма Республики Марий Эл, Сидоркин А.В. – директор ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР», Лоскутов А.Г. – зам. директора по УСР ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР», Филипенко Н.А. – зам. директора по УВР ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР», Пуршева С.В. – начальник отдела видов спорта и подготовки спортивного резерва Министерства молодежной политики, спорта и туризма Республики Марий Эл, Шашкова Е.Ю. – начальник информационно-аналитического отдела Министерства молодежной политики, спорта и туризма Республики Марий Эл, Полевщиков М.М. – декан ФФК ФГБОУ ВО «МарГУ», к.п.н., профессор; Соколов В.Г. – зав. кафедрой ФК ФГБОУ ВО «ПГТУ», к.п.н., профессор; Палагина Н.Н. – доцент ФФК ФГБОУ ВО «МарГУ», к.п.н.; Белик Н.П. – методист ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР», Рыбакова М.В. – преподаватель ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР», Аносова А. О. – секретарь.

СОВРЕМЕННЫЕ СПОРТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ (актуальные вопросы подготовки спортивного резерва)

Материалы VI межрегиональной научно-практической конференции (*г. Йошкар-Ола, 27 апреля 2018 года*). – Йошкар-Ола, с. Семеновка: ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва». – 350 с.

Сборник подготовлен по материалам VI Межрегиональной научно-практической конференции «Современные спортивные технологии (актуальные вопросы подготовки спортивного резерва)» (*г. Йошкар-Ола, 27 апреля 2018 года*).

В статьях сборника обсуждаются вопросы модернизации системы подготовки спортивного резерва, независимой оценки качества работы государственных учреждений Республики Марий Эл, оказывающих социальные услуги в сфере физической культуры и спорта; представлены инновационные средства и методы обучения избранному виду спорта; рассматриваются психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки олимпийского резерва; проблемы развития паралимпийского мини-футбола в Республике Марий Эл; проблемы и перспективы деятельности РОО «Федерации по видам спорта» в подготовке спортсменов высокой квалификации и развитии массового спорта, роль всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в системе здорового образа жизни, внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс и др. Представлены результаты проектно-исследовательской деятельности специалистов и студентов; опыт работы образовательных организаций и педагогов. Ответственность за точность предоставляемой информации несут авторы статей. Материалы публикуются в авторской редакции.

© Авторы, 2018
© ГБПОУ РМЭ «УОР»

СОДЕРЖАНИЕ

Пленарное заседание	8
ВОПРОСЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В РЕСПУБЛИКЕ МАРИЙ ЭЛ. <i>Пронина В.Н., начальник управления по физической культуре и спорту Министерства молодежной политики, спорта и туризма Республики Марий Эл</i>	8
ПОРЯДОК ОТБОРА И ЗАЧИСЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ В ГБУ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ «ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ». <i>Сергеева Н.А., и.о. директора ГБУ Республики Марий Эл «Центр спортивной подготовки»</i>	16
РОЛЬ УЧИЛИЩА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА В ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ. <i>Сидоркин А.В., директор ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва»</i>	20
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА. <i>Баширов В.И., главный врач ГБУ РМЭ «Врачебно-физкультурный диспансер»</i>	27
Секция 1. Вопросы развития массового спорта	38
<i>Вольф Н. Н.</i> ПРИМЕНЕНИЕ ИКТ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	38
<i>Гильмутдинов Т. С., Бахтин С. А., Гильмутдинов Р.Т.</i> ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РОО «ФЕДЕРАЦИЙ ПО ВИДАМ СПОРТА» В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ И РАЗВИТИИ МАССОВОГО СПОРТА.....	42
<i>Гильмутдинов Т.С., Уваров В.А., Козлов В.А., Бодягина Н.Н.</i> РОЛЬ И МЕСТО КОМПЛЕКСА ВФСК ГТО В ОТБОРЕ И ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА.....	47
<i>Глабель М.А.</i> РАЗВИТИЕ КИБЕРСПОРТА КАК МАССОВОГО СПОРТА В РОССИИ	54
<i>Гребнев И.В.</i> ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ ПО СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «РЕГБИ» В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ.....	59
<i>Гребнев И.В.</i> ФИЛОСОФСКИЕ АСПЕКТЫ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ.....	64

<i>Глушкова А.В., Смышляев И.Н.</i> РАЗВИТИЕ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ЛУКА В РЕСПУБЛИКЕ МАРИЙ ЭЛ.....	69
<i>Захаров А.В.</i> СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ – НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ В МАРИЙСКОМ РАДИОМЕХАНИЧЕСКОМ ТЕХНИКУМЕ...	74
<i>Золотова Л.В., Парсаева И.В., Киселева И.В.</i> ИДЕОЛОГИЯ СОВРЕМЕННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ.....	80
<i>Зыкова Н.Ю., Михеев С.Н.</i> ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	87
<i>Коньшиев А.Ю.</i> ФОРМИРОВАНИЕ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ПОДРОСТКА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.....	92
<i>Уваров В.А.</i> НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КОМПЛЕКСА ГТО.....	97
<i>Чуфистов А.В.</i> МЕТОДИКА АНАЛИЗА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РЕГИОНАЛЬНОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО НЕОЛИМПИЙСКОМУ ВИДУ СПОРТА.....	100
Секция 2. Актуальные вопросы подготовки спортивного резерва	107
<i>Афанасьева Е.В.</i> СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА И ПИТАНИЕ.....	107
<i>Галавтеева А.Н., Золотова Л.В.</i> СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНА.....	120
<i>Гребнев А.Н.</i> СИСТЕМАТИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ГБУ РМЭ «СШОР ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ».....	124
<i>Ендубаев А.Р., Ендубаев Я.А.</i> СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К РЕАЛИЗАЦИИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ.....	128

<i>Журавлева Е.В.</i> АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФССП ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА».....	134
<i>Зотова Н.В., Строшков В.П.</i> НЕИНВАЗИВНЫЙ СПОСОБ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	142
<i>Карепов В.Е.</i> ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ.....	160
<i>Клюкина О.С.</i> ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ ЗА ЮНЫМИ СПОРТСМЕНАМИ	165
<i>Козлова Ю.В.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ.....	173
<i>Короткова Ж.М.</i> ОБ ОПЫТЕ ПЕРЕХОДА МУНИЦИПАЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ПРИМЕРЕ МБУ «МЕДВЕДЕВСКАЯ СШ»	179
<i>Логинова Е.И., Николаев В.Т., Гребнев А.Н.</i> КОМПЛЕКСНОЕ И КОНЦЕНТРИРОВАННОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК – ПОЛИАТЛОНISTOK.....	185
<i>Мельников А.А., Николаев Р.Ю., Крошева Е.А.</i> ЭФФЕКТЫ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ РАВНОВЕСИЯ ВЕРТИКАЛЬНОЙ ПОЗЫ.....	191
<i>Москвичев А.Н., Смоленцев Н.В.</i> РЕЗЕРВЫ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ - ГОНЩИКОВ «СШОР ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ И ТУРИЗМУ».....	196
<i>Николаев В.Т., Иманбаева Л.В.</i> ТРЕНИРОВАННОСТЬ И КОМПОНЕНТНЫЙ СОСТАВ МАССЫ ТЕЛА СТУДЕНТОК УНИВЕРСИТЕТА.....	202
<i>Попенко К.С., Махов А.С.</i> ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ПАРАЛИМПИЙСКОГО МИНИ-ФУТБОЛА (СПОРТ СЛЕПЫХ) В РОССИИ НА ПРИМЕРЕ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ.....	212

<i>Сергеев, Д.В.</i> ПОДГОТОВКА ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В РАМКАХ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ.....	
<i>Тимуришин Р.Г.</i> ВЫНОСЛИВОСТЬ И МЕТОДЫ ЕЁ РАЗВИТИЯ В АЙКИДО	217
<i>Федосеева М.З., Лебедева С.А., Иващенко Т.А.</i> ПОДГОТОВКА КОМАНД ПО ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ ДЛЯ УЧАСТИЯ ВО ВСЕРОССИЙСКИХ И МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ.....	223
<i>Федотова Е.В.</i> КОНЦЕПЦИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ В УЧИЛИЩЕ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА.....	228
<i>Царегородцев И.И.</i> МОТИВАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ В ХОДЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.....	233
<i>Чуришук Г.В.</i> ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОЙ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ (НА ПРИМЕРЕ САМБО).....	240
<i>Шалгин А.Н.</i> СРАВНИТЕЛЬНЫЙ БИОМЕХАНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ТЕХНИКИ ПРЫЖКОВ В ДЛИНУ С РАЗБЕГА СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	245
Секция 3. Физическая культура и спорт: молодёжные исследования и инновации	251
<i>Бакиров Р.М., Чернов Н.А.</i> ИСТОРИЯ ТАЙСКОГО БОКСА (МУАЙ ТАЙ)...	251
<i>Бармина В.П.</i> ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ АЭРОБНЫМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.....	257
<i>Бородин А.Ю.</i> «ЧУВСТВО ВРЕМЕНИ» КАК ВАЖНЕЙШАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РЕЗУЛЬТАТА СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОТДЕЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА	262
<i>Иванова Т.С.</i> ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕХАНИЧЕСКОЙ РАБОТЫ И МОЩНОСТИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО УПРАЖНЕНИЯ «ЖИМ ЛЁЖА» ПРИ РАЗЛИЧНЫХ НАГРУЗКАХ У СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.....	267

<i>Капелькина О.И.</i> САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ.....	272
<i>Крупнов А.С.</i> ТИМОЛОГИЯ НАЗВАНИЙ АНГЛИЙСКИХ ВИДОВ СПОРТА И СПОРТИВНЫХ ТЕРМИНОВ – АНГЛИЦИЗМОВ.....	277
<i>Кудрявцева Т.Ю.</i> ЖИРЫ КАК ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ И ИХ СОДЕРЖАНИЕ В ОРГАНИЗМЕ.....	282
<i>Макарова М. Г.</i> МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ТОЧНОСТИ ВОСПРИЯТИЯ И ТОЧНОСТИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В ОТДЕЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.....	286
<i>Мальцева Д.А.</i> СОВРЕМЕННОЕ ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ.....	291
<i>Петров А.Г.</i> МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕНТАЛЬНОГО ТРЕНИНГА ПРИ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ К ПРЕДСТОЯЩИМ СОРЕВНОВАНИЯМ.....	295
<i>Петрова М.В.</i> НОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	301
<i>Полушин Д.А., Севодняев Н.С., Симонов Д.К.</i> ИСТОРИЯ ПЛАВАНИЯ.....	310
<i>Рыбакова О. Ю.</i> СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ.....	316
<i>Тимофеев С.В.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА «РЕАКЦИИ НА ДВИЖУЩИЙСЯ ОБЪЕКТ» В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	323
<i>Хасанов Р.Э.</i> ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ САМБО В РЕСПУБЛИКЕ МАРИЙЭЛ	329
<i>Хлопотин В.А.</i> СПЕЦИФИКА ПОДГОТОВКИ РОССИЙСКИХ ЛЫЖНЫХ АКРОБАТОВ И ВЕДУЩИХ МИРОВЫХ СБОРНЫХ.....	332
<i>Чемеренко С.С., Бичинашвили. А.А.</i> ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ БОКСА.....	338

ПЛЕНАРНОЕ ЗАСЕДАНИЕ
ВОПРОСЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА
В РЕСПУБЛИКЕ МАРИЙ ЭЛ

В.Н. Пронина,
начальник управления по физической культуре и спорту,
Министерство молодежной политики, спорта и туризма
Республики Марий Эл,
г. Йошкар-Ола

В Республике Марий Эл подготовка спортивного резерва осуществляется в рамках реализации мероприятий подпрограммы «Реализация комплекса мер по развитию спорта высших достижений и системы подготовки спортивного резерва» Государственной программы Республики Марий Эл «Развитие физической культуры и спорта в Республике Марий Эл» на 2013 - 2020 годы, утвержденной постановлением Правительства Республики Марий Эл от 30 ноября 2012 г. № 449. Мероприятия подпрограммы направлены на:

подготовку спортсменов высокой спортивной квалификации;
совершенствование системы подготовки спортивного резерва;
формирование государственных заданий на оказание услуг по спортивной подготовке специалистов в области физической культуры и спорта для физического воспитания различных категорий населения;
развитие материально-технической базы спорта высших достижений, в том числе для подготовки олимпийского резерва.

В настоящее время в Республики Марий Эл функционирует 35 учреждений физкультурно-спортивной направленности, в том числе: 5 спортивных школ, 10 спортивных школ олимпийского резерва,

1 спортивно-адаптивная школа, 1 училище олимпийского резерва, 1 центр спортивной подготовки, а также 17 учреждений дополнительного образования (центров дополнительного образования и центров развития физической культуры и спорта, находящихся в ведении органов управления в сфере образования).

Общая численность лиц, занятых в системе подготовки спортивного резерва, составляет около 11,5 тыс. человек, из них более 11 тыс. спортсменов и 378 тренеров.

В рамках проводимой Министерством спорта России политики по модернизации системы подготовки спортивного резерва в Республике Марий Эл за последние годы произошли существенные изменения.

В соответствии с дорожной картой мероприятий по преобразованию государственных (муниципальных) детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (СДЮСШОР) Республики Марий Эл в организации спортивной подготовки (*с одновременным переходом на спортивную подготовку в государственные задания учреждений, подведомственных Минспорттуризму Республики Марий Эл*) осуществлен комплекс всех необходимых мероприятий по переходу на реализацию программ спортивной подготовки.

А именно: 1. Приведена в соответствие с установленными требованиями и видами деятельности внутренняя нормативная документация учреждений (*Примерной номенклатурой дел в спортивных учреждениях, направленной Федеральным центром подготовки спортивного резерва*): внесены изменения в Уставы, в организационные структуры и штатное расписание.

2. Финансовые средства в учреждениях переведены из раздела 007 «Образование» на раздел 011 «Спорт».

Утвержден Порядок определения нормативных затрат на оказание государственных услуг (выполнения работ) в сфере физической культуры и спорта, применяемых при расчете объема субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного задания на оказание государственных услуг (выполнения работ) подведомственными учреждениями (*приказ Минспорта РМЭ от 11 марта 2016 г. № 66*).

Утверждены базовые нормативы затрат, территориальные корректирующие коэффициенты, отражающие проведение тренировочных мероприятий в стационарных условиях, коэффициентов выравнивания к базовым нормативам затрат на оказание государственных услуг (работ) для формирования государственных заданий подведомственных спортивных школ на 2018 год (*приказ Минспорттуризма от 29.12.2017 № 369*).

3. Разработаны и реализуются программы спортивной подготовки, в часть из них вносятся изменения в связи с выходом новых федеральных стандартов, утвержденных Минспорта России.

4. Отбор и зачисление лиц в спортивные школы, проводится в соответствии с порядком приема лиц в физкультурно-спортивные учреждения, осуществляющие спортивную подготовку, утвержденным приказом Минспорта Республики Марий Эл от 18 июля 2016 г. № 192.

Приказом Министерства молодежной политики, спорта и туризма Республики Марий Эл от 25 апреля 2018 г. № 150 утверждено Положение о порядке отбора и зачисления спортсменов в государственное бюджетное учреждение Республики Марий Эл «Центр спортивной подготовки» (подробнее вопрос о зачислении спортсменов в Центр спортивной подготовки осветит мой содокладчик Сергеева Н.А., и.о. директора государственного бюджетного учреждения Центр спортивной подготовки).

5. Медицинское сопровождение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организация систематического медицинского

контроля осуществляется врачебно-физкультурным диспансером, который находится в ведении Министерства молодежной политики, спорта и туризма Республики Марий Эл.

6. Сотрудники учреждений имеют возможность повышать квалификацию не реже 1 раза в 4 года, в том числе на базе училища олимпийского резерва (*п. 7 ст. 5 Закона Республики Марий Эл от 30 декабря 2008 г. № 81-З «О физической культуре и спорте в Республике Марий Эл»*).

7. Также в рамках исполнения мероприятий дорожной карты осуществлен переход на новую систему оплаты труда (*переход к нормативно-подушевому финансированию оказания государственных и муниципальных услуг по спортивной подготовке*).

В действующем положении об оплате труда работникам учреждений предусмотрены стимулирующие выплаты за интенсивность и подготовку спортсменов высокого класса, за почетное, спортивное звание, нагрудный знак, молодым специалистам, а также работникам государственных учреждений, связанных с работой с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.

В настоящее время в систему оплаты труда в соответствии с решением Российской трехсторонней комиссии по урегулированию социально-трудовых отношений вносятся изменения. Проект постановления Правительства Республики Марий Эл «Об оплате труда работников государственных бюджетных учреждений Республики Марий Эл, находящихся в ведении Министерства молодежной политики, спорта и туризма Республики Марий Эл», проходит процедуру согласования (*Единые рекомендации по установлению на федеральном, региональном и местном уровнях систем оплаты труда работников государственных и муниципальных учреждений на 2018 год*).

8. В целях обеспечения возможности присвоения квалификационных категорий и сохранения права работников на получение соответствующих надбавок к заработной плате в 2017 году в [Закон Республики Марий Эл «О физической культуре и спорте в Республике Марий Эл»](#) внесены изменения в части установления полномочий по формированию министерством аттестационной комиссии в целях проведения процедуры аттестации тренеров, инструкторов-методистов государственных учреждений Республики Марий Эл, реализующих спортивную подготовку. Приказами Министерства спорта Республики Марий Эл от 3 марта 2017 г. № 68 и № 69 утверждены порядок проведения аттестации вышеназванной категории работников, Положение и состав аттестационной комиссии.

За отчетный период высшая категория установлена 8 тренерам, первая квалификационная категория – 2 тренерам.

Основными показателями работы спортивных школ является достижение целевых показателей и индикаторов Государственной программы Республики Марий Эл «Развитие физической культуры и спорта в Республике Марий Эл» на 2013 - 2020 годы и выполнение государственного задания.

Анализ данных статистического отчета 5-ФК по итогам 2017 года показал, что в Республике Марий Эл целевые показатели выполнены в полном объеме и составляют следующие значения:

1. Доля организаций, оказывающих услуги по спортивной подготовке в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в общем количестве организаций в сфере физической культуры и спорта, в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов составила **100%** (при плановом значении – 80 %).

2. Доля занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, в общем количестве занимающихся на этапе спортивного совершенствования в

данных организациях достигла планового значения и составила - **27,2 %** .

3. Доля спортсменов-разрядников, имеющих спортивные разряды и звания (от I разряда до спортивного звания «Заслуженный мастер спорта»), в общем количестве спортсменов-разрядников в системе специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва составила **52,8 %** (при плановом значении – 47 %).

4. Доля спортсменов-разрядников в общем количестве лиц, занимающихся в системе специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва, составила **19,8 %** (при плановом значении - 19,5 %).

Анализ исполнения госзадания учреждениями спортивной подготовки показал, что в 2017 г. госзадания также выполнены в полном объеме.

Кроме того, за достигнутые успехи в спорте в 2017 году стипендии Главы Республики Марий Эл на 2017-2018 учебный год получили Дмитриева Елена, учащаяся училища олимпийского резерва, Власов Алексей, спортсмен Комплексной спортивной школы олимпийского резерва.

В Министерство спорта Российской Федерации направлены документы по 6 видам спорта для включения в перечень базовых видов спорта (лыжные гонки, легкая атлетика, спортивная гимнастика, регби, плавание, спорт слепых).

Министерством молодежной политики, спорта и туризма Республики Марий Эл в плановом порядке осуществляется контроль за деятельностью подведомственных учреждений в соответствии с Порядком осуществления контроля за соблюдением учреждениями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки, утвержденных [приказом](#) Министерства спорта Республики Марий Эл от

18 июля 2016 г. № 193, а также контрольно-надзорными органами. Так, за текущий период 2018 г. органами прокуратуры были проведены проверки спортивных школ на предмет исполнения требований законодательства в сфере физической культуры и спорта. По результатам проверок Министерством и подведомственными учреждениями будут приняты меры по устранению выявленных нарушений. Вся информация будет доведена до учреждений в установленные сроки.

Несмотря на положительные результаты и на то, что плановые показатели государственной программы достигнуты, республиканская дорожная карта по переходу в организации спортивной подготовки выполнена, работа по совершенствованию деятельности Министерства и подведомственных учреждений в сфере подготовки спортивного резерва и поддержки спортсменов высокой спортивной квалификации проводится постоянно:

1) Так например, в настоящее время с целью получения субсидий на развитие материально-технической базы учреждений, реализующих спортивную подготовку, в подпрограмму «Реализация комплекса мер по развитию спорта высших достижений и системы подготовки спортивного резерва» государственной программы Республики Марий Эл внесены изменения в части мероприятий и целевых индикаторов.

2) В целях поддержки спортивных федераций Республики Марий Эл по видам спорта в настоящее время разработан проект постановления об утверждении положения о порядке предоставления грантов Правительства Республики Марий Эл некоммерческим организациям Республики Марий Эл, не являющимся государственными (муниципальными) учреждениями, на развитие физической культуры и спорта в Республике Марий Эл. Гранты Правительства Республики Марий Эл предоставляются по двум

направлениям деятельности в области физической культуры и спорта: «Массовый спорт» и «Спорт высших достижений».

3) Распоряжением Правительства Республики Марий Эл от 9 апреля 2018 года № 202-р утвержден План мероприятий («дорожная карта») по обеспечению финансирования государственных учреждений Республики Марий Эл, осуществляющих спортивную подготовку, в полном объеме к 2022 году в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки, что позволит увеличить обеспеченность организаций спортивной подготовки спортивным инвентарем, экипировкой, тренировочными сборами и выездами на соревнования, и это является крайне важным для решения тех задач, которые ставятся перед спортивной отраслью.

4) Одним из основных направлений деятельности Министерства является развитие приносящей доход деятельности в подведомственных учреждениях, что уже оказывает положительное влияние на развитие учреждений и даст возможность в дальнейшем привлекать в регион специалистов по видам спорта, испытывающим недостаток в кадрах, для осуществления тренировочного процесса, а также на командирование лиц, проходящих спортивную подготовку, тренерского состава на спортивные соревнования, тренировочные сборы и иные мероприятия в рамках тренировочного процесса, материальное стимулирование лиц, осуществляющих спортивную подготовку (*различные виды надбавок и доплат лицам, осуществляющим тренировочный процесс и другим работникам организации*).

В заключении хочу сказать, что Министерством и подведомственными учреждениями работа по подготовке спортсменов высокой спортивной квалификации, совершенствованию системы подготовки спортивного резерва, развитию материально-технической базы спорта высших достижений, будет продолжена.

**ПОРЯДОК ОТБОРА И ЗАЧИСЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ
В ГБУ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ
«ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ»**

*Н.А. Сергеева,
и.о. директора,
ГБУ Республики Марий Эл «Центр спортивной подготовки»,
г. Йошкар-Ола*

Центр спортивной подготовки обеспечивает:

- подготовку спортивного резерва для основных и резервных составов сборных команд Республики Марий Эл с целью последующего их включения в состав спортивных сборных команд Российской Федерации,
- содействие в подготовке специалистов в области физической культуры и спорта,
- разработку и реализацию программ развития видов спорта в Республике Марий Эл и научно обоснованных методик подготовки спортсменов высокого класса.

Отбор и зачисление спортсменов в Центр спортивной подготовки регулируется следующими нормативно-правовыми актами:

Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
Закон Республики Марий Эл от 30 декабря 2008 г. № 81-З «О физической культуре и спорте в Республике Марий Эл»,
Трудовой кодекс Российской Федерации,

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд российской федерации»,

Приказ Министерства молодежной политики, спорта и туризма Республики Марий Эл от 25 апреля 2018 г. № 150 «О порядке отбора и зачисления спортсменов в ГБУ Республики Марий Эл «Центр спортивной подготовки».

Центр спортивной подготовки осуществляет взаимодействие со следующими учреждениями:

- ФГБУ Федеральный центр подготовки спортивного резерва
- Министерство молодежной политики, спорта и туризма Республики Марий Эл
- ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва»
- Спортивные школы
- Федерации спорта Республики Марий Эл
- ГБУ Республики Марий Эл «Врачебно-физкультурный диспансер»

Требования на замещение вакансии по должности «спортсмен»:

- 1) копия зачетной классификационной книжки, или копию удостоверения, подтверждающего звание или копию приказа о присвоении звания (разряда),
- 2) ходатайство руководителя региональной спортивной федерации по соответствующему виду спорта, спортивной школы по месту прохождения спортивной подготовки о зачислении его на должность спортсмена,
- 3) копия или выписка из протокола официальных соревнований, заверенная печатью,

- 4) копия официальных списков национальной спортивной сборной команды России по виду спорта (для кандидатов в спортивную сборную России по видам спорта).

Основным критерием конкурсного отбора спортсменов является *один наивысший результат (место, рекорд)*, показанный на официальных спортивных соревнованиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных спортивных мероприятий Министерства спорта Российской Федерации в *течение завершеного сезона (с 1 декабря прошедшего календарного года по 30 ноября текущего календарного года)*.

Зачисление в учреждение производится на конкурсной основе с учетом количества вакантных мест и установленной приоритетности видов спорта:

1. базовые виды спорта в Республике Марий Эл, утвержденные приказом Минспорта России,
2. олимпийские, паралимпийские и сурдлимпийские виды спорта, не являющиеся базовыми в Республике Марий Эл,
3. неолимпийские, непаралимпийские и несурдлимпийские виды спорта.

Условия зачисления спортсмена в Центр спортивной подготовки

Выполняется проверка подлинности и оценка поданных спортсменом сведений. На основании суммы набранных баллов составляется рейтинг спортсменов от наибольшего результата к наименьшему. На должность спортсмена принимаются кандидаты, набравшие наибольшую сумму баллов, в пределах количества вакантных ставок. Для приема спортсменов, занимающихся неолимпийскими, непаралимпийскими и несурдлимпийскими видами спорта, отводится не более 25 (двадцати пяти)

процентов от общего количества ставок спортсменов. Остальные кандидаты, не прошедшие по конкурсу на вакантные ставки, включаются в резерв и имеют преимущественное право приема на должность спортсмена при появлении вакансии в течение календарного года до проведения нового конкурса. Списки принятых на должность спортсменов утверждаются приказом директора учреждения по форме не позднее 1 июня каждого года для зимних видов спорта, не позднее 15 ноября каждого года для летних видов спорта. Спортсмен принимается на должность на условиях срочного трудового договора на срок до 1 календарного года.



Условия досрочного прекращения трудового договора:

- по инициативе спортсмена без уважительных причин,
- по инициативе работодателя по основаниям, которые, в соответствии с трудовым кодексом Российской Федерации, относятся к дисциплинарным взысканиям,

- нарушение спортсменом, в том числе однократное, общероссийских антидопинговых правил и (или) антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями, признанное нарушением по решению соответствующей антидопинговой организации,
- невыполнение индивидуальных планов подготовки, отказ от участия без уважительных причин в тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях согласно утвержденному календарному плану спортивных мероприятий,
- медицинские противопоказания,
- неэтичное поведение спортсмена, распространение информации, порочащей организацию, осуществляющую подготовку спортсмена,
- спортивная дисквалификация на срок шесть и более месяцев.

**РОЛЬ УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
В ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА
РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ**

*А.В. Сидоркин,
директор,
ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»,
г. Йошкар-Ола*

Уважаемые коллеги и гости конференции, разрешите представить Вам Училище олимпийского резерва и его роль в подготовке спортивного

резерва Республики Марий Эл.

Спортивная жизнь отрасли нашей Республики обусловлена непрерывными реформами и переменами. Одним из главных событий является переход Специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва на программы спортивной подготовки и представления их в новом статусе, таком как Спортивные школы олимпийского резерва.

Задачи УОР четко регламентированы Приказом Министерства спорта Российской Федерации № 999 от 30 октября 2015 года.

В Училище обеспечение спортивной подготовки ведется в режиме круглогодичного тренировочного процесса, а так же реализация основных профессиональных образовательных программ среднего профессионального образования в области физической культуры и спорта.

Пункт 4. Требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации гласит: «Организации, в качестве элементов системы подготовки спортивного резерва, реализуют различные задачи в рамках обеспечения подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, обеспечивая непрерывную подготовку спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, с последовательным переводом спортсмена из одной организации в другую, в зависимости от предмета деятельности организаций».

Детские Юношеские Спортивные Школы вправе передать спортсменов в Спортивные Школы и Спортивные Школы Олимпийского Резерва, Спортивные Школы вправе передавать спортсменов в Спортивные Школы Олимпийского Резерва, а Спортивные Школы и Спортивные Школы Олимпийского Резерва вправе передавать их в Училища олимпийского резерва или Центры олимпийской подготовки.

В случае соответствия спортсмена критериям для включения в списки кандидатов в спортивные сборные субъекта Российской Федерации он вступает в трудовые отношения с региональным центром спортивной подготовки.

Необходимо отметить, что цель работы у всех видов организаций, реализующих программы спортивной подготовки одна – обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации.

Спорт высших достижений весьма специфичен. Его основной целью становится достижение максимально высоких результатов, что невозможно без систематических тренировок, без постоянного участия в соревнованиях. Тренировки превратились в одну из основных сфер деятельности спортсмена и оказывают доминирующее влияние на его общий режим, который наиболее оптимально может быть реализован в условиях централизованной подготовки в Училище олимпийского резерва.

Благодаря продуктивному взаимодействию с Министерством молодежной политики, спорта и туризма Республики Марий Эл, в нашей организации ребята тренируются на современных спортивных объектах. Получение образования и специальности для ребят, которые систематически выезжают на соревнования и находятся на сборах, гарантировано. Для спортсменов Училища создан такой режим, который позволяет тренироваться по две тренировки в день по три часа без ущерба для отдыха и учебы, а все прекрасно знают, что наивысшие спортивные результаты достигаются благодаря многочасовыми ежедневным тренировкам. Ведется теснейшая работа с врачебно-физкультурным диспансером. Впервые за шестнадцать лет существования УОР получена лицензия на медицинскую деятельность. Появился свой медицинский работник, что значительно упрощает осуществлять

взаимодействие с ВФД и проводить текущий медицинский контроль. В прошлом году пришло оборудование по федеральной программе «Обеспечение оборудованием и инвентарем по общей физической подготовке и специальной физической подготовке СШОР и УОР» на сумму более девяти с половиной миллионов рублей, которое на сто процентов обеспечило инвентарем общепфизическую подготовку, а также значительно укрепило материальную базу по специально-физической подготовке.

Да, пока все это не в таких объемах как в федеральных училищах, но все-таки есть.

По статистике в среднем на одно УОР приходится 100 спортивных школ, из которых перспективные спортсмены имеют возможность поступать в училища.

В очередной раз хочется отметить очень тяжелую подвижность спортивных школ и спортивных школ олимпийского резерва Республики Марий Эл в сотрудничестве с Училищем олимпийского резерва, что не может не отражаться на результатах выступлений наших спортсменов на Всероссийских соревнованиях.

Хотелось бы отметить передовиков этого направления – это Школа греко-римской борьбы, Школа футбола и, с осторожностью, Школа лыжных гонок. В этом году активизировалась Школа по плаванию, и сразу четыре спортсмена поступили на обучение к нам. Если так дело пойдет дальше, то можно начинать разговор об открытии полноценного отделения с выделением отдельной тренерской ставки по плаванию. На будущий учебный год планируется открытие нового отделения по виду спорта Самбо.

Особенно необходимо отметить школы, которые имеют свои филиалы на муниципальном уровне. Ответьте, пожалуйста, на вопрос: «Куда уходят спортсмены из ваших филиалов после окончания девятого

класса или одиннадцатого?». Отвечу за вас. В техникумы и ВУЗы нашей Республики, а возможно уезжают за ее пределы. И, как правило, большинство перестает заниматься спортивной подготовкой. В лучшем случае они занимаются в спортивных секциях выше перечисленных образовательных организаций и не больше. Значит можно сделать два вывода. Первое – это спортивная школа не выполняет поставленные перед ней задачи. А второе – это руководитель организации не правильно ставит задачу тренерам, работающим в филиалах.

Я думаю, что никто не будет спорить о том, что у спортсменов, рожденных на нашей земле, есть предрасположенность попадания в составы сборной страны практически по любому виду спорта, который культивируется Республике. Есть в истории марийского спорта множество примеров, на которых заострять внимание я сегодня не буду, потому, что вы их прекрасно знаете.

Но, что же происходит на сегодняшний день?

Республика Марий Эл обладает уникальной спортивной базой, а именно в городе Йошкар-Ола. Эта база строилась в первую очередь для того, чтобы наши спортсмены занимались в достойных условиях, и, как следствие, улучшилось качество подготовки спортивного резерва. Но население Республики, и, причем большая его половина, живет за пределами столицы. Во всех муниципалитетах, кроме Медведевского района, ДЮСШ перевели в статус Районных центров физической культуры и спорта, в рамках которых дети получают образование в области физической культуры и спорта. Хочется подчеркнуть – **образование!** Мне кажется это не самый худший вариант развития событий (хорошо, что не прикрыли совсем). Но даже там появляются способные к разным видам спорта мальчики и девочки. А где им развиваться дальше? Где-то нет инфраструктуры, а где-то нет высококвалифицированных кадров для улучшения результата, я уже

не говорю о спортивной медицине, которая значительно повышает качество спортивной подготовки.

В каждом районе Республики такую инфраструктуру как в г. Йошкар-Ола не построят еще ближайшие лет 30, а то и больше. В связи с этим назревает необходимость создания условий для занятий спортом одаренных детей из муниципалитетов Республики Марий Эл. Назревает необходимость создания на базе Училища олимпийского резерва нового структурного подразделения – Школы-интерната спортивного профиля, что позволит одаренным в спорте ребятам в более раннем возрасте заниматься на лучших спортивных объектах Республики Марий Эл, а так же под руководством опытных наставников. Эта функция УОР отражена в пункте 15 Приказа Министерства спорта Российской Федерации № 999 от 30.10.2015 года. Таким образом, это значительно увеличит географию спортивного отбора ребят по видам спорта в нашей Республике. ДЛЯ СПРАВКИ: на сегодняшний день у нас в УОР - 7 обучающихся входят в основные составы сборной страны по видам спорта. Все они родом из разных Районов Республики, и нет ни одного человека из г. Йошкар-Ола. Эта цифра говорит о том, что не стоит отказываться от ребят с периферии, и систему полноценного отбора в Республике Марий Эл еще можно совершенствовать и дать возможность всем талантливым в спорте ребятам максимально реализовать свои способности в избранном виде спорта.

Еще один немаловажный момент в деятельности училища олимпийского резерва – это методическое обеспечение тренировочного процесса и спортивной подготовки, повышение квалификации тренерского состава.

Каждой организации вменяется обязанность повышать квалификацию тренерского состава и других специалистов, в том числе и на собственной базе. Актуальная проблематика обучения должна

выявляться, в том числе, и путем анализа результатов и перспективных задач методической работы специалистов.

Буквально накануне конференции в УОР закончили обучение и успешно прошли профессиональную переподготовку 15 человек. Теперь в нашей республике стало на пятнадцать дипломированных специалистов больше, которые точно будут работать тренерами, но это не предел, сейчас уже идет набор следующей группы.

Директора спортивных школ часто жалуются на недостаток тренерских кадров, но весь инструментарий по привлечению молодых специалистов находится у руководителей организаций. Училище олимпийского резерва ежегодно выпускает из своих стен специалистов, которые одновременно являются хорошими спортсменами в видах спорта, которые культивируются в Республике Марий Эл.

Существует реальная возможность проверить будущего работника – это приглашение на практику студентов УОР. Хочется вас известить, что наши студенты могут проходить практику на базе ваших школ и стать помощниками для ваших тренеров и для вас. Есть положительные примеры, когда наши обучающиеся уже работают спортсменами-инструкторами в школе, а есть и отрицательные, когда в школе по воле случая сейчас один или два тренера, а студент четвертого курса почти готовый специалист с дипломом и занимается профильным видом спорта на хорошем уровне, а его на практику не приглашают, и он проходит практику в обычной общеобразовательной школе.

Очень хороший пример Школы греко-римской борьбы, когда они привлекают наших спортсменов к судейской практике на соревнованиях детей младшего возраста. При проведении соревнований всех приглашают на судейство. Очень хорошо, когда появляется сразу 10 помощников при проведении соревнований.

На примере Училища олимпийского резерва можно показать, что у нас три молодых тренера начинают делать первые шаги в тренерской деятельности, и считаю, довольно успешно, двое из них - выпускники УОР.

Сегодня очень часто звучат слова о недостатке финансирования. Директора школ об этом говорят, так же районы республики жалуются на недостаток финансирования. Ответ – сегодня никто дополнительных денег не даст.

Все уровни бюджетов становятся более избирательными, и финансирование зачастую становится адресным. Поддерживается там, где есть результат. Наверное, все это ощутили на примере субсидий по базовым видам спорта.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что, несмотря на существующие проблемы в финансовом выражении, еще многое не реализовано и не приведено в порядок. При правильном использовании данного нам инструментария можно создать, без дополнительных финансовых затрат, условия для прохождения полноценной спортивной подготовки ведущих спортсменов нашей Республики и попадания их в составы сборных команд Российской Федерации по видам спорта.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

*В.И. Баширов,
главный врач,
ГБУ РМЭ «Врачебно-физкультурный диспансер»,
г. Йошкар-Ола*

Аннотация. В статье разъясняется нормативно-правовая база медицинского сопровождения тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.

Ключевые слова: медицинское обеспечение, медицинский осмотр, медицинское обследование, физическая нагрузка, адаптация, спортивная фармакология, спортивные травмы, методы восстановления, врачебный контроль.

Современный спорт характеризуется высокими, порой запредельными нагрузками для организма спортсмена. А это, в свою очередь, требует как тщательного, жесткого отбора занимающихся, так и адекватного медико-биологического сопровождения спортсменов.

По данным наблюдений, даже спортсмен, устанавливающий мировой рекорд, не всегда практически здоров, а очень часто имеет симптомокомплекс той или иной серьезной патологии. Систематические, необоснованные перегрузки недовосстановленного организма, длительное применение стероидов и других запрещенных препаратов, вольное использование различных взаимоисключающих и несовместимых лекарственных средств и пищевых добавок, как правило, приводят к развитию необратимых патологических изменений со стороны различных органов и систем.

Спортсмены - великие труженики. В течение многих лет они живут в условиях постоянных ограничений и стрессов. И, как это ни парадоксально звучит для обычного человека, чем выше уровень готовности спортсмена, тем меньше у него запас иммунных сил и значительно шире спектр возможных нарушений деятельности различных органов и систем, что при отсутствии квалифицированного медицинского контроля увеличивает риск возникновения патологических изменений.

Согласно ст. 42 ФЗ №323 от 21.11.2011 г. с изменениями от 05.12.2017 г. медико-биологическое обеспечение представляет собой комплекс мероприятий по систематическому контролю состояния здоровья спортсменов, медицинских вмешательств, направленных на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов и затрагивающих их психическое и физическое состояние, мероприятий по обеспечению спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами, а также проведению научных исследований в области спортивной медицины, и антидопингового обеспечения.

Медико-биологическое обеспечение спортсменов включает в себя:

1. Врачебный контроль (углубленные, этапные, текущие медицинские обследования и врачебно-педагогические наблюдения);
2. Лечение и реабилитация спортсменов;
3. Обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми добавками;
4. Оказание первой медицинской и первичной медико-санитарной помощи при проведении учебно-тренировочных сборов, учебно-тренировочных занятий, в том числе скорой, специализированной скорой медицинской помощи включая медицинскую эвакуацию.

Медико-биологическое обеспечение спортсменов в Республике Марий Эл осуществляет государственное бюджетное учреждение Республики Марий Эл «Врачебно-физкультурный диспансер» Министерства молодежной политики, спорта и туризма РМЭ. Прикрепленный контингент: спортсмены спортивных школ, УОР, ЦСП, подведомственные Министерству молодежной политики, спорта и туризма РМЭ.

Основными нормативными документами, регулирующими медико-

биологическое обеспечение, являются: ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» и ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в РФ».

В связи с принятием Федерального закона от 5 декабря 2017 г. №373-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» по вопросам медико-биологического обеспечения спортсменов спортивных сборных команд Республики Марий Эл полномочия будут переданы Министерству молодежной политики, спорта и туризма.

Хотелось бы напомнить основные статьи этих законов, касающихся медико-биологического обеспечения.

1) Федеральный Закон от 4 декабря 2007 г. №329 «О физической культуре и спорте в РФ» с изменениями от 5 декабря 2017 года:

Статья 34.3 описывает права и обязанности организации, осуществляющей спортивную подготовку:

организация, осуществляющая спортивную подготовку, обязана: **осуществлять медицинское обеспечение** лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Статья 34.5:

лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, **только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.**

Согласно статье 39:

медицинское обеспечение спортсменов включает в себя:

- 1) систематический контроль за состоянием здоровья этих лиц;
- 2) оценку адекватности физических нагрузок этих лиц состоянию их здоровья;

3) профилактику и лечение заболеваний этих лиц и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;

4) восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

п.2 Организаторы физкультурных мероприятий и (или) спортивных мероприятий обязаны осуществлять обеспечение медицинской помощью их участников.

Регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья, соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования – обязанность спортсмена, закрепленная в данном Федеральном законе

2) Федеральный закон от 21 ноября 2011 года с изменениями от 5 декабря 2017 года №323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»:

- **Приоритет профилактики в сфере охраны здоровья.**
- **Проведение профилактических и иных медицинских осмотров, диспансеризации,**
- В статье 30 п.3 указывается, что формирование здорового образа жизни у граждан, начиная с детского возраста, обеспечивается путем проведения мероприятий, направленных на информирование граждан о факторах риска для их здоровья, формированию мотивации к ведению здорового образа жизни, и **создание условий для ведения здорового образа жизни, в том числе, для занятий физической культурой и спортом.**

Приказ МЗ РФ от 1 марта 2016 г. №134н устанавливает порядок прохождения медицинских обследований на всех этапах спортивной подготовки.

Врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется врачом по спортивной медицине. За каждой спортивной

школой закреплен спортивный врач – куратор школы – для оперативного решения задач.

Углубленное медицинское обследование (УМО) спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма и показателях его физической работоспособности. На основании результатов УМО врачом по спортивной медицине выдается заключение о состоянии здоровья, физическом развитии и функциональном состоянии спортсмена, определяется наличие/отсутствие противопоказаний к занятиям спортом, выдается допуск к учебно-тренировочным занятиям и участию в соревнованиях. Согласно Приказу МЗ РФ №134н, федеральным стандартам и правилам вида спорта, определяются рекомендации по режиму тренировочного процесса и восстановлению после нагрузок.

Текущее медицинское обследование спортсменов осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов проводится на различных этапах спортивной подготовки.

Врачебно-педагогические наблюдения за спортсменами проводятся в целях определения уровня адаптации спортсмена к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки.

На основании данных ВПН врачом по спортивной медицине оценивается адекватность тренировочной нагрузки полу, возрасту спортсмена и далее формулируются рекомендации по тренировочному режиму.

Сегодня ни у кого не вызывает сомнения, что спорт высших достижений с его чрезвычайными физическими и психоэмоциональными

нагрузками, не может существовать без специальной фармакологической поддержки. Последние 10-15 лет характеризуются внедрением в спортивную практику огромного количества фармакологических препаратов, применяемых с целью повышения общей и специальной физической работоспособности спортсменов и ускорения восстановления.

Основные задачи спортивной фармакологии:

- Повышение спортивной работоспособности спортсменов;
- Ускорение восстановления функций организма спортсмена;
- Ускорение и повышение уровня адаптации организма спортсменов к необычным условиям тренировочной и соревновательной деятельности;
- Коррекция иммунитета;
- Лечение различного рода заболеваний, травм, нарушений функций организма.

Фармакологическое обеспечение спортсмена осуществляется в микроциклах, охватывая все этапы его спортивной деятельности.

Согласно приказу Минздрава РФ от 20.12.2012г №1175н «Порядок назначения лекарственных препаратов» назначение и выписывание лекарственных препаратов осуществляется только врачом.

Спортивная фармакология призвана не искусственно повысить спортивный результат, а помочь организму в восстановлении после тяжелых нагрузок, поддержать его на пике формы, когда иммунитет ослаблен и защитить его от неблагоприятных воздействий окружающей среды.

По анализу заболеваемости у спортсменов Республики Марий Эл преобладают болезни опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и органов зрения.

Опыт многолетних наблюдений показывает, что более половины всех травм ежегодно приходится на самую юную группу спортсменов. Опыт и спортивное мастерство способствует снижению спортивного

травматизма. Наиболее часто травмы бывают во время соревнований. По степени тяжести, в основном, травмы легкие.

Основные причины травм:

1. Неудовлетворительное состояние мест занятий, а также оборудования, спортивного инвентаря, одежды и обуви спортсменов.
2. Неправильная организация соревнований и тренировочных занятий.
3. Неблагоприятные метеорологические и санитарно-гигиенические условия проведения соревнований и занятий.
4. Нарушение требований врачебного контроля (допуск лиц, не прошедших врачебного осмотра, допуск тренером спортсмена к занятиям после перенесенного заболевания без соответствующего обследования врачом и его разрешения)
5. Нарушения дисциплины и установленных правил спортсменами во время тренировок или соревнований.

В лечении и реабилитации заболеваний и травм у спортсменов огромную роль играет спортивная медицина со своими методами и средствами восстановления.

Основные методы лечения и восстановления - гидропроцедуры: баня-сауна, ванны; физиопроцедуры, массаж, мази и гели, криотерапия, тейпирование и другие.

Медицинское обеспечение спортивно-массовых мероприятий - это неотъемлемая часть работы спортивного врача. Ежегодно сотрудниками диспансера обеспечивается более 500 таких мероприятий.

Организация оказания медицинской помощи при проведении соревнований включает предварительный, непосредственного медицинского обеспечения и заключительный этапы.

Врач, в соответствии с приказом Минздрава РФ №134н, является заместителем главного судьи. На предварительном этапе он проверяет

заявки о допуске спортсменов к соревнованиям, оценивает готовность спортивных сооружений, отвечает за организацию оказания медицинской помощи при проведении соревнований.

Основанием для допуска спортсмена является наличие у него медицинского заключения. В заявке ставится отметка "Допущен" напротив каждой фамилии спортсмена, заверенная подписью врача по спортивной медицине и его личной печатью. Заявка на участие в соревнованиях подписывается врачом по спортивной медицине с расшифровкой фамилии, имени, отчества и заверяется печатью медицинской организации, имеющей лицензию по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

В некоторых видах спорта непосредственно перед соревнованиями спортсменам может проводиться медицинский осмотр.

На этапе непосредственного медицинского обеспечения соревнований спортсменам оказывается медицинская помощь врачами по спортивной медицине, а при необходимости - медицинскими работниками выездных бригад скорой медицинской помощи. В экстренных ситуациях производится медицинская эвакуация спортсмена в медицинскую организацию для оказания ему специализированной медицинской помощи. На заключительном этапе главным врачом соревнований (ответственным медицинским работником) составляется отчет, который направляется главному судье.

Одна из центральных проблем в современном спорте — проблема допинга, значимость которой в настоящее время вышла за рамки спорта и, в частности, оказалась связана с репутационными потерями для страны в целом. Решение данной проблемы не может ограничиваться контрольно - запретительными мерами; не менее важно формирование у спортсменов, а также у тренеров установки о нетерпимости к данному явлению.

Основополагающим документом, на котором строится борьба с допингом, является Всемирный антидопинговый кодекс «WADA». В Российской Федерации функции национальной антидопинговой организации выполняет РУСАДА.

В соответствии со ст. 26 Федерального закона о спорте допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила.

Запрещенный список включает субстанции и методы, запрещенные к использованию не только в соревновательный, но и во внесоревновательный период.

Если спортсмен может доказать необходимость приема препарата, входящего в запрещенный список по состоянию здоровья, оформляется разрешение на «терапевтическое использование».

Спортсмены несут ответственность за любую запрещенную субстанцию, метаболиты или маркеры, обнаруженные во взятых у них пробах, поэтому их обнаружение всегда определяется, как нарушение антидопинговых правил, независимо от того, привело ли использование запрещенной субстанции к успеху или неудаче. Для установки факта нарушения антидопинговых правил достаточно того, что была попытка использования запрещенного метода или субстанции. Не следует забывать, что некоторые витамины, пищевые добавки содержат такие составляющие.

Ответственность спортсменов, тренеров, врачей, антидопинговых организаций и других лиц за нарушение антидопинговых правил устанавливается в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами, Всемирным антидопинговым кодексом ВАДА и законодательством Российской Федерации.

В России создана законодательная база по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Соответствующие вопросы регулирует Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Трудовой кодекс Российской

Федерации предусматривает дисциплинарную ответственность за нарушение антидопинговых правил спортсменами, тренерами и иными специалистами в области физической культуры и спорта.

В 2016 году введена уголовная ответственность за склонение спортсмена к использованию и за использование в отношении него субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (ст. 230.1, 230.2 УК РФ).

Ужесточена административная ответственность за нарушение установленных законодательством о физической культуре и спорте требований о предотвращении допинга в спорте и борьбе с ним (ст. 6.18 КоАП РФ).

В соответствии со ст. 348.2 ТК РФ от 30.12.2001 с изменениями от 29.12.2017 г. при заключении трудового договора с тренером, обязательным для включения в трудовой договор является условие об обязанности тренера соблюдать общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями, принимать меры по предупреждению нарушения указанных антидопинговых правил спортсменом».

Для того чтобы тренироваться и выступать на соревнованиях, спортсмен, прежде всего, должен быть здоров, или, по крайней мере, не иметь патологий, препятствующих его тренировкам и соревновательной деятельности. В связи с этим на первое место в комплексной подготовке спортсменов выходит врачебный контроль.

Когда речь идет о медицинском контроле за спортсменами, планового, этапного, или периодического медицинского осмотра порой оказывается недостаточно. Проблема в том, что в современном спорте с его запредельными тренировочными и соревновательными нагрузками

переход от состояния абсолютного здоровья к патологическому состоянию может быть внезапным и абсолютно непрогнозируемым.

Вместе с врачебным контролем, оптимизация тренировочных нагрузок позволяет предотвратить развитие патологических процессов в организме спортсмена, а, следовательно, в этом случае решаются не только спортивно-педагогические, но и медицинские задачи подготовки спортсменов.

1. ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА

ПРИМЕНЕНИЕ ИКТ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Н. Н. Вольф,

учитель физической культуры,

МБОУ «СОШ №21»,

г. Йошкар-Ола

Аннотация: Одним из приоритетных направлений работы учителей и учителей физической культуры в частности в рамках современных образовательных стандартов является повышение качества образования через использование формационных технологий во время организации педагогического процесса. В статье описывается практический опыт применения ИКТ в деятельности учителя физической культуры.

Ключевые слова: информационно-коммуникационные технологии (ИКТ), физическая культура, теоретическое обучение, дифференцированный подход.

21 век является веком информационно - коммуникативной компетенции, веком развития знаний и информации как производительной силы. Информатизация общества пронизывает все социальные структуры. Не обходит она и образование. В соответствии со стратегией образования до 2020 года в нашей стране наблюдается развитие сети интернет во всех образовательных учреждениях и уровнях. Современные образовательные технологии позволяют выходить за рамки узкого взаимодействия ученика и учителя с постепенным опосредованием участников педагогического процесса и смещения роли учителя как источника знаний на тьютерское сопровождение. Такая модернизация образования, направленная современным развитием технологий, постепенно подводит к выходу на первый план информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).

Под ИКТ понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников. [1]

Применение ИКТ возможно на всех уровнях образования и в любой предметной области, но уровень применения данных технологий имеет свои различия в зависимости от: предметной области, особенности организации педагогического процесса, уровня образования и пр.

На данный момент регламентирующая нормативно – правовая база, методическая и методологическая составляющая ИКТ является слабо

изученной в связи со своей новизной и малым опытом применения в нашей стране.

Настоящая статья является попыткой рассмотреть частный случай применения ИКТ в образовательном учреждении МБОУ «СОШ №21» города Йошкар-Олы в предметной области «физическая культура» на примере организации использования дистанционных технологий в 7 – х классах.

В связи со спецификой предмета, образовательная программа по физической культуре не может быть реализована полностью посредством исключительного применения ИКТ. Это связано с практической направленностью (непосредственным физическим выполнением двигательного действия и приобретения двигательного умения) и малым теоретическим наполнением (практико-ориентированной теоретической составляющей предмета – получение информации в процессе выполнения двигательного действия) содержания образовательного предмета. ИКТ в физической культуре могут быть рассмотрены только как «проникающие» технологии (Например: применение компьютерного обучения отдельным темам, разделам для отдельных дидактических задач) в основном во внеурочное время. [2]

Реализация дистанционных технологий позволяет личностно ориентировать и дифференцировать обучение физической культуре, но только во внеурочное время. Современные условия и специфика предмета не позволяют реализовывать ИКТ в урочное время в полном объеме. Так как при обучении двигательным умениям (это практически все содержание образовательной программы по физической культуре) основополагающим фактором является присутствие учителя, его помощь и педагогический контроль.

Исходя из опыта применения ИКТ, можно определить следующие способы реализации ее применения во внеурочное время (теоретическую составляющую предмета):

- дистанционные возможности электронного журнала (внутренний сервис обмена сообщениями, прикрепление фото, видео аудио и текстовых материалов) (Например: <https://sgo.mari-el.gov.ru/>);

- сайты электронных ресурсов по предмету «Физическая культура»;

- использование электронной почты;

- смс- оповещение;

- телефонное консультирование;

- видеоконференции;

- использование электронных программ, обеспечивающих текстовую, аудио и видео передачу информации (Например: Skype, GoogleTalk, Mail.Agent, GizmoProject и пр.) [3]

Непосредственное взаимодействие во внеурочное время по теоретической подготовки с учениками 7-х классов проходит посредством применения следующих элементов ИКТ:

- разработка индивидуальных домашних заданий для слабоуспевающих детей, объявлений, тестов – тренажеров и размещение их в электронном дневнике учащихся с последующей проверкой в указанные сроки;

- личная переписка через внутренний сервис обмена сообщениями в электронном журнале;

- консультирование по сотовому телефону;

- консультации по темам уроков через Skype.

Применение ИКТ положительно повлияло на уровень теоретической подготовки учеников 7 - х классов по предмету уже через несколько месяцев систематической работы. У учеников улучшилось понимание значения технических элементов в игровых видах (баскетболе и волейболе), осознание содержания программного материала перешло из этапа недопонимания в этап освоенного знания. Выросла мотивация к посещению уроков физической культуры. Повысило самостоятельность учеников на уроке по предмету физическая культура.

Информация из статьи будет интересна учителям физической культуры, студентам физкультурных ВУЗов и ССУЗов и всем, интересующимся данной темой.

Литература

1. Закон "Об образовании в РФ", 273-ФЗ, Глава 2, Статья 16
2. Современные образовательные технологии, Селевко Г.К., 1998.
3. URL: <http://www.inoption.info/analogi-skype.html> (дата обращения: 18.04.2018 г.)

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РОО «ФЕДЕРАЦИЙ ПО ВИДАМ СПОРТА» В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ И РАЗВИТИИ МАССОВОГО СПОРТА

*Т. С. Гильмутдинов,
президент РОО Федерации полиатлона Республики Марий Эл,
С. А. Бахтин,*

*исполнительный директор,
РОО Федерации полиатлона Республики Марий Эл,
Р.Т. Гильмутдинов,
член федерации РОО федерации полиатлона РМЭ,
г. Йошкар-Ола*

Аннотация. Региональные общественные организации играют большую роль в подготовке спортсменов высокой квалификации и развитии массового спорта. Однако роль федерации в Республике Марий Эл в основном заключается в организации соревнований, подготовке положений, судей по спорту. Не эффективно решаются вопросы командирования членов сборных команд на вышестоящие соревнования. Необходимо деятельность федераций на уровне Республики Марий Эл привести к единой системе.

Ключевые слова. РОО федерации по видам спорта, система организаций соревнований, финансирование, рейтинг, циклы подготовки, уровень выступления в командном и личном зачете, взаимодействие с государственными органами физической культуры и спорта, договор, календарь соревнований.

Цель исследования:

анализ работы РОО федерации по видам спорта на современном этапе на примере федерации полиатлона РМЭ;

выделить основные проблемы и перспективы деятельности РОО по видам спорта в Республике Марий Эл.

Согласно закону о физической культуре общественным спортивным организациям отводится большая роль в подготовке сборных спортивных команд по отдельным видам спорта. В настоящее время выстроена

структура взаимодействия международных, национальных, региональных федераций.

Международные федерации объединяют национальные, а национальные, в свою очередь, региональные. Региональные федерации организуют работу районных отделений и спортивных клубов по интересам. Если на международном и национальном уровнях работа федераций более или менее выстроена, в отношении работы региональных федераций существует много проблем, которые требуют безотлагательного решения. Региональные Федерации согласно уставной деятельности принимают участие в формировании положений, календаря соревнований, подготовке сборных команд Республики Марий Эл и других организаций, входящих в состав федерации, принимают участие в работе Всероссийской федерации, организуют и проводят соревнования различного уровня. Региональная общественная организация федерация полиатлона РМЭ создана 30 мая 2002 , свидетельство о государственной регистрации выдано 27 июня 2002 года. С этого года РОО федерация полиатлона активно включилась в решение задачи по популяризации полиатлона среди населения РМЭ. В связи отсутствия ДЮСШ в своей деятельности основной упор сделали на развитие полиатлона в ВУЗах и ССУЗах республики. Центрами развития зимнего полиатлона являются Поволжский государственный технологический университет и Марийский радиомеханический техникум. Центром развития летнего полиатлона является Марийский государственный университет. Сборные команды ПГТУ и МРМТ ежегодно принимают участие в первенстве РФ среди ВУЗов и ССУЗов. Сборная команда МРМТ стала восьмой раз чемпионом России, а ПГТУ не опускается ниже 5-го места, в 2018 г. стала бронзовым призером. РОО Федерацией полиатлона РМЭ принята за основу система организация соревнований на региональном, всероссийском и международном уровнях. При этом

придерживаемся принципа проведения одного соревнования в два года в г. Йошкар-Оле уровня чемпионатов РФ, молодежных первенств России, что позволяет принять участие значительному количеству спортсменов в крупных соревнованиях и получить соревновательную практику. С 2002 года по настоящее время в г. Йошкар-Оле проведено 3 чемпионата РФ, 5 молодежных первенств РФ, 3 спартакиады РФ среди молодежи допризывного возраста, 5 первенств среди ВУЗов и ССУЗов, 3 раза этапы Кубка Мира. После открытия футбольно-легкоатлетического манежа «Арена Марий Эл» появилась возможность проведения крупных всероссийских соревнований в закрытых помещениях. В 2017г., 1-5 марта провели молодежное первенство России и первенство России среди ВУЗов и ССУЗов, где команда Марий Эл заняла 2-е место в командном зачете среди территорий и спортивных клубов. При этом, как правило, на всех соревнованиях в командном зачете мы входим в число призеров и победителей.

Для создания устойчивой системы работы РОО федераций по видам спорта необходимо решить проблему финансирования и ряд организационных мероприятий.

- 1) Наличие аккредитации и расчетного счета в банках РФ.
- 2) Определять вклад организации в развитие массового спорта и подготовки квалифицированных спортсменов, представляющих Республику Марий Эл в вышестоящих соревнованиях за прошедший год и четырёхлетие.
- Количество проводимых спортивных мероприятий, включенных в единый календарный план Министерства молодежной политики, спорта и туризма Республики Марий Эл.
- Количество подготовленных спортсменов: мастеров спорта, кандидатов в мастера спорта, спортсменов 1-го разряда, массовых разрядов.

- Количество подготовленных спортивных судей ВРК, 1-й, 2-й и 3-й категорий.
 - Занятые места сборной командой РМЭ на всероссийских и международных соревнованиях.
 - Наличие штатных тренеров, коэффициент эффективности тренерского состава.
- 3) Эффективность работы спортивных федераций определять по группам видов спорта: игровые виды спорта, спортивные единоборства, сложнокоординационные виды спорта, циклические виды спорта, скоростно-силовые виды спорта, многоборья. Национальные, спортивно-технические, стрелковые, служебно-прикладные и военно-прикладные виды спорта, адаптивные виды спорта, виды спорта, осуществляемые в природной среде.
 - 4) Федерация полиатлона РМЭ предлагает для распределения выделяемой суммы по федерациям создать экспертный совет из числа руководителей федераций и кураторов видов спорта министерства.
 - 5) РОО федерация полиатлона будет добиваться открытия отдельной спортивной школы. На начальном этапе можно открыть отделение по летнему и зимнему полиатлону в СШОР по легкой атлетике и лыжным гонкам.
 - 6) Выделить ставки тренеров-организаторов по полиатлоу и ВФСК ГТО в г. Йошкар-Оле и кустовых отделениях в районных. В настоящее время усилиями РОО Федерации полиатлона РМЭ в Республике подготовлено 4 Мастера спорта России международного класса и 104 мастера спорта России.
 - 7) При определении базовых видов провести анализ работы федераций за 4-х летний олимпийский цикл с установлением рейтинга организации внутри РМЭ и РФ.

- 8) В плановом порядке выделить бюджетные средства республиканским федерациям, получившим аккредитацию и имеющим расчетные счета.
- 9) Для получения финансирования федерации должны представить детально разработанный план работы.

Выводы:

1. Основная проблема РОО федераций по видам спорта заключается в отсутствии финансирования на основе заключения договоров с региональными государственными органами управления физической культурой и спортом.
2. Через системное проведение соревнований на различных уровнях достигается определенный уровень развития вида спорта.
3. Необходимо законодательное закрепление предоставления льгот организациям, оказывающих поддержку развития вида спорта, культивируемого федерацией.

**РОЛЬ И МЕСТО КОМПЛЕКСА ВФСК ГТО В ОТБОРЕ
И ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА**

*Т. С. Гильмутдинов, к.п.н., доцент,
Поволжский государственный технологический университет,
г. Йошкар-Ола,*

*В.А. Уваров, к.п.н., профессор,
Московский государственный университет им. М. В. Ломоносова,
г. Москва,*

*В.А. Козлов, д.б.н., к.м.н., профессор,
Чувашский государственный университет им. И. Н. Ульянова,*

г. Чебоксары,
Н.Н. Бодягина, ст. преподаватель,
Поволжский государственный технологический университет,
г. Йошкар-Ола

Аннотация. Внедрение ВФСК ГТО среди учащейся молодежи позволяет выявить истинное состояние уровня физической подготовленности. Через проведения тестирования большого количества учащихся в обязательных тестах и по выбору дает возможность комплексно оценить уровень развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости). Выявить генетическую предрасположенность, выбрать вид спорта наиболее соответствующий генетической предрасположенности.

Ключевые слова: ВФСК ГТО, тестирование, виды испытаний, генетическая предрасположенность, селективный отбор, виды спорта, нормативы, таблица оценки результатов, спортивные многоборья комплекса ГТО, спортивное совершенствование, массовый спорт.

Цель исследования: разработка системы селективного отбора двигательного-одаренной учащейся молодежи к занятиям отдельными видами спорта на основе приема норм ВФСК ГТО

Задачи исследования:

1. Разработка системы объективной оценки индивидуальных возможностей через участие в видах испытаний комплекса ГТО.
2. Обоснование выявления через тестирование по нормативам комплекса ГТО генетической предрасположенности к основным физическим качествам, с дальнейшей ориентацией на спортивное совершенствование в одном из видов спорта.

В целях создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепления здоровья населения с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Указом Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [1]. Лозунг быть здоровым, сильным и спортивным» становится визитной карточкой комплекса ГТО.

Решение о возрождении комплекса ГТО было принято на фоне катастрофического ухудшения здоровья у подрастающего поколения, необходимости оторвать ребят от электронных гаджетов, телевизоров, компьютеров, показать, что занятия физической культурой могут быть интересными, а самое главное, что это необходимо каждому человеку и востребовано обществом и государством. Идея возрождения комплекса ГТО витала в воздухе с середины 2000 годов, несколько раз создавались инициативные группы на федеральном и региональном уровнях.

В настоящее время разработана концепция проведения летних и зимних фестивалей ВФСК ГТО, которая предусматривает проведение 4-х этапных соревнований по многоборьям комплекса ГТО, при этом предусматривается проведение соревнований в 3-4 дня на региональном уровне. Важнейшими целями проведения Фестивалей ГТО является вовлечение населения в систематические занятия физической культурой и спортом, выполнять нормативы государственных требований Комплекса ГТО, либо оценить уровень своей физической подготовленности и выполнить нормативы спортивных разрядов по дисциплинам видов спорта, включенных в комплекс ГТО.

В системе подготовки спортивного резерва остается актуальной проблемой вопрос привлечения детей и молодежи к занятиям в ДЮСШ отдельными видами спорта, такими, как легкая атлетика, плавание,

лыжные гонки, пулевая стрельба, спортивные многоборья, биатлон, борьба самбо и др. виды спорта, которые включены в испытания комплекса ГТО. Одним из путей решения проблемы является широкомасштабное внедрение ВФСК ГТО, особенно среди учащейся и студенческой молодежи. Наиболее важным является внедрение спортивной части ВФСК ГТО, что позволит эффективно использовать возможности селективного отбора через тестирование в отдельных видах испытаний и многоборьях комплекса ГТО. Многоборья комплекса ГТО предусматривают многовариантность программ от двоеборий до девятиборий. Система разработанных многоборий позволяет на практике использовать один из его вариантов в организации соревнований в зависимости от наличия материально-технической базы и условий проведения.

Широкомасштабное тестирование позволяет просеять практически всех обучающихся и определить генетическую предрасположенность к отдельным видам спорта связанных с проявлением конкретного физического качества (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации, владения прикладными навыками- умением плавать, передвигаться на лыжах, навыками пулевой стрельбы).

Для более точной и объективной оценки уровня развития тестируемых физических качеств для каждой ступени разработаны 100-очковые оценочные таблицы оценки результатов [2]. Использование оценочных таблиц позволяет определить максимальный уровень подготовленности тестируемых и выявить генетическую предрасположенность и может использоваться, как тест для отбора в спортивные секции с дальнейшей ориентацией вида спорта. Через выполнение норм комплекса ГТО СССР в свое время пришли к занятиям отдельными видами спорта многие спортсмены, ставшие в дальнейшем олимпийскими чемпионами и чемпионами мира.

По данным статистического отчета министерства молодежной политики спорта и туризма РМЭ численность занимающихся физической культурой и спортом – 89137 учащихся. В сельской местности занимаются около 34,2 %. Общее число занимающихся составляет 103205 человек или 47,5 % от общего числа занимающихся физической культурой и спортом. По результатам участия в соревнованиях 526 спортсменами присвоены почетные звания и спортивные разряды: 365 – 1разряд, 151 – кмс, 18 – мастер спорта. В 2018 г. 14 спортсменов выполнили норматив Мастера спорта России. Из них 4 человека - по полиатлону.

Внеурочными физкультурно-спортивными занятиями в школах охвачены свыше 52 тыс. учащихся, что составляет 71,8% от численности всех школьников, посещающих учебные занятия по физической культуре.

В сдаче нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» приняли участие 3282 человека, из них выполнили государственные требования к уровню физической подготовленности – 77,3%, на золотой знак – 1059, серебряный – 1013, бронзовый – 434 человека.

Сведения, полученные о количестве занимающихся отдельными видами спорта по линии Минобразования, следующее: всего культивируется 22 вида спорта с общим охватом 6447 человек. Наиболее популярны среди школьников спортивные игры и единоборства: волейбол- 1178. баскетбол- 882, футбол – 882, спортивная борьба – 637, дзюдо -444, лыжные гонки – 715, легкая атлетика – 168, художественная гимнастика – 168 , шахматы – 303. хоккей – 141. В настоящий момент отсутствует информация о количестве принявших участие в сдаче норм комплекса ГТО по видам спорта и по образовательным школам. Желательно иметь подробную информацию по количеству занимающихся по линии министерства молодежной политики, спорта и туризма. Практически во всех ведущих спортивных странах существуют подобные комплексы и системы тестирования. В таблицах 1 и 2 приводятся

сравнительный анализ сложности нормативов в Германии , Австрии, СССР и Российской Федерации, что представляет определенный интерес для специалистов в области физической культуры и спорта, связанных с работой по внедрению ВФСК ГТО, особенно среди учащейся молодежи.

Таблица 1. Сравнительный анализ сложности нормативов немецкого спортивного значка, советского комплекса ГТО и ВФСК ГТО РФ

Вид испытаний (тестов)	Комплекс DOSB Германия 25-29 лет	Комплекс ГТО СССР 19-28 лет	ВФСК ГТО РФ 25- 29 лет
Бег на 100 м	12,3	13,0	13,8
Бег на 3000 м	13.10	13.30	12.50.
Прыжок в длину с разбега	490	500	430
Прыжок в высоту	150	145	-
Плавание 100м	-	1.50	-
Плавание на 25 м	23,5	-	50 м (43,0)

Таблица 2. Сравнительный анализ сложности нормативов Австрийского спортивного значка OSTA , советского комплекса ГТО и ВФСК ГТО РФ (для подростков)

Вид испытаний (тестов)	Комплекс OSTA Австрия 13-18 лет	Комплекс ГТО СССР 14-15лет	ВФСК ГТО РФ 13- 15 лет
Бег на 60 м	8,4	8,4	8,7 (8,2)
Бег на 2000 м	8.00	9.00	9.00 (8.10)
Прыжок в длину с разбега	450	450	390 (415)
Плавание на 200 м	Без учета времени	-	-
Плавание на 100м	-	1.50	-
Плавание на 50м	-	50.0	43,0 (0,55)
Метание мяча	42 м	46 м	40 м

Подобные комплексы существуют в Республике Беларусь под названием «Здоровье», в Казахстане – «Президентские многоборья». Сравнительный анализ показал, что немецкие нормы по большинству показателей значительно превышают требования советского комплекса ГТО и ВФСК ГТО, за исключением бега на 3000 м. В качестве вознаграждения выдаются сертификаты, выплачивается бонус на сумму до 100 евро. В современном комплексе работодателям рекомендовано поощрять занимающихся на законодательной основе, абитуриенты получают дополнительный балл для поступления.

Необходимо добиться максимального количества участия граждан России в тестовых испытаниях ВФСК ГТО.

В 1948 году в СССР насчитывалось 7,7 млн. физкультурников, а в 1972 году в стране уже было свыше 52 300 000 физкультурников.

В 1972-1975 гг. нормы и требования комплекса выполнили свыше 56 000 000 человек. Пик выступления сборной СССР в Олимпийских играх по завоеванным золотым медалям падает на 1972 г. и 1976 г.

Сравнительный анализ выполнения спортивных разрядов в видах спорта (легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, пулевая стрельба, полиатлон, биатлон, борьба дзюдо). Необходимо отметить, что больше всего выполнено в лыжных гонках и полиатлоне. По относительному количеству занимающихся на первое место выходит полиатлон. Таким образом, использование ВФСК ГТО и в первую очередь спортивной составляющей на основе полиатлона и многоборий комплекса ГТО позволит решить проблему отбора и способствовать подготовке спортивного резерва через многоборную подготовку на начальном этапе.

Выводы: 1. Масштабное тестирование учащейся молодежи через прием норм ВФСК ГТО обеспечит качественный отбор талантливой двигательнo-одаренной молодежи к занятиям отдельными видами спорта.

2. Внедрение ВФСК ГТО и проведение многоэтапных соревнований по многовариантным программам многоборий комплекса ГТО обеспечит развитие массового спорта и подготовки спортивного резерва.

Литература

1. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 « О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе « Готов к труду и обороне (ГТО). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров; под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – М.: Советский спорт, 2014.- 60 с. : ил.
2. Гильмутдинов Т.С. Разработка структуры и содержания спортивной части – основной фактор реализации внедрения ВФСК ГТО и развития массового спорта среди студенческой молодежи в Российской Федерации /Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров, Р.Т. Гильмутдинов // Вестник Марийского гос. Ун-та. Сер.: Педагогические науки. Психологические науки. Филологические науки. – Йошкар-Ола, 2016. – с. 5-14.

РАЗВИТИЕ КИБЕРСПОРТА КАК МАССОВОГО СПОРТА В РОССИИ

*М.А. Глабель,
менеджер по развитию дисциплины Fifa Марийского отделения*

Аннотация. В статье рассматривается история и перспективы развития компьютерного спорта в мире и в России.

Ключевые слова: киберспорт, киберспортсмены, соревнования, киберспортивная студенческая лига.

Основные силы к развитию киберспорта приложила Южная Корея, которая выбрала развитие высоких технологий в качестве приоритетной «национальной идеи». Для её популяризации были нужны определённые символы и направления, поэтому корейцы сделали компьютерный спорт самым главным в стране, темой, вокруг которой объединялось население. Дело происходило в 2000-х годах, и уже тогда они вложили в киберспорт много денег и вывели его на очень высокий уровень. Те, кто участвовал в соревнованиях и побеждал, сразу получали большие гонорары и новые возможности. Это изначально была государственная инициатива, вплоть до того, что первые турниры открывало лично руководство страны с большой помпой и пафосом. Буквально за пару лет Южная Корея стала главным организатором мировых соревнований: приехать и что-то выиграть на состязаниях в этой стране стало крайне престижно.

Согласно статистике аналитической фирмы Newzoo, мировая аудитория киберспорта за последние два года выросла с 204 до 292 миллионов человек. Они предсказывают, что к 2019 году за киберспортом будут следить более 427 миллионов фанатов.

Киберспорт всецело можно рассматривать как профессиональный спорт, ведь и там, и там целью становится достижение максимально

возможных результатов или побед на крупнейших соревнованиях, а также борьба за призы и награды, мировые рекорды и чемпионский титул, дорогие контракты, сердца миллионов фанатов и поклонников. Но другая сторона любого профессионального спорта – это подорванное здоровье, букет травм и заболеваний, и более чем реальная перспектива инвалидности к финалу спортивной карьеры. В случае киберспорта получение травм просто сведено к нулю. И в то же время профессиональные спортсмены, соревнующиеся на мировом уровне, обязательно уделяют внимание своей физической форме, потому как победу от поражения может отделять миллисекунда: всё решат реакция и скорость мышления спортсмена, а высокого уровня этих параметров нельзя достичь без хорошего физического состояния и подготовки.

В компьютерном спорте люди находят единомышленников и друзей, с которыми они продолжают общаться на протяжении всей своей жизни.

Более того, киберспорт позволяет принимать участие людям с ограниченными возможностями и чувствовать себя полноценными и востребованными в современном обществе. Всё это благодаря доступности, ведь достаточно иметь неплохой компьютер и подключение к интернету, а дальше – всё в ваших руках.

Можно привести пример того, как киберспорт помог человеку, жизнь которого просто не возможна без современной медицины. Адам Бахриз страдает смертельной генетической болезнью. И общество профессиональных киберспортсменов, а также простых игроков, объединилось и помогло собрать ему деньги на очередную важную операцию. А вскоре одна из крупных киберспортивных организаций EnvyUs предложила ему контракт, согласно которому Адам теперь является их официальным стримером. На данный момент Адам участвует

в полупрофессиональных лигах и имеет неплохие успехи, киберспорт стимулирует его и избавляет от страха перед будущим.

В мире проводится огромное количество турниров и чемпионатов по разным игровым дисциплинам с большими призовыми фондами и огромной зрительской аудиторией. Безусловными лидерами являются такие страны как Южная Корея, США, Китай, Швеция, Украина. Но Россия близка к этому списку. Несмотря на то, что в стране редко проводились крупные соревнования мирового уровня, наши игроки преуспели во многих играх, начиная с Counter-Strike, StarCraft и Quake, заканчивая Dota 2, World of Tanks и League of Legends. Именно поэтому ФСК России развивает киберспорт как массовый спорт для того, чтобы находить талантливых и перспективных игроков, которые будут отстаивать честь нашей страны в соревнованиях мирового уровня. В 2017 году проведён первый Чемпионат России, собравший 4 миллиона просмотров, в котором участвовали 1300 игроков, а также два Кубка России, в которых приняли участие более 11 тысяч игроков. Сейчас запущен второй сезон Всероссийской киберспортивной студенческой лиги, в котором соревнуются студенты из 170 вузов по всей стране. Проводятся еженедельные открытые турниры, доступные для всех желающих. Впервые в 2018 году Российский футбольный союз (РФС) совместно с ФКС России проведёт Чемпионат России по интерактивному футболу.

Федерацией компьютерного спорта России открыто уже более 60 региональных отделений, которые развивают и продвигают компьютерный спорт по всей стране. Вузы наших соседних регионов (в том числе Чувашия и Татарстан) приняли участие в первом сезоне Всероссийской киберспортивной студенческой лиги, а также проводят свои региональные студенческие лиги, отборочные турниры на

Чемпионаты и Кубки России. В мире нет аналогов Студенческой лиги по масштабу, и у студентов нашей республики появилась уникальная возможность не только получить опыт крупных соревнований, но и начать свою карьеру на профессиональной киберспортивной сцене.

Хотелось бы процитировать председателя Комитета Государственной Думы по физической культуре, спорту, туризму и делам молодёжи Михаила Дегтярева: «Количество вовлеченных в киберспорт людей каждый год увеличивается на 10-15 %. Любой спорт является сферой коллективного творчества, как и искусство, - это всегда поиск новых решений. Главное для нас с вами – это обеспечить свободу творчества и самоорганизацию спортсменов, но постараться при этом не слишком сильно её зарегулировать».

И напоследок о том, в каком направлении мы будем работать:

- проведение ежегодных открытых турниров, а также турниров среди школ и ссузов;
- развитие компьютерного спорта в муниципалитетах Волжск, Козьмодемьянск и др.;
- организация киберспортивной площадки в Йошкар-Оле;
- создание студенческой киберспортивной лиги, а также мы открыты предложениям от спонсоров.

**ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ
ПО СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «РЕГБИ»
В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ**

*И.В. Гребнев,
к.ф.н., доцент КФК,
ФГБОУ ВО «Поволжский государственный технологический
университет»,
г. Йошкар-Ола*

Аннотация. В статье рассматривается возможность и организационно - методическое обеспечение подготовки специалистов по регби в непрофильных вузах.

Ключевые слова: специализация, «агенты» влияния, программа переподготовки, компетенции.

Регби, как динамично развивающемуся виду спорта, требуется широкий круг специалистов различного уровня.

С подготовкой специалистов с высшим образованием справляются вузы педагогической и спортивной направленности.

Работа «Академии регби» точно направлена на подготовку специалистов более высокого международного (IRB) уровня.

Подготовку «агентов» (тренер, судья, инструктор) среднего специального образования могут взять на себя технические вузы, в которых сформировались традиции подготовки по специализации «регби».

Педагогические колледжи не ведут подготовки специалистов СПО по направлению «регби», а училища олимпийского резерва являются кузницей действующих спортсменов, чаще всего не готовых продолжать карьеру тренера или судьи.

Актуальным является вопрос подготовки кадров для работы на начальном (низшем) уровне: в школах, колледжах, гимназиях, в селах и весях. «Агентами» влияния от «регби» могут и должны быть выпускники вузов, прошедшие подготовку по специализации «регби».

Еще раз подчеркиваю, выпускники не профильных, спортивных или педагогических, а технических и гуманитарных вузов, где ведется подготовка по специализации «регби».

Что из себя она (подготовка) представляет? По закону о высшем образовании, в учебную программу по дисциплине «Физическая культура», входит 408 часов занятий за четыре курса обучения. На пятом курсе студенты от физической культуры освобождены. На первом курсе студенты проходят медицинский осмотр и в зависимости от состояния здоровья распределяются на четыре группы: основная, подготовительная, специальная «А» и специальная «Б». Попавшие в основную и подготовительную группы занимаются вместе, по основной образовательной программе. Специальные группы занимаются у других преподавателей по облегченной программе.

На практике в вузе, кроме учебных групп, существуют секции или специализации по видам спорта, занятия в которых приравнены к занятиям по дисциплине «Физическая культура». В частности специализация «регби».

Регби в нашем вузе культивируется с 1975 года. Команда «Политехник» - постоянный участник Чемпионатов России среди студенческих команд. На кафедре физической культуры работают четыре дипломированных специалиста по направлению «регби». В 2000 году была

разработана и издана учебная программа «Физическое воспитание студентов по специализации «регби» (переиздана в 2012 году).

В рамках этой программы предусмотрено 7 часов тренировочных занятий в неделю, плюс 3 часа самостоятельной работы (зал штанги) и 1 час восстановительных процедур (бассейн). Также программа предусматривает тестирование два раза в год и четыре соревнования с игровой, судейской и тренерской практикой. Предусмотрены программой и лекции по истории регби, по технике безопасности, по проблемам развития вида спорта, по правилам судейства, по оформлению документации и другим.

Выпускники технического вуза получают специальность инженера и разъезжаются по стране. Отсутствие документа, подтверждающего уровень спортивной квалификации, на настоящий момент является препятствием для участия в жизни регби. Общеизвестно, что звание «Мастер спорта» приравнено к среднему специальному образованию и дает право на работу в образовательных учреждениях, но дано, увы, не всем подняться по иерархической лестнице до этого уровня.

Кроме всего прочего, для полного образовательного комплекта требуется освоение таких образовательных дисциплин как, физиология, педагогика, психология, методика и других. В нашем вузе успешно функционирует Институт дополнительного профессионального образования (ИДПО). С его помощью можно успешно решать вопросы «добора» компетенций и официального оформления выпускных документов.

Как вы успели заметить, полный курс дисциплины «Физическая культура» включает 408 часов занятий. Они могут и должны быть включены в образовательную программу, если речь идет о подготовке по специализации «регби». В то же время, не трудно подсчитать, что за год

занятий по специализации «регби» (10-11 часов в неделю, 40-44 в месяц) занимающийся (а это может быть не только студент) набирает 400 часов.

Вопрос «добора» компетенций может быть решен через ИДПО прохождением дополнительных платных курсов. Если стандартная форма обучения (4 года – бакалавр, 5 лет - специалист), то курсы безболезненно могут быть растянуты на весь срок обучения. Если рассматриваем ускоренную (1 год) или заочную (1 год, 2 установочных сессии) формы обучения, то потребуется два блока компетенций (педагогика, методика и физиология, психология) разбитых по двум установочным сессиям.

Финансовая нагрузка была предварительно просчитана в ИДПО и является вполне приемлемой как для студентов очной формы обучения, так и для форм заочной и ускоренной. Напомню, что основная образовательная программа по специализации «регби» является бесплатной (408 часов) и оплаты требует только дополнительный блок «добора» компетенций. То есть, при заочной форме обучения будет учитываться нагрузка, получаемая соискателем по основному месту обучения или тренировочной деятельности.

На данный момент проблема с возможностью ведения секционной работы в школах и организациях для людей, прошедших школу подготовки в регбийном клубе или регбийной команде, очень актуальна. Для примера: человек занимался регби в школе, затем поступил в вуз, где продолжил играть и тренироваться, дорос до 1 взрослого разряда или даже КМС, получил специальность инженера. Имеет желание по месту жительства (город, район) вести секционную работу в школе, где учится сын, но не имеет такой возможности, так как не имеет педагогического образования и основания для юридического оформления отношений со школой или организацией.

Или еще один живой пример. Игрок команды обучался в педагогическом вузе и на последнем курсе обучения оказался перед

выбором: продолжить активную игровую деятельность или закончить учебу. Под давлением тренерского состава выбрал первое и потерял связь с институтом. По закону об образовании восстановиться разрешено в течение пяти лет. Срок был пройден, и по окончании карьеры игрок не имеет возможности ни восстановиться, ни оформить трудовые отношения, в частности с гимназией, чтобы продолжить участие в жизни регби.

Нужно сказать несколько слов о «Национальном благотворительном фонде развития детского регби» и Программе «Регби в школе 2012-2013». Учрежденный 9 июня 2010 года А.А. Соколовым и В.В. Копьевым фонд отметил третью годовщину освоением 14 территорий и втягиванием в сферу своей деятельности 40 общеобразовательных школ, работающих по программе. Это очень живая и действенная структура. Участники разворачивающихся процессов, в основной своей массе, станут студентами различных вузов и «агентами» регби.

В «Послании Федеральному собранию» от 12.12.2012 г. В.В. Путин указал на необходимость поддержки студенческого спорта, как наиболее перспективного и эффективного направления развития не только массового спорта, но и спорта высших достижений (что подтверждено опытом зарубежных стран). Так же ФГОСы (федеральные государственные образовательные стандарты) требуют расширения предлагаемых образовательных услуг.

Предлагаемая программа (ДОП) имеет очную и заочную формы, стандартный и ускоренный варианты, не нарушает структуры образовательных программ по физическому воспитанию для высших учебных заведений.

Для успешного продвижения программы требуется поддержка профессионального сообщества, Федерации регби России, «Академии регби», ведущих спортивных вузов страны.

Потенциально, прошедшие курс подготовки по программе специализация «регби» в высшем учебном заведении являются участниками начального уровня подготовки в школах и организациях, и будущими «клиентами» специализированных вузов и «Академии регби».

Нужно отметить, что речь идет именно о вузах не профильных, не педагогических, не спортивных, а вузах технических, технологических, гуманитарных и т.д., выпускники которых являются специалистами в своих, «инженерных» областях и не являются конкурентами для «элит» регби. Возможность участвовать в жизни и развитии регби является для них естественным, добровольным, бескорыстным продолжением привитой любви к этому виду спорта. Мы можем, и должны помочь им в этом.

ФИЛОСОФСКИЕ АСПЕКТЫ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ

*И.В. Гребнев,
к.ф.н., доцент КФК,
ФГБОУ ВО «Поволжский государственный технологический
университет»,
г. Йошкар-Ола*

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы формирования культуры здоровья человека с позиции философии.

Ключевые слова: культура, аксиологический и деятельностный подходы, уровни мировоззрения, здоровье человека.

Исходной проблемой философии является проблема поиска смысла жизни. Отличие философии от мифологической, религиозной и обыденной форм мировоззрения состоит в её глубокой связи с наукой.

Философия базируется на теоретических методах постижения действительности, используя особые логические и гносеологические критерии для обоснования своих положений. Необходимость философского познания мира коренится в динамике социальной жизни и диктуется реальными потребностями в поиске новых мировоззренческих ориентиров, регулирующих человеческую деятельность. В развитии общества всегда возникают эпохи, когда ранее сложившиеся ориентиры, выраженные системой универсалий культуры, перестают обеспечивать воспроизводство и сцепление необходимых обществу видов деятельности. Тогда возникают разрывы традиций и формируются потребности в поиске новых мировоззренческих смыслов. Социальное предназначение философии состоит в том, чтобы способствовать решению этих проблем.

Культура, как система исторически развивающихся внебиологических программ человеческой жизнедеятельности, обеспечивает воспроизводство и изменение социальной жизни во всех основных проявлениях. Немецкая классическая философия отождествляла культуру с формами духовного и политического саморазвития человека и общества. Французские просветители определяли культуру как процесс развития человеческого сознания и разумных форм жизни, противостоящих дикости и варварству. В современной философии можно выделить два подхода: аксиологический – культура как система ценностей в иерархии идеалов и смыслов, деятельностный – специфический способ человеческой жизнедеятельности по выработке механизмов стимулирования и программирования активности людей в обществе.

Культура является формой социального наследия сохраняющей общечеловеческий опыт существования. В общем смысле слова, культуру можно характеризовать как форму движения социальной материи.

Процесс постижения мира идет от простого к сложному, от материи к духу, формируя определенные уровни мировоззрения, мировосприятия, включающие этапы: архаический, магический, мифический, рациональный и экзистенциальный [3].

Казалось бы, в двадцать первом веке мы должны уже забыть о первых трех уровнях мировоззрения и, двигаясь по пути научного прогресса, жить категориями рациональными. Но на практике, имеем весь спектр мировоззрений, как среди отдельных субъектов исследования (человек), так и среди различных социальных групп (семья, племя, народность и т.д.). Каждый человек проходит стадии личностного духовного роста и, на какой ступеньке он окажется, во многом зависит от нескольких фактов. Это, и генетическая наследственность, и ареал обитания, и социальные условия, и экология, и многое другое.

Современное общество с трудом выбирается из мракобесия расовых предрассудков, опираясь на научные факты отсутствия непреодолимых различий между расами. Более того, существует теория, имеющая подтверждение в ряде научных исследований, что у всех народов Земли были одни предки [2].

В то же время, общество жестко разделено религиозными течениями, противоборствующими в попытках овладеть умами и душами его членов. В список этих течений можно включить весь спектр религиозных институтов, культы и секты, от язычества и шаманизма до сайентологов Рона Хаббарда. Здесь, тоже требуется приложение определенных усилий для того, чтобы выбраться из плена религиозных

предрассудков, так как цель, в глобальном смысле, едина: гармонизация микрокосма человека с макрокосмом Вселенной.

Культура здоровья только формируется, как система личностных и надличностных приоритетов поведения, обусловленных целями и смыслами эволюционной необходимости развития социума и человека. Здоровье человека формируется тремя основными составляющими. Во-первых – генетическим потенциалом, полученным от родителей, во-вторых – информационно-энергетическим (психологическим) наполнением социума, в-третьих – физической (материально-телесной) работой самой личности.

Принято считать, что генетическая составляющая отдается на откуп природе, воспитание и образование (роль социума) – как повезет, а физическое совершенствование добровольное дело индивида.

Но, следует заметить, что генетическая наследственность фактически является в полной мере ответственностью родителей. Уже сейчас есть: всевозможные тесты на совместимость; отсутствие или наличие генетических патологий, болезней, особенностей; и здравый смысл при выборе генетического партнера для своего потомства. Ответственности за свое потомство нужно учить если не в школах, то в Вузах точно. Пауль Блум, профессор психологии Йельского университета, пишет: «Грехи родителей часто отзываются на детях. Почему так происходит, мы не знаем. Возможно это эффект воспитания, а может быть здесь играет роль генетическая предрасположенность»[1]. В любом случае молодое поколение должно быть информационно предупреждено (предупрежден, значит вооружен) о генетических нюансах продолжения рода.

В ближайшее время потребуются новые программы воспитания и обучения, так как попытки свалить духовно-нравственные проблемы

социума на новый курс религиозной культуры в школах не смогут дать ожидаемых результатов. Во-первых – отсутствует кадровый потенциал для решения задач, во-вторых – отсутствуют программы подготовки таких специалистов, в-третьих – отсутствуют педагогические кадры для работы по этим программам. На данный момент обсуждаемые программы уже являются морально устаревшими в свете новейших открытий науки в физике, биологии, астрономии, генетике и т.д. Реальность бытия все чаще подменяется политическим и экономическим шаманизмом, медико-биологической алхимией, средневековой астрологией и бульварными суррогатами.

Человек остается один на один со своим телом и понимает это чаще всего после генетического и социального выхолащивания. Реальные решения проблем культуры и культуры здоровья должны включать все три составляющие: генетическую, социальную и личностную. Без государственного, научного подхода это не возможно.

Литература

1. Будущее науки в 21 веке. Следующие пятьдесят лет / под ред. Джона Брокмана. – М.: АСТ, 2008. – 255 с.
2. Доказательство Бога: Аргументы ученого / Френсис Коллинз ; Пер. с англ. – 2-е изд. – М.: Альпина нон-фикшн, 2009. – 216 с.
3. Уилбер, К. Краткая история всего / Кен Уилбер; Пер. с англ. – М.: АСТ: Астрель, 2006. – 476 с.

РАЗВИТИЕ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ЛУКА В РЕСПУБЛИКЕ МАРИЙ ЭЛ

*А.В. Глушкова,
магистрант 2-го курса, мастер спорта по стрельбе из лука,
И.Н. Смышляев,
магистрант 2-го курса, Президент РОО «Федерация стрельбы из лука
и стрельбы из арбалета» Республики Марий Эл,
научные руководители:
Полевицков М.М., к.п.н., профессор,
Ямбаева Н.В., старший преподаватель,
ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет».
г. Йошкар-Ола*

Аннотация. В статье рассматривается история возникновения стрельбы из лука как вида спорта и основные вехи его развития в Республике Марий Эл.

Ключевые слова. Стрельба из лука, история развития, дисциплины стрельбы из лука, виды луков.

Точная дата и место изобретения лука неизвестны. Петроглифы, изображающие лучника, обнаруженные на плато Тассили в Сахаре, датируются 7500 годом до н.э. [5]. Лук широко использовался в качестве охотничьего и боевого оружия.

Дата первых лучных состязаний так же неизвестна. Сохранились правила английских лучных турниров, датируемых 1673 годом [4]. Так же

есть данные о результатах соревнований на максимальную дальность полета стрелы, например, рекорд, установленный турецким султаном Селимом III в Стамбуле в 1798 году, – 889 м [1].

В 1900 году, на вторых Олимпийских Играх, впервые провели соревнования по стрельбе из лука. В 1924 году стрельба из лука была исключена из программы Олимпийских игр из-за отсутствия общих правил. В 1931 году с целью унификации правил и мирового развития был создан центральный управляющий орган - Международная федерация стрельбы из лука (FITA, переименована в World Archery Federation в 2011 году). В нее вошли Франция, Чехословакия, Швеция, Польша, Соединенные Штаты, Венгрия и Италия [7]. С 1931 года так же начали проводиться чемпионаты мира. С 1972 года стрельба из лука стала обязательной олимпийской дисциплиной. В 1975 году для повышения зрелищности были введены дуэльные поединки, в 1988 году добавились командные состязания. С 2000 года с той же целью правила дополняются каждые Олимпийские игры.

В СССР первые секции были созданы в 1956 году, во Львове и Москве. В 1959 году создан комитет по стрельбе из лука при Федерации стрелкового спорта СССР. В 1962 году состоялся «Всесоюзный матч городов», в котором приняли участие спортсмены из 8-ми городов (Москвы, Ленинграда, Киева, Риги, Таллина, Львова, Пярну и Шауляя) [2].

В сложные годы середины 90-х прошлого века чемпионаты и первенства России собирали по 70-80 человек из 10-15 регионов. В настоящее время в Российской Федерации действует 49 региональных федераций, из них в настоящий момент аккредитовано 48.

Стрельба из лука в текущий момент является летним олимпийским и паралимпийским видом спорта, спортом высших достижений. Это технически сложный, динамично развивающийся вид спорта. Список дисциплин включает в себя таргет, флинт и клаут, полевою стрельбу, 3Д

стрельбу, стрельбу влет, арчери-биатлон, арчери-кросс. В разных дисциплинах можно участвовать в разных классах в связи с использованием разных типов луков.

Олеарий в своем труде указывает, что «черемисы ... являются превосходными стрелками из лука» [6]. Витсен отмечал следующее: «Черемисы не употребляют другого оружия, кроме лука и стрел... Они хорошо стреляют из лука, они поощряют и своих детей к упражнениям в стрельбе из лука... как женщины, так и мужчины, быстро ходят и хорошо стреляют из лука...охотятся с собаками, но стреляют в дичь и в рыбу тупыми стрелами» [3]. Но, несмотря на то, что мари издавна славились как лучники, никаких секций или кружков не было создано во времена Марийской АССР.

В 2009 году йошкарлинцы Шкуров Д.А., Ермаков В.А., Смышляев И.Н. заинтересовались этим видом спорта, посетили федерации стрельбы из лука Рязанской области и Республики Чувашия.

13 ноября 2010 года создана Региональная Общественная Организация «Федерация стрельбы из лука и арбалета» Республики Марий Эл (РМЭ). Президентом Федерации был избран Шкуров Денис Александрович.

На личные средства соучредителей было приобретено 5 классических луков начального уровня, 10 блоков изолон (мишенный материал), 5 комплектов стрел, прицелов, напалечников, краг. Тренировки проходили в вечернее время в помещении автобазы ДОСААФ. Группа занимающихся не превышала 5 человек. В дальнейшем планы ДОСААФ изменились, вынуждены были искать другие площадки. Арендовали спортзал колледжа Политехник. Также в летнее время тренировки и соревнования проводились на окраинах города Йошкар-Олы.

Первые проведенные соревнования – в 2010 году на стадионе ДК им. Калинина (15 участников из Марий Эл, Чувашии, Ульяновской области,

Татарстана), в 2011 году – окраина Йошкар-Олы (20 участников из Марий Эл, Чувашии, Татарстана).

В 2013 году на Кубок Республики Чувашии был подготовлен и отправлен лучник от РМЭ в экзотическом на тот момент классе блочный лук, который выполнил норматив КМС. С осени 2013 года возобновили тренировки на территории ДОСААФ. Группа регулярно занимающихся увеличилась до 10 человек. Первые соревнования в г. Чебоксары, куда выехала команда марийских лучников – апрель 2014 года. Выполнены массовые разряды с классического лука, 1 - КМС с блочного лука.

Весной 2014 года опять лишились помещения для тренировок, проводили занятия у деревни Корта и на территории Кузнецовской средней школы Медведевского района Республики Марий Эл. Занимались на улице до наступления холодов. Провели первый в республике лучно-арбалетный турнир по 3Д, участвовали в аналогичных соревнованиях на территории Республики Татарстан.

Осенью 2014 года арендовали подвальное помещение в школе №19, переоборудовали на личные средства в лучный тир. Количество занимающихся увеличилось до 15, помимо клубной, у спортсменов появилось личное снаряжение, приобретаемое на личные средства.

В 2015 году сменили президента федерации, избрали Смышляева Игоря Николаевича, и летом этого же года получили аккредитацию по видам спорта «стрельба из лука» и «стрельба из арбалета» (действительна по 30.07.2019г.). С 2015 года лучники республики впервые начали участвовать во всероссийских соревнованиях.

В настоящее время в секции занимаются 22 спортсмена, из них 1 человек имеет звание мастера спорта, 9 – разряды кандидата в мастера спорта, 4 – 1 взрослый разряд. В 2018 году еще 2 КМС выполнили норматив МС на всероссийских соревнованиях. Средний возраст занимающихся – 35 лет.

Таким образом, стрельба из лука Марий Эл – новый, перспективный, развивающийся вид спорта.

Литература

1. Аствацатурян Э.Г. Турецкое оружие в собрании Государственного Исторического музея / Э.Г. Аствацатурян. – СПб.: Атлант, 2002. – 336 с.
2. Воронков Р.М. Этапы стрельбы из лука в России / Р.М. Воронков. – Рязань: Издатель Ситников, 2017. – 159 с.
3. Витсен Н. Северная и Восточная Тартария, включающая области, расположенные в северной и восточной частях Европы и Азии, 1692 год // Исторические документы Перми Великой. – 2014. – [Электронный ресурс]. URL: <http://zz-project.ru/n-vitsen-severnaya-i-vostochnaya-tartariya/920-cheremisy> (дата обращения: 18.04.2018).
4. Дембовский Д. Правила английских лучных турниров 15-17 в. // Сайт Лонгбоу Клуба. – 2005. – [Электронный ресурс]. URL: http://longbowclub.ru/lib_archers.htm (дата обращения: 18.04.2018).
5. Лот А. В поисках фресок Тассили / А. Лот. – М.: Издательство восточной литературы, 1962. – 140 с.
6. Олеарий А. Описание путешествия в Московию и через Московию в Персию и обратно / введ., пер., прим. и указ. А.М. Ловягина. – СПб.: Издание А.С. Суворина, 1906. – 582 с.
7. History of world archery // Официальный сайт World Archery Federation. – 2018. – [Электронный ресурс]. URL: <https://worldarchery.org/History-World-Archery> (дата обращения: 18.04.2018).

**СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ – НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ
В МАРИЙСКОМ РАДИОМЕХАНИЧЕСКОМ ТЕХНИКУМЕ**

*А.В.Захаров,
преподаватель физической культуры,
ГБПОУ Республики Марий Эл «Марийский радиомеханический техникум»,
г. Йошкар-Ола*

Аннотация. Центральным звеном своей внутренней и внешней политики техникум определяет развитие спортивного направления, формирование и развитие физкультурных традиций, участие в соревнованиях, турнирах, приобщение к массовому спорту студентов, преподавателей, ветеранов, считая, что именно физкультура и спорт способны победить невежество, сформировать здоровое, сильное поколение.

Ключевые слова: здоровье обучающихся, физическая подготовленность, спортивные секции, спортивные результаты, воспитание молодёжи.

Здоровье народа среди основных жизненных приоритетов, одна из наименее защищенных сторон жизни россиян. Особое беспокойство вызывает состояние здоровья детей. 60% учащихся страдают хроническими простудными заболеваниями, более 20 % – заболеваниями сердечно-сосудистой системы, почти столько же страдают миопией, около

30 % – нарушениями обмена веществ (преимущественно ожирением), 60% имеют деформации опорно-двигательного аппарата.

Не секрет, что в настоящее время в учебных заведениях возрастает распространенность табакокурения, наркомании, алкоголизации обучаемых. Снижается физическая подготовленность детей. Значительная часть студентов ССУЗа неспособна выполнить минимальные нормативы по физической подготовленности. Все большее число юношей – выпускников средних учебных заведений – непригодны к службе в Вооруженных силах.

Статистикой доказано, что люди спортивного склада, тренирующиеся или регулярно занимающиеся физической культурой, обращаются за медицинской помощью или консультативным лечением в среднем в 4 раза реже и болеют в 2 раза реже, чем люди, спонтанно (по настроению) занимающиеся, и в 3 раза реже, чем не занимающиеся ею вообще на протяжении всей активной жизни.

В нашем техникуме ведут работы такие спортивные секции по видам спорта, как лыжные гонки, баскетбол, полиатлон (зимнее троеборье), футбол, легкая атлетика. Количество занимающихся студентов в спортивных секциях – 193 человека.

Уже не первое десятилетие в нашем техникуме работает секция легкой атлетики. Основная задача, которая решается в таких спортивных секциях – это привлечение ребят к здоровому образу жизни через профессиональные занятия бегом. Наиболее яркие достижения команды РМТ по легкой атлетике: она - неоднократный победитель Чемпионата Республики Марий Эл и первенства УСПО РМЭ по легкоатлетическому кроссу; неоднократный победитель легкоатлетической эстафеты, посвященной Дню Радио. За последние годы подготовлены победители и призеры республиканских соревнований, открытых чемпионатов

Чувашии; до настоящего времени рекорд РМЭ в прыжках в высоту остается за студентом РМТ Ершовым С. (205см!).

С 1995 года сборная команда МРМТ по лыжным гонкам, под чутким руководством Заслуженного тренера РМЭ по лыжным гонкам Рыбакова Евгения Григорьевича, является бессменным победителем Чемпионата Республики Марий Эл по лыжным гонкам среди коллективов и спортклубов республики. В 2018 году наша команда стала 24-х кратным чемпионом Республики Марий Эл. Традиционной для нашей команды является победа в Спартакиаде среди ССУЗов Республики Марий Эл. Из выступления на Всероссийской арене можно выделить первое место сборной команды по лыжным гонкам а Всероссийской зимней Спартакиаде среди ССУЗов России и второе место среди учебных заведений России (г.Пермь, 2002год).

С 2004 в нашем техникуме работает секция по полиатлону (зимнее троеборье), тренер Захаров Александр Владимирович. Основная задача, которая решается в этой спортивной секции, - это популяризация здорового образа жизни среди молодежи, повышение ее физической подготовленности, проведение военно-патриотического воспитания будущих воинов и подготовка их к службе в армии.

Полиатлон возник как естественный правопреемник норм ГТО, известных ранее как система оценки физических возможностей населения. ГТО объединял большое число спортивных дисциплин и имел определённую классификационную структуру, различаемую по критериям пола, возраста и спортивного достижения.

Полиатлон – это комплексные спортивные многоборья, целью которых является развитие у занимающихся основных физических качеств (выносливости, силы) и прикладных двигательных навыков. Отличительными особенностями полиатлона являются доступность, оздоровительная направленность и возможность заниматься этим видом

спорта лицам различного возраста и интересов. Существуют летний и зимний полиатлон.

Зимний полиатлон является физкультурно-спортивным комплексным многоборьем, способствующим разностороннему физическому развитию человека через занятия видами физических упражнений, входящих в полиатлон. Все три дисциплины – лыжные гонки, силовая гимнастика(подтягивание у юношей, отжимание у девушек) и стрельба – имеют годичный цикл спортивной тренировки. При этом каждая из них развивается по-своему и требует собственного подхода и комплекса средств для развития в нужном направлении.

Анализ результатов наблюдения позволяет установить, что занятия студентами зимним полиатлоном значительно повышают их успеваемость и смягчают или понижают действие напряжения адаптации (физиологическое приспособление строения и функций организма, изменений его органов и клеток в соответствии с условиями окружающей среды).

Наиболее высокими достижениями сборной команды техникума по полиатлону являются победы студентов в российских и республиканских соревнованиях. В Чемпионате России среди ВУЗов и ССУЗов по полиатлону команда МРМТ стала принимать участие с 2007 года (2007 год, г. Ижевск - 3 место; 2009 год, г. ЁКовров - 1 место; 2011 год, г.Череповец - 1 место; 2012 год, г.Сасово - 1 место; 2013 год, г.Сасово - 2 место; 2014 год, г.Ухта - 1 место; 2015 год, г. Калуга - 1 место; 2016 год, г.Сасов-1 место, 2017г., г.Ковров -1 место, 2018г., г.Омск-1 место). Неоднократные победители открытого Чемпионата и Первенства РМЭ по полиатлону (зимнее троеборье).

Результаты участия команды во Всероссийских соревнованиях среди ССУЗов ассоциации «АСТИК» по зимнему полиатлону и лыжным гонкам на кубок имени А.Г. Зайцева: 2006г., г. Дмитров - I

место; 2008г., г. Набережные-Челны - I место; 2010г., г. Тверь - I место; 2016г., г. Чебоксары - I место; 2016г., г. Йошкар-Ола - I место.

За годы работы подготовлено 9 мастеров спорта по полиатлону и 18 кандидатов в мастера спорта.

Сборная команда техникума по футболу, тренер Филимонов Владимир Иванович, являются неоднократными победителями республиканских и городских соревнований. Владимир Иванович работал с профессиональными командами, такими как «Факел», г. Воронеж, «АЛНАС», г.Альметьевск. Работая так же, как и с профессиональными футболистами, Владимир Иванович использует все свои знания, умения, навыки и опыт в работе со студентами. 2016г. сборная команда техникума стала победителем первенства Приволжского Федерального округа среди любительских команд, что дает право участия нашей команде в финале всероссийских соревнований среди любителей, который состоится в г.Санкт-Петербурге летом 2018г.

В техникуме большое внимание уделяется ветеранскому спорту. Свидетельством того, является Межрегиональный турнир по волейболу среди ветеранов памяти директора МРМТ И.М. Кузнецова, который проводится с 1991 года. Турнир, который приобрел статус межрегионального, традиционного, безусловно, является одной из важнейших спортивных традиций как нашего учебного заведения, так и всей Республики Марий Эл. Он отражает не только спортивные достижения, но и исторические культурные политические моменты в жизни региона, в жизни всей страны за более 28-летний период. Он соединил века, соединил поколения, соединил сердца и души человеческие. Сохранение памяти о людях, внесших значительный вклад в развитие учебного заведения, физической культуры и спорта, играет важную роль в гражданском, патриотическом воспитании нашего студента.

В 2006, 2010, 2013 году коллектив физической культуры техникума является победителем в номинации «За лучшую организацию спортивно-массовой работы среди КФК РМЭ» учрежденную Министерством спорта РМЭ

За последние годы в техникуме подготовлены 22 мастера спорта России. Сборные команды РМТ по различным видам спорта постоянно участвуют в спортивных мероприятиях, являются победителями и призерами не только республиканских, но и всероссийских соревнований.

Основная задача работы спортивных секции – изменение взглядов на спортивную деятельность, как на одностороннюю деятельность, направленную лишь на развитие физической (телесной) составляющей, не беря во внимание психически (духовный) аспект активности человека, что противоречит идее индивидуального подхода к развитию и воспитанию студентов.

Именно спортивная деятельность человека в экстремальных условиях представляет собой интерес, поскольку феномен спорта состоит не только в двигательной деятельности, но и в том, что он является моделью с отражением реальных взаимоотношений между людьми. Спорт можно рассматривать как знаковую систему, форму отражения действительности.

Присущие нашему времени социально-экономические и научно-технические процессы привели к тому, что спорт в глазах человечества предстает чрезвычайно важным и глобальным явлением. Он представляет собой некий полигон, где исследуется сам человек и его физические и духовные возможности. Спорт становится одним из важнейших средств образования, воспитания и социализации личности.

**ИДЕОЛОГИЯ СОВРЕМЕННЫХ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ**
The ideology of modern Wellness programs

Л.В. Золотова, И.В. Парсаева,
доценты кафедры ФК,
ФГБОУ ВО «Поволжский государственный технологический
университет»,
И.В. Киселева,
тренер-преподаватель «ЦФКиС»,
г. Йошкар-Ола,
L.V. Zolotova, I. V. Kiseleva, I. V. Parsaeva,
PGTU, Ioshkar-Ola

Аннотация: Цель данной статьи рассмотреть развитие современных оздоровительных технологий, их особенности и специфику.

Ключевые слова: фитнес, оздоровительный фитнес, современные оздоровительные технологии

Annotation: The purpose of this article is to consider the development of modern health technologies, their features and specificity.

Key words: fitness, health Wellness, modern health technology.

Здоровье — всеобъемлющая категория, концепция, отражающая качество жизни современного человечества.

Вопросы о здоровье долгое время рассматривались преимущественно сквозь призму медицинских наук, которые сосредотачивали свое внимание на болезни и её лечении. Однако в наше

время становится популярным междисциплинарный подход к освещению тем оздоровления населения. Это ведет к постоянному росту числа современных оздоровительных программ, основополагающий принцип которых - оздоровление лучше профилактики, а профилактика лучше лечения. На различных уровнях подобные программы сейчас повсеместно внедряются в жизнь российского общества. Подобное внедрение можно рассматривать как часть общей идеологии государства по повышению уровня здоровья населения нашей страны. Поэтому имплементация современных оздоровительных программ на уровне учебной практики российских студентов является залогом укоренения идеологии здоровья в нашей стране. А постоянное освоение новых оздоровительных технологий становится одним из требований к профессионализму специалиста по физической культуре.

Реализация физкультурно-оздоровительной программы включает в себя постановку цели и задач оздоровления, и собственно саму технологию реализации физкультурно-оздоровительной деятельности в той или иной форме. Технология реализации оздоровительной программы также связана с определением уровня здоровья, и тестированием физической подготовленности, при этом также учитываются вопросы управления и администрирования. Таким образом, физкультурно-оздоровительная технология – это способ осуществления разнообразной физкультурно-оздоровительной деятельности. Это та база, на которой строится так называемая оздоровительная индустрия и физкультурно-оздоровительная работа. Физкультурно-оздоровительные программы могут варьироваться по самым разным направлениям: шейпинг, аэробика, фитнес, бодибилдинг, калланетика, изотон, стретчинг а также бег, туризм, плавание как оздоровительные виды спорта, и прочие виды деятельности.

Понятие современных оздоровительных технологий и комплексных программ оздоровления населения связано с таким термином, как фитнес.

Этот термин в переводе с английского языка означает:

- физическая подготовленность;
- годный, пригодный, соответствующий чему-либо.

Под термином «оздоровительный фитнес» сегодня понимается весь арсенал средств физкультурно-оздоровительного воздействия, которые обеспечивает физическое благополучие [1].

Система фитнес в современном мире [4] понимается как оздоровительные занятия, базирующиеся на средствах и методах бодибилдинга. В основе этой системы лежат, преобразованные американскими специалистами, комплексные программы по оздоровлению населения, где используются виды двигательной активности, прямо не соотносящиеся со спортом.

Понятие «фитнес» в настоящее время уже достаточно прочно вошло и в жизнь россиян. Например, в настоящее время в России уже возникло и переживает период становления оздоровительное направление фитнеса, основанное на оздоровительной аэробике, и включающее в себя фитнес-конкурсы или фестивали, в которых принимает участие команда любителей-аэробисток.

Поскольку оздоровительная аэробика — это один из видов оздоровительной гимнастики, в частности, и оздоровительной физической культуры, в целом, можно с уверенностью сказать, что аэробика — это часть системы фитнеса.

Современная оздоровительная аэробика — это очень динамичная гимнастическая структура, которая постоянно обновляет арсенал используемых средств. Появляются все новые виды «аэробических»

занятий (по западной терминологии) с использованием различных предметов, тренажеров и других устройств.

Если рассматривать оздоровительные виды гимнастики в целом, то их условно разделяют на три группы:

1. Виды гимнастики на основе танцевальных движений. Это ритмическая гимнастика, женская гимнастика, аэробика и другие, содержащие в названии конкретный танцевальный стиль (джаз-гимнастика, диско-гимнастика, модерн-гимнастика).

2. Виды, предназначенные для целенаправленного развития форм тела или преимущественного развития определенных функций организма. Это атлетическая гимнастика, фитнес, калланетика, шейпинг, стретчинг, различные дыхательные, косметические виды гимнастики.

3. Виды гимнастики, образовавшиеся на основе восточных философских систем, важнейшей частью которых всегда было совершенствование тела посредством специальных гимнастических упражнений. Это йога, тайцзицуань, цигун и др.

В той или иной форме все эти оздоровительные виды гимнастики присутствуют и в каждом виде спорта. Это помогает разнообразить тренировки и развивать физиологические возможности в различных направлениях. По технике все данные оздоровительные гимнастические методы делятся на:

- «Безударные» (superlow impact). При «безударной» технике движений вся подошва хотя бы одной ноги постоянно находится в контакте с полом.

- «Низкоударные» (low impact). Характеризуются тем, что при их выполнении хотя бы одна нога находится на опоре и выполняет пружинистые движения в голеностопном суставе.

- «Высокоударные» (high impact). Вариант «высокоударной» техники выполнения упражнений характеризуется наличием безопорной фазы, то есть включает элементы бега и прыжков.

Как уже говорилось, знание специалистом по физической культуре всех техник современных оздоровительных систем и их применение в профессиональной деятельности с учетом уровня здоровья обучаемых – определяет уровень профессионализма преподавателя.

Рассматривая идеологию современных оздоровительных программ, стоит напомнить, что термин «идеология» несет в себе смысл некой системы взглядов, в которых осознается и оценивается отношение субъекта к действительности и объектам, представляющим ее содержание. Если рассматривать современные физкультурно-оздоровительные программы, как субъект современной системы оздоровления общества, то идеология, то есть содержательное отношение данных программ должно применяться к следующим, рассматриваемым в рамках цели оздоровления населения, блокам:

- физкультурная практика (двигательная активность);
- рациональное питание;
- отказ от вредных привычек;
- психотренинг;
- активный отдых.

Работа по данным блокам, включает следующие задачи:

- развитие двигательных качеств студентов, используя элементы фитнеса на занятиях физической культуры;
- формирование у студентов необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни и питанию;
- формирование умений студентов использовать полученные знания в повседневной жизни на работе и на отдыхе;

- обучение студентов приемам мобилизации, релаксации, духовного и нравственного самосовершенствования.

Основные методы, с помощью которых осуществляются данные задачи:

- постоянное обновление физкультурно-оздоровительного воздействия;

- разнообразие физкультурных комплексов с целью всестороннего физиологического развития;

- построение занятий с учетом индивидуальных способностей и возможностей обучающихся;

- социализация занятий с целью повышения интереса и эффективности;

- использование современных технологий – гаджетов и разнообразных приложений, которые определяют уровень нагрузки и эффективности занятия.

Также стоит отметить, что базисом идеологии современных оздоровительных программ должно стать понимание того, что их применение может вести не только к крепкому натренированному телу, но и духовному самосовершенствованию, здоровому мировоззрению, построенному на идеалах патриотизма, высоких моральных ценностей. Особенно важно внедрить это понятие в сознание преподавателей, которые в рамках своей педагогической деятельности занимаются продвижением в ученическую среду идеалов и принципов здорового образа жизни. Это первостепенная задача, ведь именно эти люди формируют у подрастающего поколения общее понятие о здоровье, которое в дальнейшем будет транслироваться последующим поколениям. И если сегодня это удастся осуществить и изменить саму концепцию здорового образа жизни, сделав ее не просто телесно-ориентированной, а более

глобальной, то уже через двадцать лет вырастет поколение, которое будет не только вести здоровый образ жизни, каким его видит обычный человек, но и станет проводником идеалов добра и любви к нашей стране.

Именно преподаватель, постоянно совершенствующийся и изучающий новые направления в физкультурно-оздоровительных программах, тот в чьем понимании к тому же здоровый образ жизни это больше, чем ежедневная физическая зарядка, должен стать тем, кто подскажет современным российским студентам правильный путь.

Таким образом, в процессе внедрения преподавателем физической культуры современных оздоровительных программ необходимо расширять понимание студентов о здоровом образе жизни, ориентировать их не только на физическое здоровье, но и на нравственное. Поэтому, идеология современных оздоровительных программ должна являться частью общей идеологии нашей страны, внедряющей в повседневную жизнь наших граждан такие понятия как: здоровый образ жизни, патриотизм, гражданская ответственность, идеалы добра и нравственности.

Литература

1. Давыдов В.Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики: Учебное пособие. / В.Ю. Давыдов, Т.Г. Коваленко, Г.О. Краснова. - Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004. - 124 с.
2. Алфимов Н.Н. Здоровье спортсмена как компонент прогнозирования функциональных резервов //Функциональные резервы спортсменов различной квалификации, Л., 1986. - С.115-121.
3. Левандо В. Иммунокомпетентность организма спортсмена на разных этапах тренировочного цикла / В.Левандо, В. Ташкулатов // Спорт в современном обществе, М., 1974. - С. 242-243.

4. American College of Sports Medicine. Guidelines for exercise testing and prescriptions. Philadelphia, 1991.
5. IDEA Health and Fitness Source. 1999. P. 65.
6. Самыгин С.И., Верещагина А.В. Глобальные вызовы современности и безопасность цивилизации третьего тысячелетия // European Social Science Journal (Европейский журнал социальных наук). 2014. № 6. Том 2. URL: <http://mii-info.ru/data/documents/EZhSN-2014-6-2.pdf> С. 60-66.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Н.Ю. Зыкова, С.Н. Михеев,
учителя физической культуры,
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 21 г. Йошкар-Олы»*

Аннотация. Физические качества необходимо развивать на уроках физической культуры в младших классах. Педагог по физической культуре в младшем школьном возрасте должен творчески подходить к выбору методов воспитания физических качеств обучающихся, учитывая природный индивидуальный уровень их развития и требования, предусмотренные программой по физическому воспитанию.

Ключевые слова: двигательная активность человека, мышечная сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

В настоящее время забота о здоровье детей стала занимать во всем мире приоритетные позиции. И это понятно: современному обществу нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые люди. Здоровье, приобретенное в раннем и младшем школьных периодах, служит фундаментом для общего развития и сохраняет свою значимость в последующие годы.

Развитие современной цивилизации привело к тому, что уровень развития двигательных качеств людей существенно снизился за счет снижения двигательной активности. В результате большая часть населения живет и работает в состоянии гиподинамии, что неблагоприятным образом отображается на здоровье и функциональных возможностях организма. Уровень развития двигательных качеств организма человека тесно взаимосвязан с уровнем здоровья. Это является физиологической закономерностью. Снижение уровня развития физических качеств и двигательной активности людей привело к понижению показателей уровня здоровья. Двигательная активность является биологической потребностью организма человека, обусловленная генетически, а также социально зависит от условий жизни, воспитания, традиций, возраста, пола и индивидуальных особенностей. В настоящее время большое практическое значение имеет оценка уровня развития двигательных качеств, совершенствование принципов нормирования двигательной активности и определения того минимума, который необходим для обеспечения нормального развития физических качеств детей.

Современное общество предъявляет высокие требования к работе, призванных заложить основы крепкого здоровья и всестороннего развития личности ребенка. Нельзя не согласиться, что одной из первостепенных задач воспитательного процесса является физическое воспитание школьников [1].

Одним из важнейших средств развития двигательных качеств детей является подвижная игра. Подвижные игры – наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка при его активной помощи.

Игра – естественный спутник жизни малыша и вследствие этого отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме малыша – неумной необходимости его в веселых перемещениях. Превосходство подвижных игр перед строго дозируемыми упражнениями в том, что игра всякий раз связана с инициативой, воображением, творчеством, проходит чувственно, инициирует двигательную энергичность.

Современные дети меньше, чем прежде играют в подвижные игры по причине привычки к телевизору и компьютерным играм. Миниатюризируется и численность раскрытых пространств для игр. Опекун и преподаватель все больше и больше взволнованы тем, как, где и когда возможно дать ребятам вероятность деятельно и творчески поиграть.

Для обозначения возможностей, имеющих отношение к двигательной активности, используют различные мнения. У детей младшего школьного возраста нужно развивать двигательные качества (ловкость, быстроту, равновесие, глазомер, эластичность, силу, выносливость и пр.) потому что детям нужно владеть надлежащими двигательными навыками.

Физиологическими свойствами человека принято именовать отдельные его двигательные способности, такие, как мощь, стремительность, выносливость, ловкость, эластичность др. А это природные задатки к перемещениям, которыми все люди наделены от рождения. Физиологические свойства важны для любого человека [2].

Они плотно связаны с формированием у детей двигательных навыков. Проведение физических упражнений в разнообразном темпе с

разными усложнениями в направлении наименьшего или же наибольшего отрезка времени содействует развитию данных двигательных навыков. Двигательные навыки претерпевают серьезные конфигурации в процессе подъема и развития организма. Однако эти изменения можно усилить и ускорить целенаправленными занятиями физическим трудом и физическими упражнениями.

Двигательная деятельность человека, в том числе спортивная деятельность, характеризуется определенными качественными параметрами. В числе основных физических качеств различают мышечную силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость. Ряд авторов выделяет в виде основного качества скоростно-силовые возможности человека.

Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Так, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса.

Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8–9 лет [2].

В разные возрастные периоды физические качества детей формируется гетерохронно. Двигательные навыки тесно связаны с формированием мышечной активности. Сенситивные периоды онтогенеза имеются также в развитии каждого физического качества, и может быть получен наибольший его прирост. Они имеют специфические особенности проявления и индивидуальную программу развития, определяемую генетически.

В комплексных и элементарных формах быстрота проявляется быстро. Постепенное нарастание подвижности нервных процессов и физиологической лабильности нервных центров происходит на протяжении дошкольного и младшего школьного возрастов.

Соответственно, умеренно развиваются различные показатели быстроты – максимальный темп движения, время двигательной реакции и скорость одиночного движения. С 10-го возраста начинается основное ускорение развития быстроты.

В младшем школьном возрасте показатели быстроты у мальчиков больше, чем у девочек. Время простой двигательной реакции в 6–7 лет составляет 0,3–0,4 с. Для различных групп мышц сокращение времени неодинаково, а величины этого показателя зависят от врожденных свойств нервной системы детей – их индивидуально-типологических особенностей [2].

Сравнительно низкие показатели мышечной силы в возрасте 7–11 лет. Быстрое утомление у них вызывают силовые и особенно статические упражнения. Они наиболее приспособлены кратковременным скоростно-силовым динамическим упражнениям.

В младшем школьном возрасте абсолютная мышечная сила нарастает умеренно. Ее прирост связан с развитием мощных быстрых мышечных волокон, с увеличением толщины и силы отдельных мышечных волокон.

У детей младшего школьного возраста опорно-двигательный аппарат обладает большой гибкостью [2]. Следует стремиться к сохранению этой естественной гибкости, не злоупотребляя упражнениями на растягивание, которые могут привести к необратимым деформациям отдельных суставов (например, коленного, тазобедренного и голеностопного суставов).

Равновесие зависит от состояния вестибулярного аппарата, всех систем организма, а также от расположения общего центра тяжести тела (ОЦТ). У младшего школьного возраста ОЦТ расположен высоко, поэтому им труднее сохранять равновесие. При выполнении упражнений, смене положения центр тяжести тела смещается и равновесие нарушается.

Требуется приложить усилие, чтобы восстановить нужное положение тела [2].

Таким образом, динамика уровня развития двигательных качеств детей младшего школьного возраста, имеет тенденцию к развитию во всех возрастных группах. В возрасте 7–11 лет происходит отчетливо выраженное поступательное развитие организма. Кривые роста многих морфофункциональных показателей идут на высоком уровне. Этот возраст является сенситивным к развитию и совершенствованию двигательной функции. Прирост показателей физической работоспособности, выносливости, быстроты и ловкости у младших школьников более выражен, чем в среднем и старшем школьном возрасте.

Литература

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье./Н.М. Амосов – М.: ФиС, 2007.
2. Берштейн И.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. / И.А. Берштейн. – М.: Медицина, 2000.

ФОРМИРОВАНИЕ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ПОДРОСТКА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

*А.Ю. Конышев,
руководитель физического воспитания,
ГБПОУ Республики Марий Эл «Автодорожный техникум»,
пгт. Медведево*

Аннотация. В статье рассмотрена взаимосвязь формирования морально-волевых качеств обучающихся техникума с занятиями физической культуры и спортом. Определены условия, формы и методы формирования морально-волевых качеств подростков средствами физической культуры и спорта.

Ключевые слова: физическая культура, морально-волевые качества, здоровый образ жизни, типы физических занятий.

Актуальность данной темы проявляется в организации физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися. Эта проблема стоит особо остро в образовательной организации, где должна давать ощутимые результаты. В последнее время наблюдается снижение показателей уровня здоровья обучающихся, их физического развития. Отмечается недостаточная двигательная активность – гипокинезия. Конечно, в первую очередь от гипокинезии страдает мышечная система, снижается тонус мышц. Тем самым способствует нарушению осанки, кровообращения, сердечнососудистой системы, функции дыхания, центральной нервной системы. В связи с этим культура здоровья является составляющей общей системы культуры. Это обусловлено тем, что эволюция возможна только в здоровом обществе, и говорит о неизбежности формирования культуры здоровья – индивидуальной и популяционной.

Цель физического воспитания состоит в том, чтобы, удовлетворяя естественную биологическую потребность обучающихся в движении, добиться хорошего уровня здоровья и всестороннего физического развития, создать условия для разностороннего (умственного, нравственного, трудового) развития обучающихся и воспитания у них потребности систематически заниматься физическими упражнениями.

Одним из наиболее эффективных путей формирования морально-волевых качеств является использование средств физического воспитания. К данному выводу можно прийти вследствие наблюдающихся проблем среди подростков:

- слабое физическое развитие;
- отсутствие интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- отсутствие у юношей физической и психологической выносливости;
- отсутствие культа здорового образа жизни.

Актуальность проблемы обусловлена тем, что у части выпускников средних школ оказываются слабо сформированными такие важные личностные качества, как инициативность, выдержка, самостоятельность, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм.

Мощный оздоровительный потенциал физической культуры и спорта дает возможность в формировании морально-волевых качеств подростков и гармонично развитой личности.

Занятия физической культурой и спортом оказывают общее профилактическое воздействие на организм человека, повышают уровень его здоровья.

Физические упражнения на организм подростка оказывают:

- а) психологическое влияние;
- б) физическое влияние.

Занятия физической культурой укрепляют нервную систему, совершенствуют органы чувств, нормализуют вес тела. Другими словами они положительно воздействуют на все системы и органы человека. Когда мы двигаемся усиленно, работают все наши мышцы. Чтобы увеличить приток крови к работающим мышцам, активируется работа сердца.

В процессе физического воспитания детей подросткового возраста осуществляются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи физического воспитания:

1. Развитие форм и функций организма человека, направленное на всестороннее совершенствование физических способностей, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия людей.

2. Формирование жизненно важных двигательных умений, навыков (в том числе непосредственно прикладных и спортивных), специальных знаний, привитие организаторских способностей.

3. Воспитание моральных, волевых и эстетических качеств личности в духе принципов морального кодекса; содействие развитию интеллекта.

Эти задачи могут конкретизироваться в зависимости от контингента занимающихся: их возраста, состояния здоровья, уровня физической подготовленности и др.

Физкультурное занятие является основной формой организованного обучающего физкультурного упражнения СПО. Занятия обязательны для всех обучающихся. Занятия проводятся круглый год. Летом физкультура не отменяется.

С детьми подросткового возраста рекомендуется проводить следующие типы физкультурных занятий:

- классические занятия (по схеме: вводно-подготовительная часть, основная, заключительная части);

- игровые занятия (с использованием игр: народные подвижные игры, игры-эстафеты, игры-аттракционы и т.д.);

- занятия тренировочного типа (ходьба, бег, строевые упражнения, спортивные игры, упражнения в лазании, акробатические элементы, упражнения с мячом и т.д.);

- сюжетные занятия – комплексные (объединенные определенным сюжетом, спортивное ориентирование, с развитием речи, с викторинами и т.д.);

- ритмическая гимнастика (занятия, состоящие из танцевальных движений);

- самостоятельные занятия (самостоятельная тренировка по выбору, затем проверка задания тренером).

- занятия серии «изучаем свое тело» (беседы о своем теле, обучение самомассажу, привитие элементарных навыков по уходу за собой и оказанию первой медицинской помощи).

- тематические занятия (с одним видом физических упражнений).

В подростковом возрасте и учебная деятельность ребенка, и положение его среди окружающих существенно меняются. Учение (как и все другие виды деятельности, в том числе общественная и трудовая) становится более сложным, требующим значительно больших усилий, большей самостоятельности и ответственности. Отношение взрослых к подростку также меняется: они ждут от подростка более зрелого, более «взрослого» поведения, предполагающего проявление волевых качеств личности. И это понятно: ведь подросток становится и более разумным, и более сильным, и более развитым физически.

Огромное значение для подростка имеет то положение, которое он занимает в коллективе сверстников. Конечно, и тогда, когда он учился в младших классах, коллектив в его жизни присутствовал, но ни отношения в нем, ни «общественное мнение» еще не имели для ребенка того решающего значения, которое они приобретают теперь. Раньше во всем главенствовал взрослый, дети хотели получить, прежде всего, его

одобрение, подражали ему в своем поведении. А для подростка именно законы коллективной жизни являются теми нравственными правилами, подчиняться которым они всячески стремятся. Но так как требования сверстников и взрослых часто расходятся, то приходится делать выбор, а всякий выбор, как известно, – важнейшая составляющая волевого поведения.

Литература

1. Решетников, Н.В. Физическая культура : учебное пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений / Н.В. Решетников. – М.: Физическая культура, 2009. – 152с.
 2. Володин, В.А. Энциклопедия для взрослых / В.А. Володин. – М., 2008. – 624с.
 3. Козлова, Т.В. Физкультура для всей семьи / Т.В. Козлова. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 463с.
- Аплетаев, М.Н. Система воспитания личности в процессе обучения / М.Н. Аплетаев. – Омск, 2009. – 146с.

НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КОМПЛЕКСА ГТО

*В.А. Уваров,
к.п.н., профессор,
Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова,
г. Москва*

Аннотация. В статье изложены наиболее важные аспекты дальнейшего совершенствования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), введенного Приказом Минспорта РФ № 542 от 19 июня 2017 г. с 1 января 2018 г.

Ключевые слова: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), совершенствование, возрастная структура физической подготовленности, обоснование, виды испытаний.

На основании Указа Президента РФ от 24.03.2014 г. № 172 был разработан Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО и введен Приказом Минспорта РФ № 575 от 08.07.2014 г.

В результате проведенных рабочей группой исследований с 1 января 2018 г. был введен усовершенствованный комплекс. Вместе с тем, накопленный с 2014 г. опыт работы позволяет утверждать, что действующий Комплекс ГТО уже нуждается в совершенствовании.

В частности следует отметить, что содержание действующего Комплекса ГТО не отвечает своему названию «физкультурно-спортивный», т.к. в нём отсутствует спортивная часть, поэтому его можно называть только «физкультурным».

В действующем комплексе ГТО все ступени с VII по X имеют 10-летний возрастной диапазон. При этом внутри ступени для каждого 5-летнего возрастного диапазона разработаны самостоятельные нормативы, что дает основание считать каждый 5-летний этап самостоятельной ступенью, начиная с 25 лет.

В связи с изложенным, ступени комплекса ГТО целесообразно сформировать по 5-летним возрастным диапазонам. Таким образом, комплекс ГТО должен иметь не 11, а 16 ступеней. Это позволит

населению получать знаки отличия Комплекса не один раз в десятилетний период, а каждые пять лет. Такой подход к формированию ступеней комплекса ГТО объективнее оценивает и стимулирует повышение и сохранение физической подготовленности населения, более понятен практическим работникам, позволяет упростить статистическую обработку результатов и порядок присвоения знаков ГТО центрам тестирования, региональным и федеральному операторам.

Поскольку нормативы действующего Комплекса ГТО разработаны на основе данных о физической подготовленности населения в 2013-2014 годов целесообразно провести исследования современного состояния уровня физической подготовленности населения РФ в 2018 г. и на основе статистической информации разработать новые, более объективные государственные требования к уровню физической подготовленности населения.

Необходимо научно обосновать оптимальную длину дистанции в беге на выносливость, в беге по пересечённой местности, в беге на лыжах, в скандинавской ходьбе для различных ступеней, возрастных и половых групп.

Требуют научного обоснования способы плавания, длина дистанций и нормативы в различных ступенях Комплекса ГТО.

В настоящее время не обоснованы дистанции, содержание туристских умений и навыков для различных ступеней Комплекса ГТО.

Предлагаемые нововведения позволят объективно оценивать состояние физической и прикладной подготовленности населения.

Поддержано Грантом РФФИ, №18-013-01-171/18.

МЕТОДИКА АНАЛИЗА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РЕГИОНАЛЬНОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО НЕОЛИМПИЙСКОМУ ВИДУ СПОРТА

А.В. Чуфистов,

Заслуженный тренер Республики Марий Эл, 5 дан айкидо,

преподаватель физической культуры,

Автономная некоммерческая организация высшего образования

Межрегиональный открытый социальный институт,

г. Йошкар-Ола

Аннотация. В статье предлагается методика анализа деятельности региональной федерации по неолимпийскому виду спорта: экономика, управление, взаимодействие с органами исполнительной власти. Критерии оценки деятельности региональной федерации по виду спорта.

Ключевые слова: региональная федерация по виду спорта, методика анализа, критерии оценки.

Одной из организационных форм развития конкретного вида спорта является структура Федераций по виду спорта. Всероссийская Федерация включает в себя региональные отделения и региональные Федерации, действующие как самостоятельные юридические лица, региональные Федерации (самостоятельные юридические лица) состоят из отделений, клубов, секций, групп.

Практическая деятельность региональных Федераций по виду спорта, действующих как самостоятельные юридические лица, регламентирована законодательством Российской Федерации, но часто остаются вопросы финансовые, организационные, по структуре организации, по взаимодействию с вышестоящими организациями и органами исполнительной власти.

Для поиска ответа на указанные вопросы рекомендуется проводить анализ деятельности региональной структуры и на основе анализа принимать решения по внесению изменений.

Для проведения анализа предлагается следующая методика:

- анализ финансовой деятельности, по результатам последних 3-4 лет;
- анализ содержательной деятельности, внутренние и выездные мероприятия;
- анализ учебно-тренировочной деятельности;
- анализ структурной деятельности;
- анализ кадровой работы;
- анализ взаимодействия с органами исполнительной власти;
- анализ проектной деятельности.

Предлагаемый вариант можно представить в виде таблицы:

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РЕГИОНАЛЬНЫХ ФЕДЕРАЦИЙ ПО ВИДАМ СПОРТА.

	Показатель	Описание показателя	Наличие	Балл
	Наименование			

	организации			
	Юридический статус организации	Юридическое лицо		
		Без образования юридического лица		
		Представительство		
	ИНН			
	ОГРН			
	Территориальный статус организации	Федеральный/филиал		
		Региональный		
		Местный		
	Профильный статус организации	Физкультурно-спортивная общественная организация		
		Общественная организация		
		Другое		
	Количество членов (среднее за предыдущие 3 года)	2015 год		
		2016 год		
		2017 год		
		Средний		
	Ежегодный членский взнос	2015 год		
		2016 год		
		2017 год		
		Средний		
	Доходы организации	2015 год		

		2016 год		
		2017 год		
0	Наличие расчетного счёта	Есть		
		Нет		
1	Наличие интернет ресурса	Сайт		
		Страница в социальных сетях		
		Нет		
2	Наличие штатных сотрудников	Есть		
		Нет		
3	Уровень образования штатных сотрудников	Высшее физкультурное		
		Высшее педагогическое		
		Среднее физкультурное		
		Другое		
5	Средняя зарплата сотрудников	2015г		
		2016г		
		2017г		
5	Инструктора - волонтеры	Есть		
		Нет		
		Количество в 2017г		
	Наличие секций и	5-10		

6	групп в районах Республики	1-5		
		нет		
7	Наличие сборной команды Республики	Есть		
		Нет		
8	Количество мероприятий включенных в ЕКП СМ и ФММ Республики	2015г		
		2016г		
		2017г		
9	Выездные мероприятия количество	2015г		
		2016г		
		2017г		
0	Финансирование выездных мероприятий	Из бюджета Республики		
		Собственные средства		
		Другое		
1	Наличие групп спортивной подготовки	ФОГ		
		ГНСП		
		ГСП		
		ГСМ		
		ГВСМ		
2	Наличие учебной программы	Есть		
		Нет		
3	Наличие государственной аккредитации	Есть(срок действия)		
		Нет		

4	Организация работы групп	Через ДЮСШ		
		Самостоятельно		
5	Аренда помещений у партнеров Мин МПСиТ	Есть		
		Нет		
6	При наличии аренды помещений у партнеров Мин МПСиТ указать среднюю годовую оплату	2015г		
		2016г		
		2017г		
7	Количество спортсменов, имеющих спортивные звания (действующих)	ЗМС		
		МСМК		
		МС		
		КМС		
		1		
		2		
		3		
		1 юн		
		2 юн		
		3 юн		
7	Количество судей по категориям (действующих)	МК		
		ВК		
		1		
		2		

		3		
9	Для Федераций Боевых искусств Количество спортсменов имеющих Дан и Кю (действующих)	6 дан		
		5 дан		
		4 дан		
		3 дан		
		2 дан		
		1 дан		
		1 кю		
		2 кю		
		3 кю		
		4 кю		
		5 кю		
		6 кю		
		7 кю		
		8 кю		
		9 кю		
		10 кю		

Рекомендуется основными критериями анализа считать финансовую деятельности организации и содержательную часть в виде итогов по присвоению спортивных званий, разрядов, судейских и тренерских категорий.

Достижение высоких показателей в указанных критериях возможны только в совместной работе с вышестоящими организациями и органами исполнительной власти на местах.

**СЕКЦИЯ 2. АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПОДГОТОВКИ
СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА
СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА И ПИТАНИЕ**

*Е.В. Афанасьева,
врач по спортивной медицине,
ГБУ Республики Марий Эл «Врачебно-физкультурный диспансер»,
г. Йошкар-Ола*

Питание спортсменов, как и питание любого здорового человека, выполняет функцию обеспечения организма необходимым количеством энергии и пищевыми веществами. Питание спортсмена, в соответствии с физиологическими требованиями к рациональному питанию, основывается на концепциях сбалансированного и адекватного питания.

При организации рационального питания спортсменов надо учитывать следующие принципы:

1. Соответствие энергетической ценности рациона среднесуточным энергозатратам, зависящим от возраста, пола, характера и интенсивности физических нагрузок.

2. Сбалансированность рациона по основным пищевым веществам (белкам, жирам, углеводам, витаминам и минеральным веществам) в соответствии с этапами тренировочной и соревновательной деятельности.

3. Выбор адекватных форм питания (продуктов, пищевых веществ и их комбинаций), обеспечивающих различную ориентацию рационов (белковая, углеводная, белково-углеводная) в зависимости от конкретных педагогических задач и направленности тренировок в отдельные периоды подготовки спортсменов.

4. Распределение рациона в течение дня четко согласованное с режимом и характером тренировок и соревнований.

5. Определение суточного расхода энергии как показателя количественной стороны питания

Основное положение рационального питания спортсменов требует сбалансированности рациона по основным пищевым составляющим. Формула сбалансированного питания для спортсменов выглядит так:

на 1 г белков должно приходиться от 0,8 до 1 г жиров и 4 г углеводов.

Или - в калориях:

на 14% белков приходится 30% жиров и 56% углеводов от общей калорийности рациона.

Помимо указанного соотношения белков, жиров и углеводов в рационе питания спортсменов, формула сбалансированного питания предусматривает и определенную структуру потребления каждого из пищевых веществ.

Так, для обеспечения организма спортсменов полноценными аминокислотами необходимо, чтобы 60% всех белков в рационе составляли белки животного происхождения.

Основную массу углеводов (65-70% общего количества) рекомендуют употреблять с пищей в виде полисахаридов, 25-30% должно приходиться на простые и легкоусвояемые углеводы и 5% - на пищевые волокна. Пищевые волокна играют важную роль в нормализации функции ЖКТ: влияют на опорожнение желудка, скорость всасывания пищевых веществ в тонкой кишке, время их транзита через ЖКТ. Поэтому рацион обязательно должен содержать не менее 30 г пищевых волокон в сутки.

Необходимое количество полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК) - линолевой, линоленовой, арахидоновой и др. - будет обеспечено, если 25-30% потребляемых жиров составят жиры растительного происхождения. Оптимальная в физиологическом отношении формула сбалансированности жирных кислот такова: 10% - ПНЖК, 30% - насыщенные жирные кислоты, 60% - мононенасыщенные (олеиновая) кислоты.

Режим питания спортсменов

Организация рационального питания спортсменов предполагает и определенный режим, т.е. распределение приемов пищи в течение дня и кратность питания, которые должны быть строго согласованы с графиком и характером тренировок.

Следует организовывать 4-5-разовое питание с интервалом между приемами пищи 2,5-3,5 ч. Повышение частоты приемов пищи, особенно в сочетании с возрастанием физических нагрузок в течение дня, приводит к более равномерному поступлению питательных веществ в организм. При этом под приемами пищи подразумевают также употребление специальных продуктов спортивного питания и биологически активных добавок, тогда кратность питания может увеличиваться до 5-6 раз.

В табл. приведены примеры распределения калорийности суточного рациона по отдельным приемам пищи в течение дня, в зависимости от режима тренировок.

Таблица. Распределение калорийности суточного рациона в зависимости от количества тренировочных занятий

Одно тренировочное занятие в день	Два тренировочных занятия в день	Три тренировочных занятия в день
Первый завтрак - 10%	Первый завтрак - 5%	Первый завтрак - 15%
Утренняя тренировка	Зарядка	Утренняя тренировка
второй завтрак - 25%;	второй завтрак - 25%	второй завтрак - 25%
Дневная тренировка	Дневная тренировка	Дневная тренировка
обед - 35%;	обед - 35%;	обед - 30%;
полдник - 5%	полдник - 5%	полдник - 5%
Вечерняя тренировка	Вечерняя тренировка	Вечерняя тренировка
ужин - 25% общей суточной калорийности	ужин - 30% общей суточной калорийности	ужин - 25% общей суточной калорийности

Принципы организации питьевого режима

Высокая физическая нагрузка и эмоциональная активность тренировочного и соревновательного периодов усиливают обмен веществ, повышают испарение влаги и потерю с потом значительного количества воды и минеральных солей, преимущественно калия и натрия. Спортсменам рекомендуется употреблять 4-6% растворы углеводно-минеральных напитков, для утоления жажды во время выполнения длительной физической нагрузки (на дистанции) и в первую фазу восстановления после тренировок и соревнований (сразу после окончания).

При составлении графика питьевого режима спортсменов необходимо учитывать следующие рекомендации.

- Надо стремиться к тому, чтобы в организме было привычное равновесие между потерями воды и ее потреблением. Никогда не выходить на старт с отрицательным балансом воды.

- Следует "запасаться" водой перед стартом, выпивая 400-600 мл за 40-60 мин до него.
- Во время соревнований принимают небольшие порции (30-60 мл, один-два глотка) воды или углеводно-минеральных напитков через 10-15 мин.
- На марафонских дистанциях, в велогонках на шоссе при высокой температуре воздуха спортсменам обязательно надо пить, даже если они не испытывают жажды. Однако количество жидкости не должно превышать 1 л/ч. Полезны прохладительные ароматизированные спортивные напитки. Растворы, содержащие 6-8% углеводов, обеспечивают эффективные субстраты для немедленного использования энергии и жидкости для гидратации.
- При напряженных тренировочных и соревновательных нагрузках в условиях жаркого климата спортсмены должны компенсировать потери не только воды, но и ионов натрия и хлора. В первую очередь это относится к велосипедистам, ходокам и бегунам на длинные и сверхдлинные дистанции. При очень обильном потоотделении необходимо пить слегка подсоленную воду (0,5-1,0 г соли на 1 л воды).
- Нельзя употреблять много охлажденной жидкости. А вот небольшие порции прохладной влаги пойдут на пользу. Желательно, чтобы ее температура была в пределах 12-15°C. Это связано с положительным влиянием охлаждения полости рта и носоглотки на процессы терморегуляции.
- Потребность в воде при работе на холоде такая же, как в условиях умеренной температуры. Пребывание на холоде снижает чувство жажды и потребление жидкости. Гипогидратация в условиях низкой температуры окружающей среды может уменьшить потребление пищи, снизить физические и умственные способности и

сопротивление холоду. Разумно также учитывать температуру потребляемой жидкости, рекомендуются теплые напитки.

- Восполнять потери воды и солей начинают сразу же после финиша. Все рекомендованные напитки должны быть под рукой!

Особенности организации питания спортсменов с учетом этапа тренировочного процесса

Питание спортсменов зависит от этапа годичной подготовки, интенсивности, длительности и направленности физических нагрузок. Различают этап базовой подготовки, этап предсоревновательной подготовки, соревновательный и восстановительный этапы.

Организация питания на этапе базовой подготовки

Для спортсменов, находящихся на этапе базовой подготовки, рационы по содержанию энергии, основных пищевых веществ и их соотношений разрабатывают в зависимости от особенностей конкретного вида спорта.

Спортсменам, специализирующимся на видах спорта, требующих проявления выносливости (велогонки на шоссе, плавание, гребля академическая, гребля на байдарках, каноэ, лыжные гонки, лыжное двоеборье, марафон, спортивная ходьба, биатлон, бег на 10 000 м и т.д.), рекомендуется рацион, в котором доля белков в общем количестве потребляемых калорий составляет 14-15%, жиров - 25% и углеводов - 60-61%.

В рационах, рекомендуемых представителям видов спорта на выносливость с силовым компонентом, несколько усилена белковая часть

и процент калорийности, обеспечиваемый белками, жирами и углеводами. Состав рациона соответственно: 15-16, 27 и 57-67%.

В рационе спортсменов, занимающихся скоростно-силовыми видами спорта (спринт, барьерный бег, прыжки, метание, многоборье, фехтование, прыжки с трамплина, санный спорт, гимнастика спортивная и художественная; акробатика, прыжки на батуте, прыжки в воду и т.д.), содержание белков несколько выше, а углеводов ниже, чем у представителей видов спорта на выносливость. Доля белков в энергообеспеченности рациона составляет 17-18%, жиров - 25% и углеводов - 57-58%.

Спортсмены силовых видов спорта (тяжелая атлетика, метание, бокс, борьба вольная, классическая, дзюдо, самбо и т.д.) в отдельные периоды тренировочного процесса, направленного на увеличение мышечной массы и развитие силы, при выполнении нагрузок большого объема и интенсивности нуждаются в повышенном поступлении в организм белка. Калорийность, обеспечиваемая белками, может составлять в этот период 18-20%, жирами - 25%, углеводами - 55%.

Примерный суточный рацион, рекомендуемый спортсменам игровых видов спорта, требующих скоростно-силовых качеств и выносливости, отличается достаточно высоким содержанием белка (16%) и углеводов (56%), доля жира соответствует 28% общей калорийности рациона.

Особенности организации питания в предсоревновательный период

Задачи питания в предсоревновательный период:

- адекватное обеспечение организма спортсменов энергетическими и пластическими субстратами;
- повышение запасов гликогена в мышцах и печени за счет увеличения доли углеводов — накануне увеличения тренировочной нагрузки или перед соревнованиями на несколько дней увеличить потребление углеводов до 70% общего количества

энергии. При особо интенсивных тренировочных нагрузках рекомендуется увеличение потребления углеводов до 9-10 г/ кг массы тела в сутки;

- полноценное поступление в организм спортсменов макроэлементов (калий, натрий, магний и т.д.) и микроэлементов (железо, медь, цинк и т.д.);
- обеспечение организма витаминами, особенно В₁, В₂, В₆, РР, С;
- повышение скоростно-силовых и силовых качеств (увеличение частоты приемов пищи, богатой полноценными белками, до 5-6 раз в день);
- создание резерва щелочных эквивалентов.

Особенности организации питания в дни соревнований (в соревновательный период)

Дни соревнований в жизни спортсмена - время наивысшей нервно-эмоциональной и физической нагрузки. Естественно, в такие дни чрезвычайно важны строго выверенный рацион и режим питания, они должны неукоснительно соблюдаться.

Перед соревнованиями рекомендуют пищу высококалорийную, малообъемную и хорошо усвояемую. Для стимулирования мышечной деятельности в ней должны преобладать полноценные белки и содержаться в достаточном количестве углеводы. Наиболее предпочтительны: отварное мясо, птица, блюда из мясного фарша, блюда с комбинированными овощными гарнирами, наваристые бульоны, овсяная каша, яйца всмятку, сливочное масло, сладкий чай, кофе, какао, фруктовые и овощные соки, витаминизированные компоты, фрукты, белый хлеб, белковое печенье. Следует избегать продуктов с высоким содержанием жиров.

При составлении рационов питания в соревновательный период необходимо учитывать следующие общие рекомендации:

- за неделю до соревнований в меню не должно быть никаких новых блюд и продуктов, включая биологически активные добавки к пище (БАД) и продукты спортивного питания;
- никогда не стартовать натощак;
- если соревнования начинаются утром, то завтрак должен включать углеводные легкоусвояемые продукты с достаточным количеством жидкости;
- если соревнования начинаются днем, то за 3-4 ч до старта возможен прием обычной пищи, а затем - только легкой углеводной, но не менее чем за 50-60 мин до старта;
- когда соревнования длятся целый день, в перерывах между стартами желательно использовать продукты спортивного питания в жидком виде, но обязательно апробированные прежде;
- при нескольких стартах в день и длительных перерывах между ними применяют легко перевариваемые продукты питания (мясной или куриный бульон, вареная курица или телятина, картофельное пюре, белый хлеб с маслом и медом, кофе, какао, фруктовые соки);
- после финиша желательно использовать 6-10% растворы углеводно-минеральных напитков. Основной прием пищи организуют не ранее чем через 40-50 мин;

Особенности организации питания в период восстановления после физической нагрузки

На начальном этапе восстановления (2-3 ч после окончания длительной работы) необходимо решать следующие задачи:

- срочное восстановление водно-солевого и кислотно-щелочного баланса;

- устранение продуктов метаболизма, связанных с интенсивной мышечной деятельностью (молочная кислота, пировиноградная кислота, аммиак, мочевины, кетоновые тела, неорганический фосфат и т.д.);
- восстановление запасов углеводов;
- регуляция пластического обмена;
- обеспечение организма спортсменов витаминами (В₁, РР, биотин, пантотеновая кислота).

Задача более позднего этапа восстановления (часы и дни после соревновательных нагрузок) - обеспечить достаточное поступление в организм энергетических и пластических субстратов. В этот период необходимо обращать внимание на сбалансированность основных пищевых веществ в рационе питания спортсменов. Направленность рациона - углеводная.

- *Питание и контроль массы тела и его состава*

Успешный контроль массы тела имеет решающее значение для спортсменов. Наличие излишков жира в теле или неадекватное количество тощей или общей массы тела могут отрицательно повлиять на спортивную работоспособность. В большинстве случаев двигательная активность, вовлекающая все мышцы тела, будет более эффективной при более низких уровнях жира и массы тела. В плавании несколько повышенный уровень жира является необходимым условием, так как улучшает плавучесть и обеспечивает терморегуляцию. Высокие уровни массы тела могут иметь преимущества в определенных видах спорта (борьба сумо, виды спорта с весовыми категориями).

Очень часто перед соревнованиями возникает необходимость снижения массы тела. Это особенно актуально для всех видов борьбы, бокса, гимнастики, фигурного катания на коньках, тяжелой

атлетики и др. Основным принципом снижения массы тела является применение гипокалорийных, или низкокалорийных, рационов.

- Цель всех низкокалорийных рационов - снизить потребление пищи (энергии), уменьшить запасы жира в организме, но сохранить спортивную работоспособность. Недопустимо резкое снижение калорийности потребляемой пищи: этот процесс должен протекать постепенно. Рекомендуемый темп для безопасного снижения массы - 0,2-0,5 кг в неделю, что эквивалентно снижению энергопотребления на 250-500 кал в день.

- Если спортсмену необходимо снизить массу тела ниже "естественного уровня", как в видах спорта с весовыми категориями, быстрая потеря массы должна происходить в течение 6-8 нед, недельное снижение не должно превышать 1-1,5 кг.

- Быстрая потеря массы тела может вызывать большие потери мышечного гликогена, жидкости и тощей массы, приводит к ухудшению самочувствия и снижению общей работоспособности и скоростно-силовых качеств.

- Контроль массы тела заключается во взвешивании (всегда в одинаковых условиях - утром после туалета, натощак). Надо помнить об обычных колебаниях массы тела в 1-2 кг, особенно у женщин.

- Потери жировой массы могут встречаться, когда общая масса тела стабильна. И, наоборот, возможны потери относительно малых количеств жира, несмотря на значительное снижение массы тела. Необходимо точно определять изменения в структуре массы тела методами калипперометрии или биоэлектрического импеданса, позволяющими определять толщину жировых складок в различных частях тела или процентное содержание жира в организме спортсмена.

- Эффективен рацион, в котором отсутствуют жиры и сохраняются белки, углеводы, витамины и минеральные вещества. Для этого необходимо исключить из меню продукты с видимым жиром, а затем постепенно снижать количество потребляемой пищи на 10, 15, 20, 25%.

- При достижении желаемой массы тела не следует резко менять рацион питания. Можно постепенно увеличивать количество съедаемой пищи.

Для увеличения массы тела спортсмен должен находиться в состоянии положительного энергетического баланса. Как и в случае снижения массы тела, ее увеличение лучше всего осуществляется в переходный период. Внимание концентрируется на увеличении тощей массы, хотя некоторым спортсменам необходимо увеличение всей массы тела. В этом случае следует быть осторожным, поскольку значительное увеличение жировой массы тела отрицательно сказывается на функции иммунной системы. Упор следует делать не на силовую тренировку, а на анаэробные упражнения. Это стимулирует рост мышц и не создает существенного дефицита энергии.

Принципы питания при наборе мышечной массы приведены ниже.

- Количество основных приемов пищи (более 15% общей калорийности суточного рациона питания) должно быть от 4 до 6 в течение светового дня.

- Распределение суточной нормы потребления белка по приемам пищи должно быть равномерным при разбросе не более 12%.

- Теоретически качество белка определяется аминокислотным скором. На практике сочетание белка животного происхождения с белком растительным при отношении 50%:50% по массе позволяет иметь в одном приеме пищи хорошие

показатели качества общего белка. Большая доля животного белка усиливает качества общего белка пищи.

- Разнообразие источников животного и растительного белка в течение суток является гарантией не только качества белка пищи (полноценность и усваиваемость), но и позволяет организму получать известные пептиды и стимуляторы анаболических процессов в мышцах.

- Анаболические процессы требуют приема усиленных норм (в 3-5 раз больше, чем обычно) основных витаминов. Потребность в повышении количества минеральных веществ вдвое меньше.

- При решении задач роста и развития качеств мышц важно удовлетворять потребность организма в энергии за счет расчетного количества углеводов и качественных источников жира, указанные в рекомендуемых рационах (масла растительные, орехи, семечки - все свежее; рыба океаническая, масло сливочное натуральное).

- После специальных упражнений анаэробного характера на определенные группы мышц должно пройти, как минимум, 2 суток для полноценного восстановления и реализации метаболических сдвигов, вызванных тренировкой.

Основные белки мышц - так называемые долгоживущие высокомолекулярные соединения, поэтому не надо ждать быстрых результатов. Заметные изменения могут появиться че

СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНА

*А.Н. Галавтеева,
учитель физкультуры,
МБОУ «СОШ №21 г. Йошкар-Ола»,
Л.В. Золотова,
доцент КФК,
ФГБОУ ВО «Поволжский государственный технологический
университет»,
г. Йошкар-Ола*

Аннотация: За счет правильной психологической подготовки можно создать такое состояние, при котором спортсмен будет максимально использовать свою физическую и техническую подготовку.

Ключевые слова: саморегуляция, разминка, психологическая подготовка, эмоциональное напряжение, психокоррекция.

Каждый тренер не раз замечал, что спортсмен, выступая на соревнованиях, допускает много ошибок и не делает даже половину тех элементов, которые прекрасно выполнял на тренировках. Это свидетельствует о повышенной предстартовой тревожности, или предстартовом волнении спортсмена [1].

В результате того, что спортсмен не умеет управлять своим психоэмоциональным состоянием, возникает «минус - старт». Это такой феномен, когда при отличной физической подготовленности спортсмен проваливает выступление [2]. Психологическая подготовка позволяет

создать такое состояние, при котором происходит наибольшее использование физической и технической подготовленности. Также она помогает противостоять предсоревновательным и соревновательным факторам. У спортсменов, которые долгое время занимаются спортом, образуется система условно-рефлекторных связей, которая при известных условиях (мысль, разговор о предстоящей деятельности, привычная обстановка) активизируется независимо от воли и желания спортсмена, и подготавливает организм к предстоящей двигательной деятельности.

Непосредственно перед принятием старта во многих видах спорта осуществляется настрой на максимальную мобилизацию скоростно-силовых возможностей [3]. Такая мобилизация зависит от целевой установки, имеющейся у спортсмена. Установка на безусловное выполнение задачи и преодоление всех трудностей обеспечивает мобилизацию и успешное выступление в соревнованиях. Для достижения наилучших результатов следует применять различные приемы, такие как:

1. Разминка – комплекс физических и интеллектуальных упражнений и приемов, направленных на подготовку физических и психических функций организма к предстоящей напряженной работе. Она благоприятно влияет на формирование оптимального предстартового состояния.

2. Дыхательные упражнения, которые направлены для улучшения предстартового состояния. Для уменьшения предстартового волнения спортсмен выполняет глубокий вдох и медленный выдох в спокойном темпе.

3. Переключение тренером внимания спортсмена на объекты, которые не связаны с предстоящим стартом. Если тренер замечает у спортсмена признаки стартовой лихорадки, то ему необходимо: не

давать смотреть старты соревнований других участников; отвести спортсмена подальше от места, где проходят соревнования и находится большое количество участников [4].

Арт-терапия, как метод психотерапии, использующий для психокоррекции художественные приемы творчества, наиболее эффективными из которых являются: рисование, лепка, музыка, фотография и многое [5]. Арт- терапия помогает спортсмену расширить кругозор и повысить уверенность в себе, включая в себя множество форм, методов, направлений и приемов. Каждый спортсмен перед предстоящими соревнованиями находится в определенном психологическом состоянии и для того чтобы оградить его от негативного влияния стресса подбираются разные картины, соответствующие состоянию спортсмена. Живопись благоприятно влияет на психику спортсмена, и помогают оптимизировать потенциальные возможности.

Музыкотерапия – психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека. Существует 2 формы музыкотерапии:

1. Пассивная. Во время пассивной музыкотерапии прослушиваются произведения, которые соответствуют психологическому состоянию человека.

2. Активная. Активная музыкотерапия отличается от пассивной тем, что люди непосредственно сами принимают участие. Они не просто слушают различные музыкальные произведения, но еще сами играют на музыкальных инструментах, хлопают в ладоши, поют.

Цель данной терапии заключается в том, что человек должен испытать определенное эмоциональное переживание, благодаря которому происходит решение тех или иных проблем.

Физические упражнения хорошо сочетаются с музыкотерапией, так как от занятия спортсмен должен получать удовольствие, чтобы не возникло разрыва между психической и физической деятельностью. Для спортсменов музыка играет большую роль. Она помогает справиться с различными переживаниями, стрессами, заставляет отвлечься, заглушая различные шумы, создаваемые другими спортсменами.

Спортсмены меньше устают и выполняют больший объем нагрузки на тренировке во время прослушивания музыки, нежели на тренировках без музыкального сопровождения.

Так было установлено, что одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности к соревнованию является психоэмоциональное состояние спортсмена, которое формируется в процессе психологической подготовки.

Кроме того, постоянная психологическая нагрузка не только во время соревнований, но и при подготовке к ним, приводит к состоянию «психологического выгорания», которое вызывает резкое снижение физического и психологического ресурса и ухудшению спортивных результатов. По этой причине перечисленные выше мероприятия наряду с физической подготовкой можно отнести к обязательным при тренировке спортсменов. Психологические методы «отвлечения» положительно влияют на общую мобилизацию спортсмена и направлены на:

- активизацию и повышение внутренних возможностей организма и стрессоустойчивости;
- устранение психоэмоционального напряжения;
- оптимизацию психоэмоционального состояния, обретения уверенности в своих силах;

- преодоление страха, внутренней тревоги и других негативных состояний;
- преодоление психосоциальных проблем.

Литература

1. Бирюков А.А. Средства восстановления работоспособности спортсменов/А.А. Бирюков, К.А. Кафаров. - М.: Физкультура и спорт, 1981.- 165 с.
2. Бетенски М. Что ты видишь? Новые методы Арт-терапии.- М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002.- 456 с.
3. Бурых А.Н. Методика комплексного подхода к использованию средств восстановления спортивной работоспособности/А.Н. Бурых. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 44 с.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте/ В.Г Волков. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 24 с.
5. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие./ Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартянов. - М.: Академия, 2008. – 137 с.

СИСТЕМАТИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ГБУ РМЭ «СШОР ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ»

*А.Н.Гребнев,
директор,*

*ГБУ Республики Марий Эл «СШОР по легкой атлетике»,
г. Йошкар-Ола*

Аннотация. Систематизация соревновательной деятельности легкоатлетов в годичном цикле подготовки позволяет повысить эффективность тренировочного процесса.

Ключевые слова: соревнование, календарь, планирование, годичный цикл подготовки.

Соревновательная деятельность легкоатлетов ГБУ Республики Марий Эл «СШОР по легкой атлетике» находится в непрерывном развитии, совершенствуется календарь соревнований, появляются новые форматы проведения мероприятий. Систематизация соревнований в годичном цикле подготовки юных легкоатлетов является важным условием повышения эффективности тренировочного процесса. При планировании календаря соревнований спортсменов ГБУ Республики Марий Эл «СШОР по легкой атлетике» необходимо учитывать рекомендуемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта легкая атлетика Федерального стандарта спортивной подготовки (таблица 1).

Таблица 1. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта легкая атлетика

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершен. спортивного мастерства	Этап высшего спортивно го мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	5 - 9	8 - 12	11 - 16	14 - 21	17 - 28	17 - 28
Отборочные	-	1 - 2	2 - 4	2 - 5	2 - 6	2 - 6
Основные	-	1 - 2	1 - 3	2 - 4	2 - 6	2 - 6

В соревновательной деятельности легкоатлетов ГБУ Республики Марий Эл «СШОР по легкой атлетике» можно выделить 3 группы стартов. Первая - это контрольные старты, проводимые внутри тренировочных групп по планам тренеров учреждения. Вторая - это мероприятия единого календарного плана республиканских физкультурных и спортивных мероприятий, проводимых на территории Республики Марий Эл (таблица 2).

Таблица 2. Соревнования единого календарного плана республиканских физкультурных и спортивных мероприятий Минспорттуризма Республики Марий Эл

№	Соревнование	Месяц
1.	Чемпионат и Первенство Республики Марий Эл по легкоатлетическому кроссу	сентябрь
2.	Всероссийский день бега «Кросс Нации» в Республике Марий Эл	сентябрь
3.	Всероссийский день ходьбы	сентябрь
4.	Республиканские соревнования по легкой атлетике «Олимпийский резерв» (беговые дисциплины)	октябрь
5.	Республиканские соревнования по легкой атлетике «Олимпийский резерв» (технические дисциплины)	ноябрь
6.	Открытые соревнования по легкой атлетике в помещении Чемпионата Республики Марий Эл и первенства Республики Марий Эл среди девушек и юношей до 17 лет	декабрь
7.	Республиканские соревнования по легкой атлетике в помещении памяти Р.М. Фаррахова	февраль
8.	Республиканские соревнования в легкоатлетическом четырехборье "Шиповка юных" в помещении	март
9.	Республиканские открытые соревнования по легкой атлетике памяти братьев Г.А. и Ю.А. Бобковых	апрель
10.	Первенство Республики Марий Эл по легкой атлетике до 16 и до 18 лет среди обучающихся	апрель
11.	Открытые соревнования по легкой атлетике Чемпионата Республики Марий Эл и первенства Республики Марий Эл среди юниоров до 20 лет	май

12.	Чемпионат и Первенство г. Йошкар-Олы по легкой атлетике	июнь
13.	Кубок Республики Марий Эл по легкой атлетике	июнь
14.	Чемпионат и Первенство Республики Марий Эл по горному бегу	июнь
15.	Кубок Республики Марий Эл по горному бегу	июль
16.	Йошкар-Олинский полумарафон	август
17.	Республиканские соревнования по легкой атлетике, посвященные Дню физкультурника	август

В таблицу 2. не вошли легкоатлетические старты муниципальных образований Республики Марий Эл, традиционные легкоатлетические эстафеты, спортивные мероприятия проводимые клубами любителей бега, городские соревнования общеобразовательных учреждений, в которых наши легкоатлеты также принимают участие.

В третью группу входят традиционные всероссийские соревнования и турниры, первенства Федерального округа и финалы первенств России, чемпионат России.

Спортсмены ГБУ Республики Марий Эл «СШОР по легкой атлетике» ежегодно принимают участие во всероссийских соревнованиях, представленных в таблице 3.

Таблица 3. Традиционные всероссийские легкоатлетические соревнования

№	Соревнование	Месяц
1.	Всероссийские соревнования по легкой атлетике памяти ЗТР Ю. Красильникова	ноябрь
2.	Всероссийские соревнования по легкой атлетике памяти Н.М. Дудецкого	декабрь
3	Всероссийские соревнования по легкоатлетическим многоборьям среди СДЮШОР и ДЮСШ	декабрь
4.	Всероссийские соревнования мемориал В.Г. Надеждина	март
5.	Финальные легкоатлетические соревнования «Шиповка юных» в помещении	март

6.	Финальные легкоатлетические соревнования «Шиповка юных»	сентябрь
----	---	----------

Представленная систематизация соревнований в годичном цикле подготовки направлена на повышение эффективности соревновательной деятельности легкоатлетов ГБУ Республики Марий Эл «СШОР по легкой атлетике». Оптимальное количество стартов того или иного спортсмена определяется индивидуально тренером и атлетом без нарушения традиционной иерархии: контрольные, отборочные, основные.

Анализ календарного плана спортсменов ГБУ Республики Марий Эл «СШОР по легкой атлетике» в годичном цикле подготовки, позволяет сделать выводы, что он обеспечивает требования по показателям соревновательной деятельности Федерального стандарта спортивной подготовки для легкоатлетов различной квалификации.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К РЕАЛИЗАЦИИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ

А.Р. Ендубаев,

директор,

ГБУ Республики Марий Эл

«СШОР по лыжным гонкам и спортивному туризму»,

г. Йошкар-Ола

Я.А. Ендубаев,

студент 4 курса,

ГБПОУ Республики Марий Эл «Оршанский многопрофильный колледж

им. И.К. Глушкова»

Аннотация. Представлено обоснование направлений по реализации многолетней подготовки лыжников-гонщиков, определение приоритетных путей решения по совершенству системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков.

Ключевые слова: многолетняя подготовка, лыжные гонки, спортивная подготовка, спортивный резерв.

В теории и методике детско-юношеского спорта проблема развития устойчивого интереса детей к занятиям спортом занимает одно из важнейших мест. Современное положение дел, связанное с организацией работы учреждений спортивной направленности в условиях дефицита бюджетных средств, требует иного подхода к решению задач по привлечению школьников к занятиям спортом для достижения высоких результатов.

В современных условиях спортивные соревнования являются не только демонстрацией спортивных достижений, но и определяют мировой рейтинг государства.

Поэтому повышение конкурентноспособности в спорте высших достижений обретает решающее значение в подготовке спортивного резерва, особенно в олимпийских видах спорта.

Решение задачи подготовки спортивного резерва отражено в стратегии долгосрочного развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года (от 1 ноября 2008 г. №1662-р). Основными направлениями стратегии являются: привлечение молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом, отбор и подготовка наиболее одаренных спортсменов, имеющих перспективу достижения высоких результатов.

Цель исследования: поиск приоритетных путей подготовки спортивного резерва по лыжным гонкам посредством совершенствования системы многолетней подготовки.

Основная роль в системе подготовки спортивного резерва отводится спортивным школам различного типа, училищам олимпийского резерва, центрам спортивной подготовки.

Стала актуальной модернизация системы многолетней подготовки на основе научно-методического обеспечения в области спорта, особенно в таких трудоемких циклических видах спорта, как лыжные гонки.

В основе такой, оправдавшей свою эффективность в предыдущие годы, системы многолетней подготовки лыжников лежат следующие действия: привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, совершенствование принципа отбора и ориентации, подготовка спортивного резерва, обеспечение сохранности контингента занимающихся, продолжение ими активной спортивной деятельности для достижения своих индивидуальных функциональных возможностей и, в конечном итоге, выявление наиболее одаренных спортсменов, способных конкурировать на соревнованиях различного уровня.

Задачей первого этапа многолетней подготовки является привлечение максимального количества обучающихся к систематическим занятиям лыжными гонками, выявление у занимающихся физических способностей для занятия в дальнейшем выбранным видом спорта.

Установлено, что занятиями лыжными гонками дают положительный эффект для функциональной и физической подготовленности занимающихся: в развитии координационных способностей и выносливости, влияние на систему кровообращения и иммунитет организма. Исключительно велико и воспитательное значение передвижения на лыжах: морально-волевых качества, смелости и

настойчивости, дисциплинированности и трудолюбия, способность к перенесению любых трудностей [1].

В последнее время наблюдается сокращение проводимых спортивно- массовых мероприятий по лыжным гонкам, снижение количества участвующих.

Основой интереса для привлечения к систематическим занятиям и формированию устойчивого интереса к занятиям лыжным спортом должна стать потребность в тренировочных занятиях как к виду деятельности, отражающему необходимость всестороннего развития индивидуума.

Эффективность реализации мотивационных факторов у юных лыжников можно достичь соответствующей организацией педагогических условий, комфортной среды при прохождении спортивной подготовки.

Второй этап. Ориентация наиболее способных и физически развитых ребят для занятия в детско-юношеских спортивных школах по лыжным гонкам, совершенствование принципа отбора и ориентации, обеспечение сохранности контингента занимающихся.

Детско-юношеские спортивные школы занимаются по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, которые направлены на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получению ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта по лыжным гонкам и подготовку к освоению программы спортивной подготовки.

В условиях дефицита бюджетных средств просматривается снижение деятельности детско-юношеских спортивных школ по лыжным гонкам, особенно по мере территориальной удаленности их от центров, что отражается на учебно-спортивной работе, участии в соревнованиях.

Решение проблемы поддержки детско-юношеского спорта обозначены в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года в части нормативно-правового, материально-технического, кадрового обеспечения.

Осуществление качественного отбора, а не прижившегося в последнее время примитивного набора, целесообразно проводить в несколько этапов.

Оправдал подход к качественному отбору для занятия выбранным видом спорта в Республике Марий Эл. Ежегодно в начале учебного года проводится фестиваль спортивных школ, в программе которого презентация лучших традиции и спортивных достижений спортивной школы, показательные выступления спортсменов в мастер-классе.

Следующий этап направлен на селективный отбор одаренных детей на основе научно обоснованных критериев функционального состояния избранному виду спорта с учетом физических, психологических способностей и двигательных умений, необходимых для освоения соответствующей программы спортивной подготовки (двигательной одаренности для циклических видов спорта) [2].

Третий этап. Реализация функциональных и физических возможностей спортсменов с целью достижения наивысшего спортивного мастерства осуществляемая учреждениями спортивной направленности (СДЮСШОР, УОР, ЦСП),

Известно, что в циклических видах спорта, как лыжные гонки, по физиологическим возможностям организма достижение наивысших результатов спортсмены достигают в более старшем возрасте, который обычно приходится на время учебы в ВУЗе. Продолжение активной спортивной деятельности для этой категории спортсменов можно обеспечить через развитие студенческого спорта.

Для реализации деятельности по развитие студенческого спорта предлагается:

1. Восстановление студенческих клубов как координирующего и организующего органа в сфере студенческого спорта.

2. Регламентирование взаимоотношений спортивных школ со спортивными клубами на договорной основе, т.е. по принципу действия так называемого «параллельного зачета»[3].

Важным в управлении тренировочной нагрузкой является текущий контроль состояния спортсмена с применением современных технических средств и использование современных технологии спортивной медицины.

Организация спортивной тренировки может быть успешно осуществлена при условии тщательного учета возрастных особенностей развития человека, уровня его подготовленности, специфики избранного вида спорта, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков.

Своевременное и качественное решение указанных задач позволит добиться поставленной цели по реализации системы подготовки спортивного резерва от развития массового детско-юношеского спорта до достижения результатов в спорте высшего спортивного мастерства.

Такая система многоэтапной подготовки спортивного резерва позволяет обеспечивать сохранность контингента занимающихся избранным видом спорта и реализации наивысших индивидуальных возможностей спортсмена.

Литература

1. Алхасов Д.С. Стилевое каратэ: примерные программы для системы дополнительного образования детей: детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского

- резерва. / Д.С. Алхасов, А.Г.Филюшкин. – М.: Физическая культура, 2012.- 140 с.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт./ И.М. Бутин – М.: Академия, 2000. – 368 с.
3. Ендубаев А.Р. О принципах приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта на основе индивидуального отбора. / А.Р.Ендубаев: Материалы XII международной науч-прак. конференции, 26 ноября 2013, Н.Новгород - 13с.
4. Ендубаев А.Р. Проблемы совершенствования физического воспитания студентов / А.Р.Ендубаев: Материалы международной науч-прак. конференции , 2-3 февраля 2012, Москва -199с.

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФССП ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ БОРЬБА

*Е.В. Журавлева,
преподаватель,
ГБПОУ «Саратовское областное училище (техникум) олимпийского
резерва», г. Саратов*

Аннотация. В статье анализируются выступления сильнейших спортсменов по греко-римской борьбе за прошедший олимпийский цикл

Ключевые слова: спортивная борьба, федеральный стандарт спортивной подготовки, выступление на соревнованиях, сборная России.

Сравнительно недавно в Российской Федерации изменилась система спортивной подготовки на всех этапах подготовки спортсменов.

С 27.03.2013 введен федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба утвержденный приказом Министерства спорта России №145.

Федеральные стандарты спортивной подготовки - совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта (за исключением военно-прикладных, служебно-прикладных видов спорта, а также национальных видов спорта, развитие которых не осуществляется соответствующей общероссийской спортивной федерацией), разработанных и утвержденных в соответствии с п. 24.1. ст. 2 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

В 2016 г. закончился очередной олимпийский цикл в течение, которого действовал утвержденный федеральный стандарт.

Цель работы: проанализировать и сравнить результаты выступления на соревнованиях спортсменов сборной РФ и выявить насколько изменились результаты после введения федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба.

Объект исследования - реализация федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба.

Предмет исследования — соревновательная деятельность спортсменов как один из показателей эффективности реализации ФССП по виду спорта спортивная борьба.

Актуальность состоит в оценке эффективности ФССП и необходимости введения его в систему подготовки спортсменов в РФ.

Федеральный стандарт спортивной подготовки (ФССП) по виду спорта спортивная борьба, утвержденный приказом Министерства спорта

Российской Федерации от 27.03.2013 № 145 (зарегистрирован в Минюсте России 10.06.2013 №28760), разработан на основании Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации, определяющего условия и требования к спортивной подготовке в организациях, ее осуществляющих.

Данный ФССП вступил в действие в 2014 г. и на всей территории РФ спортивная подготовка осуществляется на основе ФССП.

Основным показателем реализации является соревновательная деятельность спортсменов. Члены сборной страны должны выступать на основных соревнованиях сезона – Чемпионатах Мира, Европы, Кубковых соревнованиях и Олимпийских Играх.

Проанализируем выступления на основных соревнованиях членов сборной РФ (мужчин) за период, в котором начал действие ФССП, с 2012 г.

Основной старт борцов (греко-римская борьба) в 2012 г. – Олимпийские Игры.

Таблица 1. Результат выступления в *Лондоне 2012* г на ОИ.

Весовая категория	Результат
до 55 кг.	3 м
до 60 кг.	3 м
до 66 кг.	-
до 74 кг.	1 м
до 84 кг.	1 м
до 96 кг.	2 м.
до 120 кг.	-

В 2013 г. борцы греко-римского стиля выступали на Чемпионате Европы и Кубке Мира, Чемпионате Мира.

Таблица 2. Результат выступления в *Тбилиси 2013 г.* на Чемпионате Европы.

Весовая категория	Результат
до 55 кг.	3 м
до 60 кг.	2 м
до 66 кг.	3 м
до 74 кг.	1 м
до 84 кг.	1 м
до 96 кг.	8 м.
до 120 кг.	9 м
Общekomандное место - 1.	

На *Кубке Мира в 2013 г. в Тегеране* мужская сборная команда РФ по греко-римской борьбе заняла 1 общekomандное место.

Таблица 3. Результат выступления в *Будапеште 2013 г.* на Чемпионате Мира.

Весовая категория	Результат
до 55 кг.	5 м
до 60 кг.	2 м
до 66 кг.	2 м
до 74 кг.	2 м
до 84 кг.	12 м
до 96 кг.	1 м.
до 120 кг.	11 м
Общekomандное место - 1.	

В 2014 г. мужская сборная команда РФ по греко-римской борьбе выступала на Чемпионате Европы и Чемпионате Мира.

Таблица 4 - Результат выступления в *Вантаа 2014 г.* на Чемпионате Европы.

Весовая категория	Результат
до 59 кг.	3 м
до 66 кг.	1 м
до 71 кг.	5 м
до 75 кг.	1 м
до 80 кг.	-
до 85 кг.	-
до 98 кг.	-
до 130 кг.	-
Общekomандное место - 1.	

Таблица 5. Результат выступления в *Ташкенте 2014 г.* на Чемпионате Мира.

Весовая категория	Результат
до 59 кг.	2 м
до 66 кг.	-
до 71 кг.	1 м
до 75 кг.	-
до 80 кг.	2 м
до 85 кг.	-
до 98 кг.	-
до 130 кг.	3 м

В 2015 г. мужская сборная команда РФ по греко-римской борьбе выступала на Кубке Мира и Чемпионате Мира.

На Кубке Мира в Тегеране в 2015 г. сборная команда РФ по греко-римской борьбе заняла 2 место.

Таблица 6. Результат выступления в *Лас-Вегасе 2015 г.* на Чемпионате Мира.

Весовая категория	Результат
до 59 кг.	-
до 66 кг.	3 м
до 71 кг.	3 м
до 75 кг.	1 м
до 80 кг.	-
до 85 кг.	10 м
до 98 кг.	3 м
до 130 кг.	3 м

В 2016 г. мужская сборная команда РФ по греко-римской борьбе выступала на Чемпионате Европы, Кубке Мира и Олимпийских играх.

Таблица 7. Результат выступления в *Риге 2016 г.* на Чемпионате Европы.

Весовая категория	Результат
до 59 кг.	1 м
до 66 кг.	1 м
до 71 кг.	1 м
до 75 кг.	-
до 80 кг.	-
до 85 кг.	-
до 98 кг.	1 м
до 130 кг.	-

На Кубке Мира в Ширазе в 2016 г. сборная команда РФ по греко-римской борьбе заняла 2 место.

Таблица 8. Результат выступления в *Рио-де-Жанейро* 2016 г. на Олимпийских Играх.

Весовая категория	Результат
до 59 кг.	-
до 66 кг.	-
до 71 кг.	-
до 75 кг.	1 м
до 80 кг.	-
до 85 кг.	1 м
до 98 кг.	-
до 130 кг.	3 м

Федеральный стандарт спортивной подготовки – новый для российского спорта документ, который должен урегулировать все стороны подготовки спортсменов.

С введением федерального стандарта подготовка в спортивных школах на сегодняшний день ведется в двух направлениях:

- предпрофессиональном;
- спортивном.

Т.е. спортсмены изначально делятся на перспективных и тех, кто создает массовость спорта. С одной стороны, это большой плюс, но многие спортсмены благодаря своему трудолюбию и, на первый взгляд бесперспективные, показывают высокие спортивные результаты.

Анализ выступления российских спортсменов на международных соревнованиях показал, что до введения федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба на следующих

соревнованиях: Олимпийские Игры, Чемпионаты Мира, Кубки Мира российские спортсмены выступали успешнее. К примеру, на Олимпийских играх в Лондоне 2012 спортсмены завоевали 2 золотые, 1 серебряную и 2 бронзовые медали. В Рио 2016 российские спортсмены завоевали 2 золотые и одну бронзовую медаль.

Успешнее стали выступать лишь на Чемпионатах Европы: в Тбилиси 2013 спортсмены завоевали 3 золотые, 1 серебряную и 2 бронзовые медали. В Вантаа 2014 российские спортсмены завоевали 2 золотые и 1 бронзовую медаль. В Риге 2016 российские спортсмены завоевали 4 золотые медали.

Но если сравнивать ранг соревнований, то Чемпионаты Европы – самые низшие среди рассматриваемых нами. Конечно за такой короткий период, в течение которого действует федеральный стандарт, нельзя с уверенностью сказать, эффективен ФССП или нет, но на сегодняшний момент можно сделать вывод, что до внедрения его в подготовку спортсменов российские борцы выступали лучше.

Результат бесед с тренерами по борьбе неутешительный. Как показывает анализ опроса, практически отсутствует финансирование спорта в Саратовской области. Покупка формы и инвентаря, поездки на соревнования, сборы – все осуществляется за счет родителей и спонсорские средства, хотя федеральный стандарт спортивной подготовки подразумевает все эти расходы.

Затрагивая эту тему, в очередной раз хочется сказать, что спорт высших достижений начинается не на олимпийском пьедестале, а в детско-юношеском спорте.

Литература

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба [Текст]. Утвержден Министерством спорта РФ

(Приказ от 27.03.2013г.№145)

2. <http://wrestrus.ru/> Федерация спортивной борьбы России.

НЕИНВАЗИВНЫЙ СПОСОБ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Н.В. Зотова, В.П. Строшков,

Уральский федеральный университет им. первого Президента

России Б.Н. Ельцина,

Училище олимпийского резерва № 1 (колледж),

г. Екатеринбург

Аннотация. Проведена оценка функционального и ресурсного состояния систем организма с помощью технологии РОФЭС. Показано, что показатели ресурсного состояния органов и систем могут использоваться как критерии мониторинга и прогноза изменений состояний систем и органов на донозологическом уровне.

Ключевые слова: донозологическая диагностика, ресурсное состояние органов, аппаратно-программный комплекс, функциональное состояние спортсмена, мезоцикл.

Адаптация человека к предельным физическим и психоэмоциональным нагрузкам имеет существенное значение для медицины и биологии экстремальных состояний [10]. Изменения в различных системах организма при предельных нагрузках имеют общие механизмы, которые распространяются на все виды деятельности

человека, относящиеся к чрезвычайным факторам воздействий [5]. В условиях экстремальных нагрузок происходит истощение адаптационных ресурсов, что является предпосылкой развития патологических изменений в организме [4]. Известно, что у тренированного организма спортсмена, выходящего или находящегося на пике своей спортивной формы (максимальной спортивной подготовленности) понижается резистентность к повреждающим воздействиям и неблагоприятным факторам, снижается иммунитет [9]. Кроме того, существует риск допуска к спортивной деятельности практически здорового человека, организм которого не сможет адаптироваться к стрессовым нагрузкам, что может привести к развитию патологических состояний, вплоть до летального исхода. В последнее десятилетие в России и странах Европы участились случаи гибели молодых (14-25 летних) спортсменов на спортивных площадках, стадионах во время тренировок или соревнований. Особую актуальность в связи с этим приобретает разработка и внедрение в практику достаточно простых, но информативных экспресс-методик диагностики функций систем организма спортсменов, отражающих их текущее адаптационное состояние. Оценка функционального и психоэмоционального состояния спортсмена дает возможность судить о степени воздействия основного фактора психофизических, тренировочных и соревновательных нагрузок, об уровне резистентности, адаптации, резервах, уровне здоровья в целом [4, 9].

Прогноз профессиональной надежности спортсменов высшей квалификации может быть долгосрочным и оперативным. Глубина долгосрочного прогноза - месяцы, годы. Методики оценки уровня здоровья, решающие задачи такого прогноза, многочисленны и направлены на интегральную оценку физического состояния и профессионального здоровья, адаптационных возможностей организма, а также оценку функциональных резервов, полипараметрическую

донозологическую диагностику и расчет биологического возраста [3, 10]. В результате многолетних исследований, проведенных специалистами, работающими в области авиакосмической медицины и экстремальной физиологии, были разработаны критерии адаптации, нормы оценки и управления профессиональным здоровьем [11]. Оперативный прогноз проводится непосредственно перед выполнением больших нагрузок во время тренировочных занятий, накануне ответственных соревнований. Глубина оперативного прогноза составляет несколько часов.

Для неинвазивной экспресс-диагностики функционального состояния в России используются следующие аппаратно-программные комплексы (АПК) с использованием анализа вариабельности сердечного ритма (ВСР): «Варикад», «Омега-М», «Кардиовизор-6С», «САКР». Указанные комплексы, в той или иной мере, направлены на скрининг состояния сердечно-сосудистой, дыхательной, центральной нервной системы с целью комплексной оценки состояния здоровья спортсмена. Несмотря на широкое распространение и успешное применение методики анализа ВСР, многие исследователи рекомендуют помнить о корректной медико-физиологической интерпретации полученных результатов [1]. Показатели ВСР играют лишь сигнальную роль в постановке диагноза. Решающее значение имеют конкретные признаки структурных, метаболических и энергетических изменений, которые исследуются в настоящее время лабораторными и инструментальными методами. Исследование ВСР при использовании нагрузочных тестов на кардиореспираторную систему является актуальным в интересах разработки доступных для широкого использования простых и надежных способов оценки функциональных резервов вегетативной регуляции кардиореспираторной системы [2]. Однако оценку других систем организма данный метод дать не может.

Одним из примеров современных АПК для проведения неинвазивной скрининг-диагностики, позволяющих оценить функциональное и ресурсное состояние основных органов и систем, является аппаратно-программный комплекс РОФЭС. В АПК РОФЭС несколько ключевых технических и диагностических характеристик представляют интерес для специалистов в области спорта высших достижений. Во-первых, это мобильный переносной прибор, подключаемый как к персональным, так и к планшетным компьютерам, имеющим возможность установки программного обеспечения из Интернета, в котором реализованы технологии удаленного доступа к результатам обследований; во-вторых - интуитивно понятный и удобный интерфейс, отображающий множество показателей; в-третьих - простота дизайна и использования, не требующая специальной подготовки и бальная система оценки.

Для получения более точных результатов оперативной диагностики функционального и ресурсного состояния 17 органов и систем организма спортсмена необходимо ежедневно снимать несколько рофограмм во время тренировочного процесса. Первую – после пробуждения, вторую - после первой тренировки, третью - перед второй тренировкой, четвертую – после второй тренировки и пятую – перед отходом ко сну. Очень важно, чтобы снижение показателей рофограммы, которое обычно наблюдается после тренировки, отсутствовало утром, что свидетельствовало бы о полноценном пост-тренировочном восстановлении организма.

Цель работы – оценка функционального и ресурсного состояния основных систем организма спортсменов-пловцов высшей квалификации к большим нагрузкам с помощью технологии РОФЭС.

В группу исследования вошли спортсмены-пловцы (средний возраст 17,5 лет), из них 6 девушек (13-25 лет) и 6 юношей (16-21), проходящих спортивную подготовку в Училище олимпийского резерва г. Екатеринбурга в группе высшего спортивного мастерства.

Врачебно-педагогический контроль функционального и ресурсного состояния спортсменов осуществлялся в двух мезоциклах (предсоревновательном и соревновательном) годичного тренировочно-соревновательного цикла, во время которых спортсмены находились под значительными и большими нагрузками. Исходя из основных положений теории и методики спортивной тренировки, величина нагрузки характеризуется степенью вызываемого ею утомления. В соответствии со степенью утомления различают большую, значительную, среднюю и малую нагрузки (табл. 1) [7]. Но тренировочный эффект через суперкомпенсацию достигается только при воздействии значительной и большой нагрузок, во время которых очень важно контролировать ресурсное состояние органов и систем организма спортсмена. Поскольку представленное исследование носит поисковый характер, рандомизацию группы по полу и возрасту не проводили, с целью выявления наиболее общих закономерностей в изменении исследуемых показателей состояния здоровья спортсменов. У каждого спортсмена проводили не менее двух определений параметров состояния здоровья на разных этапах тренировочного процесса (Таб. 1).

Таблица 1 . Величины нагрузок в занятии и их тренировочные эффекты

Величина нагрузок в занятии	Краткая характеристика нагрузок	Тренировочные эффекты нагрузок и их восстановительный период. Решаемые задачи
Большая нагрузка (Б)	Характеризуется явным (некомпенсированным) утомлением. Внешним критерием является снижение работоспособности и неспособность продолжать выполнение предлагаемой работы по объёму или интенсивности	Вызывает тренирующий, развивающий эффект. Восстановительный период 48 – 72 часа. Повышение подготовленности

Значительная нагрузка (З)	Характеризуется скрытым (компенсированным) утомлением. Не сопровождается снижением работоспособности спортсмена вследствие использования компенсаторных механизмов, но сопровождается дезэкономизацией работы. Составляют 70 – 80 % от больших нагрузок	Тренирующий, развивающий эффект, но в меньшей степени, чем после больших нагрузок. Восстановительный период 24 – 48 часов. Стабилизация и дальнейшее повышение подготовленности
Средняя нагрузка (С)	Вторая фаза устойчивой работоспособности. Характеризуется относительно устойчивым состоянием организма занимающихся. Запрос энергии при выполнении тренировочной работы и его удовлетворение уравновешены. 40 – 60 % от больших нагрузок.	Стабилизирующий, поддерживающий эффект. Восстановительный период 12 – 24 часа. Поддержание достигнутого уровня тренированности, решение частных задач подготовки
Малая нагрузка (М)	Первая фаза устойчивой работоспособности. Составляет 25 – 30 % от больших нагрузок	Ускорение процессов восстановления, а также малые нагрузки оказывают поддерживающий эффект. Восстановительный период - 6 часов.

Определение общего уровня здоровья (ОУЗ) и функционального и ресурсного состояний органов и систем органов проводили с помощью АПК РОФЭС. Метод основан на воздействии электрическими импульсами определенной силы тока и скважности на биологически активную точку МС-7, расположенную на внутренней стороне запястья левой руки, через которую ко всем органам посылается импульс микротока, вызывающий ответную реакцию. У человека каждый орган работает в строго определенном, присущем ему ритме. Отклики этих ритмов через обратную

связь возвращаются обратно в устройство, а затем сравниваются в программе с эталонными ритмами, которые свойственны организму здорового человека, соответствующего пола и возраста. Результатом обработки тестирования организма являются четыре показателя, оценивающие по пятибальной системе общий уровень здоровья; функциональные состояния органов и систем; энергетические ресурсы органов и систем, определяющие их адаптационные реакции на различные нагрузки; психоэмоциональное состояние. Бальные оценки и соответствующий им уровень здоровья и анализ состояния, приведены в таблице 2. Диапазон балльной оценки функционального состояния органов/систем и уровней активации и соответствующие ему трактовки, приведены в таблице 3. Оценки уровня энергетических ресурсов органов и систем, нагрузок и рисков возникновения заболеваний и комментарии к ним приведены в таблице 4.

Таблица 2. Трактовка балльной оценки общего уровня здоровья с помощью АПК РОФЭС

Бальная оценка общего уровня здоровья	Трактовка оценки состояния (Анализ состояния)
5 (высокий)	Высокий энергетический ресурс, обеспечивающий работу механизмов саморегуляции организма
4 (средний, ближе к высокому)	Пограничная оценка, ближе к высокому энергетическому ресурсу, обеспечивающему работу механизмов саморегуляции организма
3 (средний)	Средний энергетический ресурс, обеспечивающий работу механизмов саморегуляции организма
2 (средний, ближе к низкому)	Пограничная оценка, ближе к низкому энергетическому ресурсу, обеспечивающему работу механизмов саморегуляции организма

1 (низкий)	Истощение энергетических ресурсов, обеспечивающих работу механизмов саморегуляции организма. Может наблюдаться срыв адаптации к факторам воздействия окружающей среды
------------	---

Таблица 3. Трактовка бальной оценки функционального состояния органов/систем и уровней активации с помощью АПК РОФЭС

Бальная оценка общего уровня здоровья	Трактовка оценки состояния (Анализ состояния)
5 (Отличное)	Нет напряжения
4 (Хорошее)	Слабое напряжение
3 (Удовлетворительное)	Среднее напряжение
2 (Неудовлетворительное)	Сильное напряжение или угнетенное состояние
1 (Предельное)	Перенапряжение окружающей среды

Таблица 4. Трактовка бальной оценки уровня энергетических ресурсов органов и систем с помощью АПК РОФЭС

Бальная оценка общего уровня здоровья	Трактовка оценки состояния (Анализ состояния)
5	Энергетический ресурс органа высокий, нагрузки оптимальные. Риск развития заболевания минимальный или компенсированный процесс
4	Энергетический ресурс органа хороший, нагрузки незначительные, риск развития заболевания низкий или компенсированный процесс
3	Понижение энергетического ресурса органа, что является следствием нагрузок на него. Риск проявления заболевания средний
2	Наблюдается потеря энергетического ресурса органа, что может являться следствием сильной нагрузки на него. Риск заболевания при длительном нахождении в данном состоянии повышается
1	Наблюдается большая потеря энергетического ресурса органа, что может являться следствием чрезмерной нагрузки. Риск заболевания

	при нахождении в данном состоянии высокий
--	---

Статистический анализ проводили с применением программ Statistica 6,0 (Stat Soft, Inc., USA). Ввиду малого объема выборки предположение и проверку гипотезы о соответствии распределения выборок нормальному не делали и применяли непараметрические аналитические методы: коэффициент корреляции Спирмана (r), сравнение двух независимых групп по Манну-Уитни (U), Колмогорову-Смирнову, Вальду Вольфовицу, а также критерии сравнения нескольких независимых групп с помощью H -теста по Краскелу-Уоллису и медианного теста с минимальным уровнем статистической значимости $p < 0,05$. Для сравнения результатов скрининга спортсменов до и после проведения соревнований использовали W -критерий Уилкоксона для связанных выборок. Однако особый интерес представляло сравнение результатов применения указанных с широко используемыми параметрическими методами межгруппового сравнения двух и более чем двух независимых выборок: t -тест, дисперсионный тест, Ньюмана-Кейлса и Дункана. Описательная статистика представлена по основным характеристикам: m – среднее значение, Me – медиана, σ - стандартное отклонение.

Широкий спектр применяемых методов позволяет установить различия групп не только по общепринятым характеристикам (среднее, медиана), но и оценить направленность изменений показателей в группах и различия функций распределения [6].

Анализируя результаты оценки состояния органов и систем органов у всех спортсменов с помощью АПК РОФЭС (Таб. 5), следует отметить, что показатели функционального и ресурсного состояния органов и систем соответствовали высоким значениям (4 и 5 баллов), что свидетельствовало о высоком энергетическом ресурсе общего уровня здоровья (ОУЗ) и отдельных органов и систем, отсутствии напряжения в их функциональном

состоянии, а также о компенсации нагрузок. При этом балльная оценка ресурсного состояния большинства органов и систем была значимо ниже - на 1 балл - по сравнению с их функциональным состоянием. Исключением стали ресурсное состояние щитовидной железы и сердечно-сосудистой системы (оценка - 3 балла). Выявленные статистически значимые отличия функциональных и ресурсных параметров могут свидетельствовать о напряжении адаптационных возможностей органов (до очевидных изменений функций, компенсированный процесс), особенно вовлеченных в энергетический обмен и гормональную регуляцию. Полученные результаты становятся достойными внимания специалистов спортивной медицины на этапе пересмотра значения общепринятых рутинных биохимических и гормональных показателей крови при мониторинге функционального состояния спортсменов на разных этапах тренировочного цикла, а также для принятия клинического решения [13-15]. Полученные данные свидетельствуют о возможности использования технологии РОФЭС для скрининга и мониторинга функционального состояния и адаптационных ресурсов организма спортсмена на донозологическом уровне в качестве неинвазивного аналога определения биохимических и гормональных показателей крови в «полевых» условиях.

Таблица 5 . Описательная статистика показателей, оцениваемых с помощью РОФЭС в группе всех спортсменов (n=13, количество измерений – 39)

Параметр по РОФЭС	Среднее значение (m) ± Стандартное отклонение (σ)	Медиана (Me)	Среднее значение (m) ± Стандартное отклонение (σ)	Медиана (Me)
	Функциональное состояние		Ресурсное состояние	
Общий уровень здоровья (ОУЗ)	4,74±0,64	5,00	4,62±0,63	5,00

Иммунная система	4,44±0,50[‡]	4,00[†]	3,72±0,69	4,00
Сердечно-сосудистая система	4,56±0,55[‡]	5,00[†]	3,31±0,75	3,00
Шейный отдел позвоночника	4,49±0,51[‡]	4,00[†]	4,82±0,45	5,00
Грудной отдел позвоночника	4,64±0,49[‡]	5,00	4,23±0,99	5,00
Пояснично-крестцовый отдел позвоночника	4,54±0,51	5,00	4,72±0,60	5,00
Бронхи	4,54±0,51	5,00	4,46±0,55	4,00
Легкие	4,59±0,50[‡]	5,00[†]	4,21±0,52	4,00
Печень	4,72±0,46	5,00	4,53±0,66	5,00
Желудок	4,44±0,60	4,00	4,44±0,60	4,00
Толстый кишечник	4,67±0,48[‡]	5,00[†]	3,49±0,60	4,00
Поджелудочная железа	4,49±0,51[‡]	4,00[†]	3,54±0,55	4,00
Щитовидная железа	4,46±0,60[‡]	5,00[†]	3,5±0,72	3,00
Надпочечники	4,21±0,66[‡]	4,00[†]	4,59±0,59	5,00
Почки	4,44±0,50[‡]	4,00[†]	4,77±0,54	5,00
Мочевой пузырь	4,21±0,66[‡]	4,00[†]	3,65±0,67	4,00
Матка (девушки)	4,70±0,47[‡]	5,00[†]	3,90±0,55	4,00
Маточные трубы (девушки)	4,85±0,37[‡]	5,00[†]	3,75±0,75	4,00
Простата (юноши)	5,00 [*]	5,00	2,95±0,56	3,00
Напряжение компенсаторных сил организма (стрессовое состояние) - ситуативное	2,95±0,76	3,00		
Признак Усталости / Внутреннего эмоционального	4,49±0,22	5,00		

напряжения			
Признаки Неврозов, раздражительности	4,05±0,64	4,00	

* - у всех спортсменов-юношей показатель функционального состояния простаты – 5; [†] - отличия показателей функционального и ресурсного состояний (непараметрический метод сравнения) статистически значимы (Манн-Уитни, $p < 0,005$), [‡] - отличия показателей функционального и ресурсного состояний (параметрический метод сравнения) статистически значимы (t-тест, $p < 0,01$, для «Грудной отдел позвоночника» $p < 0,05$).

При сравнении ОУЗ и функционального состояния органов и систем девушек и юношей (Таблица 6) выявлены статистически значимые отличия по параметрам «Общий уровень здоровья» и «Мочевой пузырь». При этом у девушек показатели ОУЗ (среднее / медиана) были выше таковых у юношей, а оценка функционального состояния мочевого пузыря – ниже (m/Me): 4,95/5 (девушки) и 4,53/5 (юноши), 3,95/4 (девушки) и 4,47/5 (юноши), соответственно. Выявленные изменения могут свидетельствовать о половых отличиях (физиологических) и о влиянии охлаждения, как фактора риска у спортсменов высокой и высшей квалификации в этом виде спорта [12]. Что требует дальнейшего изучения и сравнительного анализа с лабораторными показателями крови и мочи.

Таблица 6. Статистически значимые отличия между группами (по разным группирующим признакам) по исследуемым показателям общего уровня здоровья и функционального состояния органов и систем органов

Методы статистического анализа	Группирующий признак «Пол»	Группирующий признак «Результат»
Непараметрический (Манна-Уитни (U), Краскела-	ОУЗ, Мочевой пузырь	Сердечно-сосудистая система, Печень

Уоллиса (H))		
Параметрические (Т-тест и др.)	ОУЗ, Мочевой пузырь	Сердечно-сосудистая система, Легкие, Печень
Вальд-Вольфовиц	Пояснично-крестцовый отдел позвоночника, Надпочечники	Возраст, Сердечно-сосудистая система, Шейный отдел позвоночника, Пояснично- крестцовый отдел позвоночника

Примечание. Результаты множественного межгруппового сравнения более чем двух групп разными методами представлены попарно ($p < 0,05$).

При сравнении групп по группирующему признаку «Результат» (по наличию/отсутствию улучшения результата в соревновательной деятельности), выявили статистически значимое снижение функционального состояния сердечно-сосудистой системы, печени (непараметрические и параметрические методы) и легких (параметрические методы сравнения) (Таб. 6): в группе спортсменов, не улучшивших результат на соревнованиях, состояние легких оценивалось на 5 баллов ($m=4,83$), а в группе с улучшением результата такая оценка составила 4 балла ($m=4,48$). Вероятно, эти различия связаны как с активацией адаптационных механизмов, так и физиологическими особенностями спортсменов, поскольку все показатели соответствовали нормальным.

Обращает на себя внимание результат сравнения групп по критерию Вальда-Вольфовица, который позволил разделить группы по параметрам функционального и ресурсного состояния по оценке пояснично-крестцового отдела позвоночника. На этот показатель стоит обратить пристальное внимание, поскольку данный статистический тест выявляет существенные различия не только средних двух выборок, но и формы распределения. Вероятно, целесообразно оценивать (мониторировать)

состояние указанного отдела позвоночника у спортсменов-пловцов в виду влияния еще одного специфического фактора этого вида спорта - гравитации. Более того, данный показатель стал дифференцирующим при разделении групп по полу по оценке ресурсного состояния органов и систем органов. Что может свидетельствовать о напряжении этого отдела без проявлений на функциональном уровне, а также усиливать значимость самого критерия Вальда-Вольфовица при анализе такого рода данных (Таб.7).

Таблица 7. Статистически значимые отличия между группами (по разным группирующим переменным) по показателям энергетических ресурсов органов и систем органов, установленные разными методами статистики

Методы статистического анализа	Группирующая переменная «Пол»	Группирующая переменная «Результат»
Непараметрические (Манна-Уитни (U), Краскела-Уоллиса (H))	Пояснично-крестцовый отдел позвоночника, Почки	Пояснично-крестцовый отдел позвоночника, Печень
Параметрические (Т-тест и др.) Колмогорова-Смирнова	Пояснично-крестцовый отдел позвоночника, Почки, Печень	Печень
Вальд-Вольфовиц	Пояснично-крестцовый отдел позвоночника	Возраст, Пояснично-крестцовый отдел позвоночника, Бронхи, Толстый кишечник

Примечание. Результаты множественного межгруппового сравнения более чем двух групп разными методами представлены попарно ($p < 0,05$).

Следует отметить информативность оценки ресурсного состояния важнейшего органа кроветворения, метаболического обмена и дезинтоксикации – печени. Данный показатель стал дифференцирующим в

группах спортсменов, объединенных как по полу, так и по улучшению результата. В первую очередь отметим, что значения показателей ресурсного состояния печени ниже таковых функционального состояния во всех группах, независимо от группирующего признака. Так, например, в группе спортсменов без улучшения результата в соревнованиях функциональное состояние печени оценивалось на 5 баллов (m/Me), а ресурсное в среднем на 4,5 (m/Me), в отличие от улучшивших результатов спортсменов с оценками 4,6/5 и 4,1/4, соответственно. В целом в группе девушек бальная оценка ресурсного состояния показателей «Пояснично-крестцовый отдел» (4,8/5,0) и «Почки» (4,8/5,0) были выше таковых в группе юношей (3,6/4,0 и 4,3/4,0, соответственно), а в группе спортсменов, улучшивших результат в соревнованиях, значения показателей «Пояснично-крестцовый отдел» и «Печень» оценивались меньшим баллом, по сравнению с не улучшившими: 4,0/4,0 и 4,1/4,0 против 4,7/5,0 и 4,5/4,5, соответственно.

Идентичность дифференцирующих группы параметров, выявленных при этом разными статистическими методами, тем более на малых выборках, могут свидетельствовать о стабильности изменений этих параметров в пределах группы. Разность же параметров, дифференцирующих группы при оценке функционального и ресурсного состояний организма могут свидетельствовать о чувствительности методики измерений, заложенной в АПК «РОФЭС».

При сравнении рофограмм спортсменов, полученных до и после участия в соревнованиях с помощью W-критерия Уилкоксона, статистически значимых отличий выявлено не было при сохранении тенденции снижения ресурсного состояния органов и систем после соревнований, что вероятно связано с малым количеством наблюдений (11 человек). В целом, тенденцию снижения ресурсного и функционального состояния систем органов у спортсменов, улучшивших результат в

соревновательной практике, можно рассматривать с нескольких позиций: физиологической адаптации – усиления метаболических и регуляторных процессов, психологического состояния – большая вовлеченность и нацеленность на результат, а также индивидуальных особенностей – предрасположенность к данному виду спорта и др.

Интересно, что вышеперечисленные отличия между группами установлены по состоянию именно тех органов и систем, которые вносят большой вклад в адаптацию к нагрузкам: сердечно-сосудистая система, легкие, печень, которые можно определить, как неспецифические к данному виду спорта органы и системы, а состояние пояснично-крестцового отдела и мочевого пузыря можно рассматривать как специфические для плавания органы.

Таким образом, все определяемые АПК «РОФЭС» у спортсменов показатели оценивались как «хорошие» и соответствовали физиологической норме. Это свидетельствует о компенсированном характере адаптации к высоким нагрузкам. АПК «РОФЭС» показал высокую чувствительность к минимальным изменениям и функционального и ресурсного состояния органов и систем, без выраженного их напряжения, когда состояние организма оценивается как «норма». Показатели же ресурсного состояния могут стать не только критериями мониторинга и даже прогноза изменений состояний систем органов на донологическом уровне, но и в целом критериями переутомления и восстановления спортсмена, что особенно актуально для диагностики синдрома переутомления. По нашему мнению, именно показатели ресурсного состояния становятся основными для принятия тренером управленческого решения и могут стать критериями персонифицированного профилактико-педагогического контроля.

Литература

1. Баевский Р.М. К вопросу о формализации заключений по результатам анализа вариабельности сердечного ритма / Р.М. Баевский, Г.Г. Иванов // Функциональная диагностика. - 2003. - N 2. - С.24-28.
2. Берсенев Е. Ю. Вариабельность сердечного ритма у здоровых людей при функциональных нагрузках на кардиореспираторную систему: дисс. канд. биол. наук. - М., 2002. - 117 с.
3. Котенко Н.В. Комплексная скрининг-диагностика психофизиологического состояния, функциональных и адаптивных резервов организма: автореф. дисс. канд. мед. наук. - М., 2011. - 23 с.
4. Кузнецова Л.Н. Адаптационные реакции организма: связь с функциональной активностью комплемента, возможности коррекции: дисс. докт. мед. наук. - М., 2010. - 219 с.
5. Манукян П.М. Взаимосвязь индивидуально-психологических свойств личности специалистов ВМФ командного профиля с успешностью их профессиональной деятельности в аварийных ситуациях: дисс. канд. психол. наук. - СПб., 1996. - 142 с.
6. Носовский А.М. Статистика малых выборок в медицинских исследованиях / А.М. Носовский, А.Е. Пихлак, В.А. Логачева и др. // Российский медицинский журнал. - 2013. - N 6. - С. 57-60.
7. Перовщиков Ю.А. Состояние организма человека при непрерывных многосуточных циклических нагрузках: критерии комплексной оценки: дисс. докт. биол. наук. - М., 2001. - 264 с.
8. Перхуров А.М. Принципы построения функционально-диагностического исследования спортсменов, имеющего донозологическую направленность: Методическое пособие для врачей кабинетов функциональной диагностики и врачей по спорту./ А.М. Перхуров— М: ИД «Медпрактика – М», 2007. - 76 с.

9. Толоконин А.О. Разработка и обоснование диагностического комплекса для оценки функциональных резервов организма в практике восстановительной медицины: дисс. канд. мед. наук. - М., 2007. - 127 с.
10. Труханов А.И. Эколого-физиологическое и медико-технологическое обоснование системы экспресс-диагностики и коррекции функционального состояния организма у лиц опасных профессий: дисс. докт. биол. наук. - М., 2007. - 310 с.
11. Хромушин О.Н. Оценка и коррекция информационного гомеостаза методами радиоволновой диагностики и терапии у больных с психовегетативным синдромом различного генеза: дисс. канд. мед. наук. - Оренбург, 2007. - 152 с.
12. Khodae M. Medical Care for Swimmers / M. Khodae, G.T. Edelman, J. Spittler et al. // Sports Medicine – Open. 2016. V. 2. P. 27. doi:<https://doi.org/10.1186/s40798-016-0051-2>
13. Lewis N.A. Can clinicians and scientists explain and prevent unexplained underperformance syndrome in elite athletes: an interdisciplinary perspective and 2016 update / N.A. Lewis, D. Collins, C.R. Pedlar et al. // BMJ Open Sport Exerc. Med. 2015; 1:e000063. doi:10.1136/bmjsem-2015-000063
14. Meyer T., Meister S. Routine Blood Parameters in Elite Soccer Players // Int. J. Sports Med. 2011. V. 32(11). P. 875-881.
15. Wiewelhove T. Markers for routine assessment of fatigue and recovery in male and female team sport athletes during high-intensity interval training / T. Wiewelhove, C. Raeder, T. Meye et al. // PLoS One Oct 7;10(10):e0139801. doi: 10.1371/journal.pone.0139801. eCollection 2015.

Благодарности

Авторы выражают благодарность директору Училища олимпийского резерва №1 (колледж) г. Екатеринбурга Степанову Сергею Владимировичу

и тренеру Мисиюку Юрию Валентиновичу за содействие в организации и проведении исследования.

ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ

*В.Е. Карепов,
преподаватель,
КГАПОУ “Красноярский колледж олимпийского резерва”,
г. Красноярск*

Аннотация. Первый этап предусматривает: воспитание интереса к спорту, приобщение детей к спортивной игре, начальное обучение технике и тактике, воспитание физических качеств, формирование умений соревноваться индивидуально и коллективно. Возраст до 11-12 лет.

Ключевые слова: тренировка, подготовка, упражнение, спортсмен, результат, принцип, спорт.

Успех подготовки легкоатлета зависит, прежде всего, от правильно построенного учебно-тренировочного процесса, который осуществляется на основе ряда принципов. Главные из них всесторонность, систематичность и постепенность, доступность, наглядность, сознательность и активность. Все эти принципы взаимосвязаны и позволяют наиболее рационально проводить учебно-тренировочные занятия. Всесторонность обеспечивает разностороннее, гармоничное развитие спортсмена, его физических, моральных и волевых качеств. В

тренировке легкоатлета она осуществляется с помощью физической, технической, теоретической и морально-волевой подготовки. Соблюдение принципа всесторонности особенно важно при воспитании юных спортсменов. Всестороннее развитие таких качеств, как сила, быстрота, ловкость, гибкость, координация движений, совершенствование функциональных возможностей организма, в детском и юношеском возрасте послужат основой успехов в избранном виде легкой атлетики в будущем [1, 3, 4].

В процессе многолетней тренировки особенно важен период первоначального обучения и первоначальной тренировки (первые 2-3 года). В этой связи необходимо отметить следующее. Ежегодно в спорт приходят талантливые дети, подростки, юноши. Некоторые из них переходят в разряд взрослых с высокими результатами и в дальнейшем продолжают прогрессировать. Однако абсолютное большинство юных чемпионов и рекордсменов бесследно исчезают со спортивного горизонта, так и не сумев добиться тех результатов, которых от них ожидали. Как правило, причиной этого является методические ошибки, имеющие своим следствием непоправимые (или трудно поправимые) биологические и психологические изменения в организме спортсмена. Подмена систематической и фундаментальной подготовки «натаскиванием» на результат приводит, как правило, к нарушению определенных психологических закономерностей и закономерностей фундаментального и физического развития. Более правилен другой подход к первоначальной тренировке. Он предполагает, что все новички, независимо от их одаренности, должны пройти разностороннюю и сравнительно продолжительную первоначальную подготовку, исключая какие-либо элементы форсирования. Как же быть в том случае, когда одаренный новичок по своим результатам быстро обгоняет группу, в которой он начал тренироваться? Нужно ли искусственно тормозить его спортивный рост? В

этом нет необходимости, однако из программы его подготовки следует исключить все, что мешает планомерной, фундаментальной подготовке (непрерывное выполнение разрядных норм, чрезмерно частое участие в соревнованиях и т. п.). Само собой разумеется, что такой спортсмен требует особенно внимательного отношения тренера, индивидуального подхода к определению нагрузок и пр. Некоторые специалисты считают, что первые два-три года следует заниматься исключительно всесторонней общей физической подготовкой, цель которой - подвести новичка к специальной тренировке в избранном виде спорта. Конечно, первоначальная подготовка должна быть всесторонней, однако в основе ее должно лежать все же основное, специализируемое упражнение: плавание - для пловца, прыжки - для прыгуна и т. д. Важным условием построения тренировочного процесса является отслеживание динамики результатов, эффективности тренировочных заданий, правильно подобранных средств и методов тренировки и т. п. Рассматривая физическую подготовленность с точки зрения управления процессом спортивной тренировки, следует подчеркнуть, что, оценка уровня развития физических качеств, и в первую очередь основных для данного вида спорта, может свидетельствовать о соответствии или несоответствии подготовленности спортсмена тем результатам, которые ему запланированы на данный этап тренировки. Иначе говоря, диагностика «физической базы» позволяет судить о возможностях спортсмена, и, следовательно, ставить перед ним реально выполнимые задачи. Физическая подготовка подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП). ОФП необходима каждому, занимающемуся легкой атлетикой. Она направлена на равномерное и гармоничное развитие всех мышечных групп, органов и систем человека, повышение его функциональных возможностей. Равномерность подготовки важна потому, что наличие хотя бы одного слабого звена в физическом развитии спортсмена может свести на нет весь процесс его тренировки.

Разносторонность физической подготовки достигается осуществлением принципа многоборности в процессе тренировки, применением не только легкоатлетических упражнений, но и гимнастики, подвижных и спортивных игр, ходьбы на лыжах, плавания и других видов спорта. Специальная физическая подготовка предусматривает развитие функций всех органов и систем, необходимых для успешного овладения техникой и повышения спортивного мастерства. Она осуществляется прежде всего путем выполнения специальных и подводящих упражнений, близких по своей координационной структуре к основным упражнениям. Их цель — повысить силу и быстроту отталкивания при беге в прыжках, скоростную выносливость в беге, мощность и быстроту заключительного усилия в метаниях. Место и удельный вес средств ОФП и СФП зависят от возраста, физической и технической подготовленности занимающихся и от направленности занятий. Общая и специальная физическая подготовка направлены на развитие силы, быстроты, гибкости и ловкости, на повышение уровня координации движений, способности к расслаблению. Задача повышения уровня общей и специальной физической подготовленности легкоатлета решается преимущественно в течение подготовительного периода. Однако в соревновательном периоде следует не только не допускать снижения этого уровня, но и стремиться к дальнейшему его повышению. Для этого применяются кроссы и утренняя специализированная зарядка, в которую включаются упражнения для развития силы, гибкости, ловкости.

При совершенствовании отдельных физических качеств, следует обращать особое внимание на воспитание способности спортсмена к расслаблению, умению выполнять движения без излишнего напряжения, свободно, что имеет особое значение в легкоатлетическом спорте. Этой цели служат плавание, массаж, специальные упражнения на расслабление. В беге, например, после ускорения и бега с большой скоростью применяют

свободный, расслабленный бег по инерции. В основе ОФП и СФП лежит комплексное развитие физических качеств. Нельзя, например, сначала развивать силу, затем быстроту или ловкость. Совершенствование этих физических качеств, проходит параллельно. Так, повышение уровня быстроты невозможно без развития соответствующих силовых качеств и т. д. Физическая подготовка легкоатлета проводится непрерывно и систематично. Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости координационных способностей включают в подготовительную часть занятия ежедневно. Специальные занятия для совершенствования силы в подготовительном периоде проводят два раза в неделю. Упражнения для развития быстроты применяют в тренировке три-четыре раза в неделю. Упражнения для совершенствования гибкости лучше выполнять ежедневно, включая их в утренние занятия. Воспитанию выносливости в форме кроссовой подготовки в подготовительном периоде нужно уделять не менее двух-трех дней в неделю. Выносливость - качество, которое совершенствуется поэтапно. На первом этапе подготовительного периода уделяют внимание преимущественно общей выносливости, затем на этом фоне развивается специальная выносливость. Больше времени отводится ОФП в работе с детьми, подростками, новичками, меньше — в тренировке взрослых, физически подготовленных спортсменов. Наоборот, СФП следует уделять больше времени, занимаясь со взрослыми, квалифицированными спортсменами и меньше — на тренировочных занятиях с детьми [2, 3].

Литература

1. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов./ Б.А. Ашмарин - М: Просвещение, 1990. -287 с.

2. Келина Т.И. Комплексная оценка состояния здоровья детей раннего возраста / РЦОСМД. - Казань, 1999 - 250 с.
3. Котлановский А.П. Общая физическая подготовка./ А.П. Котлановский - М.: ЦС «Динамо», 1986 - 258 с.
4. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: Учебное пособие. - М: Советский спорт, 2004.-192 с.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ ЗА ЮНЫМИ СПОРТСМЕНАМИ

*О.С. Клюкина,
врач-педиатр,
ГБУ РМЭ «Врачебно-физкультурный диспансер»,
г. Йошкар-Ола*

Аннотация. В статье рассматриваются анатомо-физиологические особенности детей и подростков, важность их учёта при организации тренировочно-соревновательного процесса, необходимость регулярного врачебного контроля и соблюдения врачебных рекомендаций тренерами и спортсменами.

Ключевые слова: возрастная группа, паспортный и биологический возраст, половое созревание, генетические факторы, физическое развитие, функциональная проба.

Занятия физической культурой и спортом в детском, подростковом и юношеском возрасте стимулируют рост и развитие организма, обмен

веществ, укрепление здоровья, способствуют лучшему протеканию пластических процессов, увеличивают функциональные возможности всех систем, а также имеют большое воспитательное значение.

Средства и методы, применяемые в подготовке юных спортсменов, должны соответствовать возрастным особенностям их организма, еще находящегося в стадии незавершенного морфологического и функционального формирования.

Непрерывно растущий организм, в отличие от уже сформировавшегося взрослого, отличается рядом морфологических, функциональных и адаптационных особенностей, и если недооценить этот фактор, то можно не только затормозить рост спортивных результатов, но и привести к серьезным нарушениям здоровья и физического развития.

Врачебный контроль за детьми, подростками, юношами и девушками, занимающимися спортом, осуществляется в соответствии с общими организационно-методическими положениями спортивной медицины и предусматривает определения состояния здоровья, возрастных и индивидуальных морфофункциональных особенностей. Эти данные необходимы при спортивном отборе и ориентации, нормировании тренировочных и соревновательных нагрузок.

На основании динамики возрастного развития организма выделяют следующие возрастные группы: 1) предшкольная (от 1 года до 3 лет); 2) дошкольная (от 4 до 6 лет); 3) младшая школьная (от 7 до 11 лет); 4) средняя школьная (от 12 до 15 лет) и 5) старшая школьная (от 16 до 18 лет). Возраст до 7 лет считается детским, с 8 до 14 - подростковым, с 15 до 20 - юношеским.

При проведении занятий физическими упражнениями с детьми и при врачебном контроле за ними обязательно должно учитываться, что развитие детского организма происходит волнообразно и в каждой возрастной группе есть свои особенности. Рост тела в длину изменяется

неравномерно: периоды замедленного роста (7-10 лет) сменяются ускоренным ростом в 10-12 лет у девочек и 13-14 лет у мальчиков. Наибольшие приросты веса тела бывают в периоды относительно замедленного роста тела в длину, то есть с 7 до 10 и с 17 до 20 лет.

При исследовании детей и подростков относительно большее значение, чем у взрослых, имеет оценка физического развития. В возрасте от 4 до 11-12 лет мышцы туловища еще недостаточно хорошо фиксируют позвоночник при удержании статических поз. В связи с этим, а также в связи с большой пластичностью костного скелета у детей преподаватель (тренер) должен постоянно наблюдать за их правильной осанкой.

Периоды усиленного роста характеризуются значительным повышением энергетических и пластических процессов в организме. В эти периоды организм наименее устойчив к неблагоприятным факторам внешней среды: инфекциям, недостаткам питания, очень большим физическим нагрузкам. Напротив, в периоды наибольшей прибавки в весе и относительно замедленного роста организм отличается большей устойчивостью.

Темпы и уровень физического развития подростков в значительной мере зависят от степени полового созревания. У подростков с признаками более раннего полового созревания показатели физического развития и физической подготовленности выше, чем у детей, у которых появление вторичных половых признаков задерживается.

Известно, что система физического воспитания, все нормативные требования построены по паспортному возрасту. Однако между биологическим и паспортным возрастом могут быть значительные расхождения, особенно в возрасте 11-15 лет у девочек и 13-16 лет у мальчиков. При одном и том же паспортном возрасте встречаются значительные различия в степени полового созревания и уровне физического развития. Например, один 12-летний подросток по своим

показателям может соответствовать 14-летнему, а другой 14-летний - 11-летнему. Следовательно, решающую роль в оценке развития детей и подростков играет биологический уровень зрелости, определенный на основании изучения выраженности вторичных половых признаков и показателей физического развития. При составлении программ учебных и тренировочных занятий за основу должен быть положен биологический возраст подростков, то есть их индивидуальные отклонения от паспортного возраста.

Детям свойственно высокая возбудимость нервной системы, в том числе и центров, регулирующих деятельность двигательного аппарата и внутренних органов. Для детей и подростков характерны большая подвижность корковых процессов и значительная лабильность нервно-мышечного аппарата. К 13-15 годам происходит интенсивное и разностороннее развитие двигательной функции, у подростков легко образуются самые разнообразные двигательные навыки. Вместе с тем, функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у подростков и даже у юношей и девушек еще значительно ниже, чем у взрослых.

В частности, сердце у них по весу и размерам меньше, чем у взрослых, и поэтому ударный и минутный объемы сердца у юных спортсменов не достигают тех величин, которые наблюдаются у взрослых.

Эти и другие особенности организма детей и подростков требуют тщательного врачебного контроля в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.

К спортивной тренировке должны допускаться только абсолютно здоровые дети. Целый ряд отклонений в состоянии здоровья, которые не нарушают работоспособности при обычных занятиях в школе, ограничивают или исключают занятия спортом, связанные с интенсивной тренировкой. Особо внимательно необходимо выявлять у детей и

подростков очаги хронической инфекции. Замечено, что в период наиболее интенсивных нагрузок юные спортсмены с очагами хронической инфекции более подвержены простудным заболеваниям, гнойничковым поражениям кожи и др. Причиной этого могут быть утомление, вызванное напряженной мышечной деятельностью, и происходящее при этом снижение иммунобиологических, защитных сил организма. Поэтому перед началом интенсивных занятий спортом детей и подростков такие очаги инфекции должны быть ликвидированы.

Подросткам и юношам свойственна высокая лабильность нервных приборов сердца. У них нередко выявляются нарушения ритма сердечных сокращений, что всегда требует специального врачебного исследования, так как в ряде случаев эти нарушения могут быть связаны с поражением сердца.

В период полового созревания у подростков иногда появляется так называемая юношеская гипертония. Это связано с нарушением сосудистого тонуса, возникающего при перестройке деятельности желез внутренней секреции (половых, щитовидной и надпочечников). Правильное проведение занятий физической культурой и спортом способствует снижению АД. Для этого следует уменьшить физические нагрузки и особенно ограничить количество соревнований (вплоть до их исключения), чтобы уменьшить эмоциональное возбуждение. Нужно также исключить упражнения с тяжестями (особенно со штангой), так как они могут способствовать дальнейшему повышению АД.

У подростков и юношей иногда встречается некоторое отставание размеров сердца от роста и увеличения веса тела, так называемое малое сердце. Адаптация аппарата кровообращения к физической нагрузке при «малом» сердце осуществляется с большим напряжением и менее экономно. В связи с этим работоспособность у таких подростков оказывается сниженной. Физические упражнения и занятия спортом

оказывают благоприятное воздействие на подростка с «малым» сердцем, однако при этом требуется особенно осторожное повышение нагрузок и тщательный врачебный контроль.

Для оценки функционального состояния юных спортсменов применяются различные пробы. Для 7-10-летних применяется проба с 20 приседаниями или 60 подскоками, выполняемыми за 30 секунд. У более старших и систематически тренирующихся юных спортсменов используются пробы с 15-секундным бегом на месте в максимальном темпе и 1-2-минутным бегом на месте в темпе 180 шагов в 1 минуту, а также проба Летунова, подъемы на ступеньку определенной высоты, велоэргометрические нагрузки и др.

Принципы оценки проб такие же, как и у взрослых, но с учетом указанных выше возрастных особенностей.

Регулярные занятия физическими упражнениями особенно важны в процессе роста и формирования организма. Именно в детском и подростковом возрасте закладываются основы здоровья и физического развития человека, а приобретенные в этом периоде нарушения в здоровье оказываются наиболее стойкими, существенно влияя на будущую жизнь и работоспособность человека. Напомним, что среди новорожденных уменьшилось число здоровых, увеличилась число детей с наследственными физическими и умственными дефектами, что сказывается на будущем здоровье и развитии ребенка. Каждый 3-4-й школьник и студент имеют различные хронические заболевания (чаще всего очаги хронической инфекции в полости рта и глотки, повышение артериального давления, заболевания сердечно-сосудистой системы, зрения, органов пищеварения, опорно-двигательного аппарата). Даже в спортивных школах, куда, казалось бы, должны были поступать здоровые дети, примерно в 20-25% случаев обнаруживаются изменения, в том числе

почти у половины юных спортсменов снижение иммунитета, часты острые заболевания.

Подготовка юных спортсменов должна сочетать решение оздоровительных, воспитательных и спортивных задач. Для обеспечения достаточного эффекта тренировки детей и подростков следует учитывать следующие особенности их организма:

- возрастные особенности юного организма, динамику возрастного развития;
- динамику развития основных физических качеств;
- особенности периода полового созревания;
- индивидуальные особенности тренирующихся.

На этой основе должны строиться отбор, тренировка, режим и врачебно-педагогический контроль.

Период роста и формирования организма, как никакой другой, нуждается в строго индивидуальном подходе тренера и врача к тренирующимся. Это объясняется большими различиями в темпах и продолжительности отдельных этапов роста и созревания (общего и полового), сопровождающихся различиями в состоянии здоровья юных спортсменов, их функциональных и психологических особенностей, переносимости нагрузок, быстроты восстановления и двигательной одаренности и др. Стандартный подход в подборе нагрузок, их объема и интенсивности, способа общения с подопечными, режима труда, тренировки и отдыха, методов восстановления и т.д. не только снижает эффективность тренировки, но и может привести к перегрузке, нервным срывам, потере интереса к тренировке и в конце концов к уходу ребенка из спорта.

Генетические особенности влияют на здоровье человека, тип телосложения, внешность, привычки, характер, способности, двигательную и умственную одаренность и многое другое. К генетическим

факторам в определенной мере можно отнести длину тела, состав мышечных волокон, аэробные возможности, максимальное потребление кислорода, склонность к определенным видам заболеваний (гемофилия, гипертония, атеросклероз, онкология и др.). Масса тела, вегетативные функции, реакция на нагрузку, тренированность, восстановление и т.д. скорее всего зависят от воздействия среды.

Важно также обращать внимание на симметричное развитие мышц правой и левой половины туловища, конечностей и мышц стопы. Последнее необходимо для предупреждения плоскостопия, которое может возникнуть у детей вследствие высокой пластичности мышц и связок стопы и голени. Чрезмерная нагрузка на мышцы стопы вызывает плоскостопие, которое не всегда удается ликвидировать.

При занятиях спортом детей и подростков должны соблюдаться следующие условия:

1. Систематический врачебный контроль с учетом возрастных особенностей. Дети, подростки, юноши и девушки, занимающиеся спортом, должны проходить медицинский осмотр не менее 2 раз в год.

2. Строгое выполнение преподавателем (тренером) врачебных рекомендаций.

3. Допуск к занятиям спортом только абсолютно здоровых детей, в том числе не имеющих очагов хронической инфекции.

4. Деление занимающихся на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности; обязательная индивидуализация нагрузок.

5. Строгое соблюдение режима (быта, питания), достаточный отдых между нагрузками (юные спортсмены должны спать не менее 9-10ч в сутки), в период экзаменов резкое уменьшение физических нагрузок.

6. Обязательное соблюдение регулярности и постепенности в увеличении нагрузок. Специализация юных спортсменов должна строиться на базе широкой общей физической подготовки.

7. Недопустимы перенос особенностей режима и методики тренировки взрослых спортсменов в практику работы с подростками, юношами и девушками (запрещена узкоспециализированная подготовка без достаточного применения общеразвивающих упражнений), частое использование максимальных (предельных) нагрузок, проведение тренировок с высокой интенсивностью и большим объемом нагрузок.

Существуют возрастные нормативы для начала занятий в детских спортивных школах в зависимости от вида спорта и начала выступлений в различных по масштабу и содержанию спортивных соревнованиях, а также для перехода в категорию взрослых спортсменов

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

Ю.В. Козлова

к.э.н., тренер-преподаватель

МБОУ ДО «Дворец спорта для детей и юношества «Олимп»,

г. Йошкар-Ола

Аннотация. Результативность выступлений на соревнованиях по эстетической гимнастике напрямую зависит от качества исполнения элементов композиции. К базовым элементам эстетической гимнастики относятся движения тела - волны, взмахи, расслабление, скручивание.

Исходя из этого, в статье освещен метод обучения движениям тела с использованием комплекса дыхательных упражнений.

Ключевые слова: эстетическая гимнастика, движения тела, методика обучения, начальный этап подготовки.

Начало XXI века в спортивной России ознаменовано появлением нового вида спорта – эстетической гимнастики. За довольно короткий временной интервал (17 лет) этот вид спорта приобретает огромную популярность в нашей стране, расширяя свою географию и набирая массовость.

В Республике Марий Эл эстетическая гимнастика представлена на базе Дворца спорта «Олимп». В 2015 году спортивная школа имела успешный опыт формирования на основе существующего контингента – учащихся объединения «художественная гимнастика» - двух команд по эстетической гимнастике (программа 1 взрослого разряда, КМС) с целью участия в Чемпионате и Первенстве Приволжского федерального округа. Результаты дальнейшего участия в ряде коммерческих и официальных (Чемпионат Приволжского федерального округа 2016, Чемпионат России 2015-2016) турнирах позволили определить развитие данного вида спорта в нашей республике перспективным. И в 2017-2018 учебном году учащиеся 1-го обучения Дворца спорта «Олимп» были сориентированы непосредственно на занятия эстетической гимнастикой в соответствии с дополнительной предпрофессиональной программой «Эстетическая гимнастика».

Эстетическая гимнастика является командным видом спорта, это групповые (6-10 человек) выступления без предметов, состоящие из гармоничных стилизованных элементов тела. Композиция «эстетики» – это непрерывный поток движений, плавно переходящих из одного в другое. Несмотря на использование фундаментальных элементов

художественной гимнастики (прыжки, повороты, подскоки, волны, равновесия), в арсенале элементов эстетической гимнастики отдельное место занимают движения тела – волны, взмахи, расслабление, скручивание и т.д. Тренировочный процесс эстетической гимнастики требует более глубокого освоения движений тела в рамках тренировочного процесса.

На качество исполнения движений тела влияет правильная техника дыхания гимнастки (чередование вдоха-выдоха, задержка дыхания) во время элементов. Например, целостный взмах состоит из 4 частей: вытягивание (вдох), предварительное движение ногами и толчок, вызывающие взмах; непосредственно маховое движение телом (выдох); вытягивание (вдох). В связи с этим в качестве одного из методов обучения движениям тела успешно зарекомендовало себя применение дыхательных упражнений.

Комплекс дыхательных упражнений для группы начальной подготовки 1-го года обучения составлен на основе методики А.Н. Стрельниковой (1989), особенно удобен тем, что не выделяется отдельно, а в связке с общеразвивающими упражнениями может быть равномерно распределен в течение всего тренировочного процесса.

Выбор данного комплекса обусловлен следующими факторами:

- соблюдение особенностей функционального состояния организма детей в возрасте 6-7- лет;
- «дробный» характер нагрузки (Карпенко,1989);
- выполнение принципа наглядности обучения (Карпенко,1989).

Разминка. Основная стойка. Делайте короткие вдохи, заставляя крылья носа соединиться в момент вдоха. Тренируйте по 2, по 4 вдоха подряд в темпе шага. Вдох как укол, мгновенный. Думайте: «Какой приятный аромат! Пахнет! Откуда?» Всего 40 вдохов.

Переходим к ходьбе по залу. С каждым шагом - короткий вдох. Следите за тем, чтобы движение и вдохи шли одновременно. Не мешайте и не помогайте выходить выдохам после каждого вдоха. Повторяйте вдохи ритмично и часто. 40 раз.

Движения головы.

1. *Повороты*. Поворачивайте голову вправо-влево резко в темпе шагов. И одновременно с каждым поворотом - короткий вдох носом. 20 вдохов. Можно по 4 вдоха подряд. Думайте: “Пахнет! Откуда? Слева? Справа?” Нюхайте воздух.

2. *«Ушки»*. Покачивайте головой, как будто кому-то говорите: “Ай-яй-яй, как не стыдно!”. Следите, чтобы тело не поворачивалось. Правое ухо идет к правому плечу, левое - к левому. Плечи неподвижны. Одновременно с каждым покачиванием - вдох. 15 раз в каждую сторону.

3. *«Малый маятник»*. Кивайте головой вперед-назад, вдох-вдох. Думайте: «Откуда пахнет? Снизу? Сверху?». 15 раз.

На разминке гимнастка выполняет 80 движений - вдохов.

Основная часть. *«Кошка»*. Ноги на ширине плеч. Вспомните кошку, которая подкрадывается к воробью. Повторяйте ее движения - чуть-чуть приседая, поворачивайтесь то вправо, то влево. Тяжесть тела переносите то на правую ногу, то на левую. На ту, в какую сторону вы повернулись. И нюхайте воздух справа, слева в темпе шагов. 4 повтора по 16 вдохов.

«Насос». Возьмите в руки футляр от палочки для ленты, и думайте, что накачиваете шину велосипеда. Вдох - в крайней точке наклона. Кончился наклон -кончился вдох. Не тяните его, разгибаясь, и не разгибайтесь до конца. Шину надо быстро накачать и ехать дальше.

Повторяйте вдохи одновременно с наклонами часто, ритмично и легко. Голову не поднимать. Смотреть вниз на воображаемый насос. Выполнять 10 раз. Перерыв. Разогнитесь. Снова вдох - в крайней точке наклона. Закончился наклон - закончился вдох. Так еще 10 раз. Перерыв.

Разогнитесь. Вдох мгновенный. Из всех движений-вдохов это - самое результативное. И снова вдох. Повторите упражнение еще 10 раз.

«*Обними плечи*». Поднимите руки на уровне плеч. Согните их в локтях. Поверните ладони к себе и поставьте их перед грудью, чуть ниже шеи. Бросайте руки навстречу друг другу так, чтобы левая обнимала правое плечо, а правая - левую подмышку, то есть, чтобы руки шли параллельно друг другу. Темп шагов. Одновременно с каждым броском, когда руки теснее всего сошлись, повторите короткие вдохи. 2 раза по 10 вдохов подряд.

«*Полуприседы*». Выполняются в трех вариантах:

- ноги на ширине плеч;
- одна нога впереди, другая сзади. Вес тела на ноге, стоящей впереди, нога сзади чуть касается пола, как перед стартом;
- вес тела на ноге, стоящей сзади. Нога впереди чуть касается пола, как у балерины.

Во всех положениях выполняется легкий, чуть заметный присед, как бы пританцовывая на месте, и одновременно с каждым приседом повторяйте вдох - короткий, легкий. По 5 раз в обе стороны.

Гимнастки выполняют за основную часть тренировки 129 движений-вдохов, но не сразу, а разделив эту «порцию» на три серии по 43 вдоха, через интервалы со сменой нагрузки.

Заключительная часть. Проводится в следующей последовательности: «малый маятник» - проделайте не менее чем 4 раза; «ушки» - по 4 раза в ту и другую сторону; повороты - 8 раз; движение по залу - 8 движений-вдохов. Заключительная часть комплекса содержит 28 движений - вдохов.

В течение 2017-2018 учебного года во Дворце спорта «Олимп» применение комплекса дыхательных упражнений было апробировано на одной группе первого года обучения. Следует отметить, что, освоив

технику дыхания на предлагаемых простых упражнениях, изучение гимнастками более сложных движений тела в рамках тренировочного процесса проходит успешно и в более короткие сроки.

Учитывая успешный опыт выборочного внедрения методики обучения движениям тела с использованием комплекса дыхательных упражнений, в 2018-2019 учебном году планируем распространить данный подход на все группы начальной подготовки по эстетической гимнастике Дворца спорта «Олимп».

Литература

1. Исаева, А.И. Методика занятий эстетической гимнастикой с девочками 6-9 лет: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04: защищена 22.01.2007: утв. 15.07.2007 / Исаева Анна Ивановна. – Волгоград, 2007. – 177 с.
2. Кочеткова, И.Н. Парадоксальная методика Стрельковой [Текст] / И.Н. Кочеткова. – М.: Сов. спорт, 1989. - 219 с.
3. Кузнецова, Т.Д. Дыхательные упражнения в физическом воспитании [Текст] / Т.Д. Кузнецова. – Киев: Здоровье, 1989. – 278 с.
4. Михайлов, В.В. Дыхание спортсмена [Текст] / В.В. Михайлов. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 103 с.

**ОБ ОПЫТЕ ПЕРЕХОДА МУНИЦИПАЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
В УЧРЕЖДЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
НА ПРИМЕРЕ МБУ «МЕДВЕДЕВСКАЯ СШ»**

*Ж.М. Короткова,
заместитель директора,
МБУ «Медведевская СШ»,
пгт. Медведево*

Аннотация. В статье описаны основные этапы перехода муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования в физкультурно-спортивную организацию, осуществляющую спортивную подготовку. Рассмотрены мероприятия, проведенные учреждением в указанный период. Выявлены проблемы, возникшие во время перехода, и предложены пути решения некоторых из них.

Ключевые слова: муниципальное бюджетное учреждение, физкультурно-спортивная организация, федеральный стандарт спортивной подготовки, программа спортивной подготовки, локальные акты учреждения, коллективный договор, дополнительные социальные гарантии.

МБУ «Медведевская СШ», функционирующая с 1987 года, по своей организационно-правовой форме является бюджетным учреждением, по типу - физкультурно-спортивной организацией.

Согласно уставу, утвержденному постановлением администрации муниципального образования «Медведевский муниципальный район»

№ 1236 от 09.10.2017г., целями деятельности учреждения являются развитие физической культуры и спорта, осуществление спортивной подготовки на территории Медведевского муниципального района, подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Медведевского муниципального района, Республики Марий Эл. Предметом деятельности учреждения является реализация программ спортивной подготовки на следующих этапах: начальной подготовки, тренировочном (спортивная специализация), совершенствования спортивного мастерства.

Учредителем учреждения является муниципальное образование «Медведевский муниципальный район». Функции и полномочия учредителя в отношении учреждения осуществляет администрация муниципального образования «Медведевский муниципальный район» самостоятельно и через отраслевой орган – отдел физической культуры и спорта администрации Медведевского муниципального района в пределах, установленных муниципальными правовыми актами.

В МБУ «Медведевская СШ» реализуются программы спортивной подготовки по олимпийским видам спорта: баскетбол, бокс, дзюдо, легкая атлетика, лыжные гонки, настольный теннис, плавание, регби, футбол, художественная гимнастика; по неолимпийским видам спорта: шахматы, полиатлон. Численность занимающихся - 764 человека, из них 318 (41,6%) имеют спортивные разряды, в числе которых первый спортивный разряд – 11 человек, КМС – 2 человека.

В штате учреждения имеются должности: директора, заместителя директора, инструктора-методиста, секретаря, уборщика служебных помещений и сторожа-дворника. В учреждении работает 24 тренера, из них штатных – 15. Из числа штатных сотрудников имеют образование: высшее – 61%, среднее профессиональное – 22%, в том числе высшее физкультурное – 50%. Весь штатный тренерский состав имеет следующие

квалификационные категории: высшую – 33%, первую – 27%, вторую – 40%.

Учреждение не имеет собственных помещений для проведения тренировочных занятий, в связи с чем все тренировочные занятия проходят в залах на основе договоров безвозмездного пользования.

Финансирование учреждения осуществляется за счет средств муниципального бюджета.

На основании распоряжения администрации муниципального образования «Медведевский муниципальный район» № 42-р от 29.12.2016г. «О структуре учреждений, подведомственных Отделу физической культуры и спорта администрации Медведевского муниципального района» учреждение в октябре 2017 года полностью перешло на реализацию программ спортивной подготовки.

Процесс перехода в учреждение спортивной подготовки условно можно разделить на этапы.

Фактически первый шаг к преобразованию муниципальной детско-юношеской спортивной школы в учреждение спортивной подготовки был сделан в августе 2013 года, когда учреждение с ведомства отдела образования Медведевского муниципального района было передано в ведомство вновь образовавшегося отдела физической культуры и спорта.

В период с августа 2013 года по сентябрь 2015 года учреждение занималось реализацией образовательных программ – **I этап**. В сентябре 2015 года частично введены программы спортивной подготовки на этапе начальной подготовки по видам спорта плавание и настольный теннис (9% от общего количества занимающихся). Далее, в течение календарного года на программы спортивной подготовки были переведены занимающиеся в группах спортивной специализации по этим же видам спорта (15,8% от общего количества занимающихся) – **II этап**, сентябрь 2015 – декабрь

2017. Во исполнение вышеуказанного распоряжения в июне 2017 года был утвержден и зарегистрирован Устав в новой редакции, согласно которому учреждение с организации дополнительного образования перешло в физкультурно-спортивную организацию – **III этап**, январь 2017 – август 2019 (предположительно).

Рассмотрим мероприятия, проведенные учреждением, в период вышеперечисленных этапов более подробно.

На первом этапе был совершен переход на «подушную» систему оплаты труда педагогических кадров учреждения.

В рамках мероприятий второго этапа были внесены изменения в ЕГРЮЛ в отношении видов экономической деятельности, согласно которым, учреждение имеет право вести деятельность по программам спортивной подготовки. Работники были направлены на курсы повышения квалификации, по итогам которых в учреждении были разработаны и утверждены программы спортивной подготовки по плаванию и настольному теннису. С целью «безболезненного» перехода на реализацию программ спортивной подготовки в конце 2016-2017 учебного года был организован прием контрольно-переводных нормативов, разработанных в соответствии с нормативами общей физической и специальной физической подготовки (ОФП и СФП) для зачисления в группы на соответствующий этап спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Основным и самым трудоемким является третий этап.

Согласно вновь принятому уставу МБУ «Медведевская СШ» стала физкультурно-спортивной организацией, вид экономической деятельности «Деятельность в области спорта прочая» стала основным видом деятельности. Переход к новому типу учреждения потребовал внесения изменений в штатное расписание. Анализ кадрового состава учреждения и требований к квалификации показал, что из всего тренерского состава 21%

не имеют образования в сфере физической культуры и спорта. В результате было принято решение направить 5 тренеров на обучение в ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва».

Локальные акты были приведены в соответствие с новым наименованием учреждения и видом деятельности. Министерством образования и науки Республики Марий Эл на основании ходатайства учреждения была отозвана образовательная лицензия.

В процессе разработки локальных актов, учреждение столкнулось с рядом проблем. Так как в настоящий момент нет нормативных актов, регламентирующих вопросы аттестации тренеров и инструкторов-методистов муниципальных учреждений, осуществляющих спортивную подготовку, было принято решение урегулировать данный вопрос на уровне самого учреждения. На сегодняшний день вторую квалификационную категорию установили семи тренерам, первую квалификационную категорию – одному тренеру.

В учреждении принят коллективный договор на 2018-2020 годы, согласно которому тренерам предоставляются следующие дополнительные гарантии:

1) право на дополнительное обязательное профессиональное образование (повышение квалификации) по профилю физкультурно-спортивной деятельности не реже чем один раз в четыре года;

2) право на дополнительный оплачиваемый отпуск, продолжительностью 14 календарных дней;

3) право на дополнительные социальные гарантии, предоставляемые работникам учреждения при проведении аттестации:

- оплата труда специалистов с учетом имеющейся квалификационной категории за выполнение работы по должности с другим наименованием, по которой не установлена квалификационная категория, если по выполняемой работе совпадают профили работы. Например, должность

по которой установлена квалификационная категория, – учитель физической культуры, тренер-преподаватель; должность по которой учитывается квалификационная категория, присвоенная по ранее названным должностям, – тренер.

Так как при первом приеме нормативов ОФП и СФП для зачисления в группы на этапы спортивной подготовки с задачей справились только 44,6% от общего количества детей, организовали повторный прием, по итогам которого нормативные требования выполнили 65,5% детей. Зачислили в спортивную школу с условием выполнения нормативов в течение тренировочного года 34,5 % занимающихся.

Самый сложный вопрос реализации программ спортивной подготовки – это финансовое обеспечение. В 2018 году введена новая система оплаты труда, которая положительно сказалась на средней заработной плате тренеров. В сравнении с 2017 годом за 1 квартал 2018 года её размер увеличился на 14%, но это ниже средней заработной платы педагогических работников учреждений дополнительного образования Медведевского муниципального района за I квартал 2018 года на 19%.

По статистическим данным 2017 года на приобретение спортивной экипировки, оборудования и инвентаря из внебюджетных источников выделено 15 тыс. рублей, на участие в соревнованиях и тренировочных сборах 6 тыс. рублей. На 2018 год составлен и утвержден график приобретения спортивного инвентаря, оборудования и экипировки для реализации программ спортивной подготовки на общую сумму 125 тыс. рублей. На сегодняшний день он исполнен на 41%. Также остается нерешенным вопрос организации систематического медицинского контроля лиц, проходящих спортивную подготовку.

Решение данных проблем требует внимания со стороны не только органа местного самоуправления, но и органа исполнительной власти субъекта в области физической культуры и спорта, так как подобная

процедура возможно в будущем ждет и другие организации дополнительного образования, что требует в свою очередь оперативного устранения возникающих проблем.

Литература

1. Постановление администрации муниципального образования «Медведевский муниципальный район» № 1236 от 09.10.2017 «Об утверждении устава муниципального бюджетного учреждения «Медведевская спортивная школа».
2. Приказ Минспорта России № 41 ред. от 19.01.2018 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание».
3. Федеральный закон № 329-ФЗ от 04.12.2007 (ред. от 18.04.2018) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

КОМПЛЕКСНОЕ И КОНЦЕНТРИРОВАННОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК - ПОЛИАТЛОНISTOK

*Е.И. Логинова,
магистрант 2 курса ФФКСиТ,
В.Т. Николаев,
к.п.н., доцент,
ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет»,
А.Н. Гребнев,
директор ГБУ РМЭ «СШОР по легкой атлетике»,
г. Йошкар-Ола*

Аннотация. В работе представлены материалы исследования эффективности комплексного и концентрированного распределения тренировочных нагрузок в летнем полиатлоне, что позволило определить преимущества подготовки девушек на основе концентрированного распределения однонаправленных нагрузок.

Ключевые слова: летний полиатлон, тренировочный процесс, нагрузка, микроцикл, годичный цикл подготовки.

Проблема рационального распределения тренировочной нагрузки в годичном цикле подготовки в летнем полиатлоне является актуальной. Одним из важных условий успешной подготовки спортсменов является концентрированное распределение тренировочной нагрузки, что в свою очередь определяет правильное сочетание всех компонентов спортивной подготовки. Построение тренировочного процесса требует особенного распределения объема и интенсивности, различных по своей направленности физических нагрузок и невозможно без знаний о метаболических процессах организма спортсмена. Изучение различных вариантов распределения нагрузок в последние годы приобретает все большую популярность. На сегодняшний день существуют разные методики построения тренировочного процесса в летних дисциплинах полиатлона (Уваров, Гильмутдинов, 2003; Шитухин, 2001; Ермолаев, 2006; Гребнев, 2010; Мащенко, 2011; Садилкин, 2014 и др.), лыжных гонках (Николаев, Яковенко, 2013).

Цель настоящей работы - исследовать эффективность комплексных и концентрированных распределений тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки девушек в летнем полиатлоне.

В эксперименте участвовали 16 девушек полиатлонисток, студенток Марийского государственного университета, которые по результатам тестирования были разделены на контрольную и экспериментальную

группы. В экспериментальную группу включены 8 полиатлонисток, из них 5 – МС, 3 – КМС. В контрольную группу входило 8 полиатлонисток, из них 2 – МС, 2 – КМС, 4 – I разряда. Для контрольной группы использовали комплексное (равномерное) распределение тренировочной нагрузки специальной физической подготовки. Экспериментальная группа применяла концентрированное выполнение тренировочных нагрузок.

При построении годичного цикла подготовки по летнему полиатлону мы опирались на описанные ранее А.Н. Гребневым (2010) одноцикловое планирование тренировочного процесса. Годичный цикл был разделен на два периода (подготовительный, соревновательный), в котором выделены этапы по 4 и 5 соответственно. Подготовительный период годичного цикла подготовки длился 28 недель (с сентября по март) и разделен на этапы: I этап (общеподготовительный этап) - восемь недельных микроциклов (МЦ) (сентябрь-октябрь). Для данного этапа было характерно повышение уровня физической подготовленности спортсменов (ОФП и СФП); совершенствование физических качеств в беге на выносливость, плавании, спринте, метании гранаты и пулевой стрельбе. На II этапе (первый специально-подготовительный этап) - восемь недельных МЦ (ноябрь-декабрь) стабилизируется объём тренировочной нагрузки, направленной на совершенствование физической подготовленности в видах летнего полиатлона. Тренировки направлены на развитие силы, скоростно-силовой выносливости в беге на короткие дистанции и в плавании. Для III этапа (поддерживающий этап) - шесть недельных МЦ характерно дальнейшее развитие и поддержание физических качеств и тактического мастерства в видах летнего полиатлона, а так же развитие скоростных и силовых качеств в беге на 2000 м и спринте на 100 м. и психологическая подготовка в пулевой стрельбе. На IV этапе (второй специально-подготовительный этап) - шесть недельных МЦ (середина февраля-март) тренировочный

процесс направлен на развитие максимальных скоростно-силовых качеств в беге на 2000 м и спринте на 100 м. и стабилизацию техники в метании гранаты (отработка скрестного шага и полный разбег). Соревновательный период годичного цикла подготовки длился 21 неделю с апреля по август и разделен на этапы: I этап (первый этап непосредственной подготовки к соревнованиям) проходил четыре недельных МЦ (апрель). Для данного этапа характерна не объемная специально-развивающая работа с учетом эффективного протекания восстановительных реакций, эффективное протекание восстановительных реакций, а так же поддержание общей работоспособности во всех видах полиатлона. II этап. Первый соревновательный этап - четыре недельных МЦ (основная задача достижение наивысшей работоспособности). Этап включает в себя соревновательную деятельность и активный отдых между стартами. III этап. Силовой этап - четыре недельных МЦ (июнь). Тренировочные нагрузки направлены на повышение уровня силовой подготовленности, при поддержании функционального состояния в беге и плавании. На IV этапе (второй этап непосредственной подготовки к соревнованиям), проходящем в пять недельных МЦ в течение июля месяца. Летние сборы на о. Яльчик Республики Марий Эл. Характеризуется двухразовыми тренировками. Первую неделю используются преимущественно тренировочные средства аэробной направленности, втягивающий микроцикл в условиях сборов. В дальнейшем варьируется работа специально-развивающего и восстановительного характера в циклических дисциплинах летнего полиатлона. В метании преобладает техническая подготовка. В пулевой стрельбе моделирование соревновательной деятельности. Поддержание и развитие общей и специальной работоспособности во всех видах летнего полиатлона. V этап. Второй соревновательный - три недельных МЦ (август). Специализированная подготовка в беге на 2000 м, спринте (100 м), метании гранаты (500 гр.),

плавании (вольный стиль, 100 м), стрельбе (10 выстрелов) и достижение наивысшей работоспособности, показ лучших результатов в сезоне.

С целью определения эффективности разработанной нами тренировочной программы в годичном цикле подготовки девушек полиатлонисток проводились наблюдения и контроль спортивно-технической подготовленности спортсменок контрольной и экспериментальных групп. В начале подготовительного периода в данных группах общая и специальная физическая подготовленность статистически достоверных различий не имели ($p>0,05$). Полученные результаты показали, что в экспериментальных группах после формирующего эксперимента изменения наблюдаются во всех показателях, характеризующих уровень развития скоростных, скоростно-силовых качеств, анаэробной и аэробной производительности в плавании, беге, метании, гибкости. Так, например, в упражнении «бег 30 м» с низкого старта с максимальной скоростью показатель скоростных качеств в контрольной группе увеличился на 0,3 сек (6,25 %) ($p>0,05$), в то время как в экспериментальной группе на 0,4 сек (8,7 %) ($p<0,05$). В тестовом упражнении «бег 60 м» с низкого старта с максимальной скоростью, определяющем уровень развития скоростных качеств в спринтерском беге показатель в контрольной группе увеличился на 0,3 сек (3,2 %) ($p>0,05$), в то время как в экспериментальной группе на 0,6 сек (4,6 %) ($p<0,05$). Достоверные изменения показателей девушек в выполнении упражнения «бег 1000 м» наблюдались в экспериментальной группе (ЭГ) ($p<0,05$). В обеих группах результаты улучшились на 10 сек, что составило (2,9 % и 3,0%), соответственно. Построение тренировочного процесса на основе экспериментальной модели существенно повлияло на улучшение результатов в упражнении «плавание 25 м», где результаты улучшились на 0,9 сек (5,3%) ($p<0,05$). Улучшение результатов в КГ девушек составило 0,6 (3,4%) ($p>0,05$). В тестовом упражнении «метание гранаты (500 гр.)»

достоверное улучшение показателя произошло только в ЭГ девушек и составило 8,20 м (20,4%) $p < 0,05$. В КГ девушек показатель увеличился лишь на 2,29 м, прирост составил 6,0 %. В упражнении «прыжок в длину с места» в контрольной группе результат вырос на 10 см, в экспериментальной – на 8 см, прирост составил всего лишь 3,6 % и 5,0 %, соответственно.

Таким образом, построение годичного цикла подготовки в летнем полиатлоне на основе концентрированного распределения тренировочной нагрузки оказало существенное влияние на повышение показателей интегральной и специальной физической подготовленности спортсменок экспериментальной группы.

Литература

1. Гребнев А.Н. Определение эффективности равномерного и концентрированного распределения тренировочной нагрузки в годичном цикле подготовки в спортивном отделении вуза по летнему полиатлону // Вестник Томского государственного педагогического университета. - Томск: Изд-во ТГПУ, 2010. - № 4. - С. 112-117.
2. Ермолаев Р.А. Содержание и методика учебно-тренировочного процесса в профессионально-прикладном многоборье: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. - М., 2006. - 203 с.
3. Мащенко О.В. Структура и содержание тренировочного процесса квалифицированных спортсменок, специализирующихся в летнем полиатлоне, в подготовительном периоде годичного цикла подготовки автореф дис. канд. пед. наук: 13.00.04. - Брянск, 2011. - 23 с.

4. Николаев В.Т., Яковенко А.В. Комплексное и концентрированное выполнение нагрузок специальной физической подготовки в тренировочном процессе лыжниц-гонщиц // Мат. всерос. науч.-прак. конф. с междунар. уч. - Национ. гос. техн. ун-т, Н. Новгород, 2013. - С. 47-51.
5. Садилкин А.Ф. Структура и содержание годичного цикла подготовки полиатлонистов на этапе спортивного совершенствования: дис. пед. наук: 13.00.04: защищена 26.06.14: утв. 01.11.14. – Т., 2014. – 159 с.
6. Уваров В.А. Полиатлон: учеб. пособие. / В.А.Уваров, Т.С. Гильмутдинов. - Йошкар-Ола: Мар. Гос. Ун-т, 2003. - 120 с.
7. Шитухин Г.М. Тренировка спортсменов-полиатлонистов в условиях вуза: учебное пособие./ Г.М. Шитухин. - Йошкар-Ола: Марийский государственный университет, 2001. - 60 с.

ЭФФЕКТЫ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ РАВНОВЕСИЯ ВЕРТИКАЛЬНОЙ ПОЗЫ

*А.А. Мельников,
д.б.н., профессор,
ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею», г. Ярославль,
Р.Ю. Николаев,
к.б.н., доцент,
ФГБОУ ВО «Рыбинский государственный авиационный технический
университет имени П.А. Соловьева», г. Рыбинск,
Е.А. Крошева,
директор ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею», г. Ярославль*

Аннотация. Целью исследования было изучение эффекта обычной силовой тренировки в совершенствовании постурального баланса у нетренированных испытуемых. Устойчивость вертикальной позы оценивали на стабилографическом АПК «Сабилан-1-02» (ОКБ «Ритм») у 10 студентов до и после силовой тренировки, а также 10 контрольных лиц. Установлено, что силовая тренировка не изменяла устойчивость позы в обычных условиях, но снизила скорость колебаний вертикальной позы в стойке с отсутствием зрительного контроля и подвижной опоре стояния. Эти результаты указывают о небольшом влиянии силовой тренировки постуральных мышц на регуляцию вертикальной позы.

Ключевые слова: постуральный баланс, стабилография, силовая тренировка.

Поддержание равновесия позы в статических положениях и движении является важным условием для осуществления любой формы жизнедеятельности [1, 2]. В спорте, например, в таких видах как хоккей, гимнастика, стрельба, единоборства, способность сохранять равновесие вертикальной позы может определять спортивный результат. С целью совершенствования функции равновесия применяются различные виды физических упражнений. Работ, посвященных выявлению эффективности различных тренировочных программ в совершенствовании регуляции равновесия человека, достаточно много [1, 2]. Несмотря на достигнутый прогресс в понимании физиологических и биомеханических аспектов строения и функционирования системы постуральной регуляции, остается ряд проблем, требующих решения. Таким образом, целью настоящего исследования было оценить эффект обычной силовой тренировки в развитии способности поддержания постурального баланса у нетренированных молодых испытуемых.

Методы. Обследованы молодые студенты (возраст 17-20 лет, n=20). Все студенты были разделены на экспериментальную (группа «Сила», n=10) и контрольную группы («Контроль», n=10). Группа «Сила» занималась 3 раза в неделю (1,5 часа в день) силовыми упражнениями в специализированном тренажерном зале с акцентом на мышцы ног и туловища. Все измерения в обеих группах выполнялись дважды до и после периода силовой тренировки. Устойчивость вертикальной позы оценивали на стабилографическом АПК «Сабилан-1-02» (ОКБ «Ритм», г. Таганрог).

Обследуемые выполняли последовательно три теста с 2 минутным интервалом отдыха между тестами. Продолжительность всех тестов составила 40 сек.

1) Основная стойка (ОС) с открытыми глазами (ОС-ОГ-платформа) и закрытыми глазами (ОС-ЗГ-платформа).

2) ОС на поролоновом коврике (толщина 150 мм, плотность $\rho \approx 22$ кг/м²) с ОГ (ОС-ОГ-коврик) и с ЗГ (ОС-ЗГ-коврик).

3) Основная стойка (ОС) на пресс-папье с открытыми глазами (ОС-ОГ-папье) и закрытыми глазами (ОС-ЗГ-папье).

Для анализа использовались два стабилографических показателя - площадь колебаний общего центра давления стоп (ОЦД) (S, мм²) и средняя скорость колебаний ОЦД ($V_{ср}$, мм/сек) [1].

Результаты и обсуждение

Исходный уровень. До тренировки S в тестах ОС-ОГ, ОС-ЗГ, ОС-ОГ-коврик, ОС-ОГ-папье и ОС-ЗГ-папье не различалась между группами. Только в условиях ОС-ЗГ-Коврик площадь колебаний была больше в группе Сила, чем контроль ($p=0,002$). Таким образом, постуральная устойчивость в группах до тренировки была одинаковой.

До тренировки $V_{ср}$ в тестах ОС-ОГ, ОС-ЗГ, ОС-ОГ-Коврик и ОС-ОГ-Папье не отличались между группами. Однако $V_{ср}$ в тестах ОС-ЗГ-Коврик ($p=0,07$), и ОС-ЗГ-Папье ($p=0,05$) была выше в группе Сила. В

целом, средняя скорость колебаний ОЦД во всех условиях стояния была несколько выше в группе Сила ($p=0,077$), что указывает на повышенный уровень напряжения постуральной регуляции в группе Сила. Таким образом, в исходном уровне до тренировки экспериментальная группа оказалась с менее развитой функцией равновесия, чем контрольная.

Эффект тренировки. В результате тренировки произошло существенное увеличение силовых способностей мышц ног: показатель в тесте приседание со штангой в группе Сила вырос на 49% ($p<0,001$).

S колебаний. В группе Контроль никаких существенных изменений в показателе S не выявлено (Таблица 1). В группе Сила в результате 3-х месячной силовой тренировки площадь колебаний вертикальной позы изменилась только в тесте ОС-ЗГ-платформа. В других условиях стояния существенных изменений не произошло.

Таблица 1. Достоверность изменения постуральных показателей в группе Сила и Контроль за 3-х месячный период силовой тренировки

Условие стояния	p1*		p2*
Площадь колебаний ОЦД (S), мм²			
ОС-ОГ-платформа	Контроль	0.992	0.445
	Сила	0.280	
ОС-ЗГ-платформа	Контроль	0.710	0.073
	Сила	0.033	
ОС-ОГ-Коврик	Контроль	0.303	0.574
	Сила	0.803	
ОС-ЗГ-Коврик	Контроль	0.608	0.554
	Сила	0.745	
ОС-ОГ-Папье	Контроль	0.870	0.574
	Сила	0.961	

ОС-ЗГ-Папье	Контроль	0.107	0.866
	Сила	0.164	
Скорость колебания ОЦД ($V_{ср}$), мм/сек			
ОС-ОГ-платформа	Контроль	0,298	0,887
	Сила	0,218	
ОС-ЗГ-платформа	Контроль	0,292	0,320
	Сила	0,021	
ОС-ОГ-Коврик	Контроль	0.462	0.970
	Сила	0.432	
ОС-ЗГ-Коврик	Контроль	0.648	0.209
	Сила	0.034	
ОС-ОГ-Папье	Контроль	0.172	0.722
	Сила	0.069	
ОС-ЗГ-Папье	Контроль	0.708	0.001
	Сила	0.0001	

* Примечание. p_1 - различия после периода тренировки в отдельных группах, p_2 - различия в изменении показателей за период тренировки между группами.

$V_{ср}$. В результате тренировки в группе Сила было установлено снижение скорости колебаний ОЦД в следующих тестах: ОС-ЗГ-платформа ($p=0,021$), ОС-ЗГ-Коврик ($p=0,034$) и ОС-ЗГ-Папье ($p<0,0001$). Напротив, в группе Контроль достоверных изменений в этом показателе за этот период не выявлено (Таблица 1). Несмотря на выявленные различия в динамике показателей внутри групп (в Контроле не было, а в группе Сила были достоверные изменения), двухфакторный анализ выявил достоверные межгрупповые различия в изменении только скорости колебаний ОЦД в условиях стояния с закрытыми глазами на пресс-папье ($p=0,001$).

Заключение. Полученные результаты позволяют заключить, что обычная силовая тренировка оказывает положительное влияние на регуляцию вертикальной позы, однако данный эффект небольшой. Силовая тренировка снизила скорость колебаний позы в более сложных условиях стояния: при отсутствии зрительного контроля и подвижной опоре стояния, на пресс-папье. Эти результаты указывают о небольшом влиянии силовых способностей постуральных мышц на регуляцию вертикальной позы.

Литература

1. Anderson K. The impact of instability resistance training on balance and stability / K. Anderson, D.G. Behm // Sports Med. – 2005. – V. 35(1). – P. 43 – 53.
2. Asseman F. Effects of the removal of vision on body sway during different postures in elite gymnasts / F. Asseman, O. Caron, J. Cremieux // Intern. J. Sports Medicine. - 2005. - Vol. 26(2). - P. 116–119.

РЕЗЕРВЫ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ - ГОНЩИКОВ «СШОР ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ И ТУРИЗМУ»

А.Н. Москвичев,

к.п.н., тренер,

Н.В. Смоленцев,

Заслуженный тренер РМЭ,

ГБУ РМЭ «СШОР по лыжным гонкам и туризму»

Аннотация. Организация тренировочного процесса на лыжных трассах со сложным рельефом и лыжероллерных трассах – обязательные условия для совершенствования функциональной и технической подготовки лыжников – гонщиков.

Ключевые слова: функциональная подготовка, техническая подготовка в лыжных гонках, подготовленные лыжные трассы со сложным рельефом, лыжероллерная трасса, история использования тренировочных трасс.

Важнейшим результатом длительной систематической тренировки является увеличение мощности и емкости метаболических процессов, ответственных за обеспечение организма энергией при напряженной мышечной деятельности. Высокому уровню тренированности присуща совершенная регуляция функционирования сердечно - сосудистой, дыхательной, мышечной, выделительной и нервной систем организма, координация движений и большая эффективность выполнения специфической работы.

Очевидно, что высокая специальная выносливость (работоспособность) лыжника является интегральным качеством, включающим значительное количество компонентов физической подготовленности и функционального состояния спортсмена (Таб. 1).

Таблица 1. Иерархия значимости факторов, определяющих уровень спортивной результативности лыжников-гонщиков на этапе высшего спортивного мастерства (по В.П. Квашуку, 2004)

<i>Категории факторов, влияющих на достижение спортивной результативности</i>	<i>Уровень значимости</i>
Энергетические (функциональные)	30 – 40 %

Личностно-психические	20 – 25%
Технико-тактические	10 – 15%
Морфологические	Менее 10%

Таким образом, недостаточный уровень развития любого значимого показателя может отрицательно сказываться на спортивном результате [2].

Принимая во внимание важность мощности, устойчивости и экономичности аэробного механизма энергообеспечения, нельзя забывать, что спортсмену постоянно приходится преодолевать сопротивление внешней среды. Поэтому для сохранения и тем более для повышения соревновательной скорости необходимо на протяжении длительного времени поддерживать высокий уровень развиваемых физических усилий.

Анализ научных исследований, направленных на изучение взаимосвязи физической и технической подготовленности лыжников-гонщиков высокой квалификации, показал, что на современных трассах и при современном лыжном инвентаре все большее значение приобретает скоростно-силовая подготовка спортсменов, и зачастую скорость передвижения лыжника лимитируется низким уровнем развития специальных силовых и скоростных качеств [2, 3].

Установлено, что высокий уровень силы основных мышечных групп: разгибателей голени, бедра, плеча, тесно коррелирует с длиной шага, скоростью передвижения и позволяет лыжникам показывать высокий спортивный результат на трассах со сложным рельефом [2]. Одним из основных средств развития специальной силы у лыжников являются тренировки на крутых подъемах и с контролем мощности отталкивания [1].

Для основных тренировочных работ по увеличению функциональных возможностей спортсменов обычно выбирают рельеф, который спортсмены могут осилить в данный момент по своим показателям. А для восстанавливающих и поддерживающих тренировок выбирают рельеф, на котором они способны идти в требуемом легком режиме [1].

В лыжных гонках соревнования проводятся на трассах разной степени сложности, от очень сильно пересеченных до почти равнинных. Известно, что чем сложнее трасса, тем большие требования предъявляются к функциональной подготовленности гонщиков. И в тренировочном процессе подготовка на сложнопересеченной трассе дает больший прирост функциональной подготовленности спортсменов.

Именно поэтому лыжники республики уже в шестидесятые годы прошлого века стали использовать трассу за поселком Куяр летом и зимой для подготовки и проведения учебно-тренировочных сборов. Занимался подготовкой трассы тренер-преподаватель Глазырин И.Я. - спортклуб «Дружба». С того времени на этой трассе осенью проводятся соревнования по кроссу среди лыжников города Йошкар-Олы и республики. С 2016 года летом здесь проводится один из этапов первенства России по горному бегу.

С 1972 года трасса готовилась снегоходом «Буран». С 1974 года тренером с/к «Дружба» стал С.С. Шадрин. Была проведена планировка трассы летом с использованием трактора.

С 1970 года по 1989 год на этой трассе проводились чемпионаты и первенства республики на базе профилактория марийского машиностроительного завода. Здесь в 1973 году проводилось первенство России среди политехнических институтов. В 1977 году первенство России среди предприятий министерства радиопромышленности.

В 1992 году силами СДЮСШОР и с использованием специальной современной техники осенью была проведена планировка лыжной трассы с учетом требований к проведению соревнований коньковым ходом. В 2001 – 2003 годах на трассе проводились соревнования чемпионата республики.

С 1993 по 2009 годы трасса использовалась для успешной подготовки лыжников к республиканским и российским соревнованиям. В эти годы было подготовлено 10 мастеров спорта России, которые готовились на этой трассе.

Опыт залуженных тренеров РМЭ Калмыкова А.А., Рыбакова Е.Г. и авторов статьи по использованию лыжной трассы в районе поселка Куяр при проведении учебно-тренировочных сборов зимой показывает, что двухразовые тренировки в день на этой трассе оказывают чрезмерное воздействие на организм спортсменов. Вторые тренировки в этом случае лучше проводить на менее сложной трассе (например, на лыжной базе «Корта»), что свидетельствует о достаточной эффективности использования ее для улучшения функциональных возможностей спортсменов [1].

Таким образом, для повышения эффективности функциональной лыжной подготовки способных лыжников-гонщиков СШОР по лыжным гонкам, в течение зимнего сезона и, особенно при подготовке к ответственным российским соревнованиям, необходимо использовать созданную природой и с участием многих людей, проверенную временем эту лыжную трассу. Это - и наименее дорогой, и более доступный путь. Опыт показывает, что хорошо влияют на рост функциональной подготовленности спортсменов учебно-тренировочные сборы в г. Волжске, где есть подъемы значительно длиннее, или на месте российских соревнований, но это связано с удорожанием подготовки, что является лимитирующим фактором.

Лыжероллерная трасса на базе в Кorte была построена и открыта 14 июня 1987 года. В 1988 году было построено освещение лыжной трассы. Сборная команда республики Марий Эл по лыжным гонкам централизованно на сборах тренировалась летом в течение трех месяцев на лыжной базе «Корта». Выезжали на автобусе на тренировочный круг за поселок Куяр на имитационные и беговые тренировки, на которых решались задачи повышения функциональных возможностей и другие, тренировались на лыжероллерной трассе, где главной задачей была совершенствование техники в передвижении классическими и коньковыми ходами.

Потом, в октябре - ноябре, выезжали на «вкатывание» в Кемеровскую область и в другие места. Как результат такой хорошо организованной и целенаправленной работы тренеров сборной (в то время старшего тренера Смоленцева Н.В. и тренеров Калмыкова А.А. и Губеева В.С.) стали успешные выступления сборной команды республики на всесоюзных и российских соревнованиях, как в личном, так и в командном зачете. В 1994 -1996 спортсмены в команде РМЭ по лыжным гонкам были чемпионами зоны Поволжья. В 1996 году по рейтингу стали командой двенадцатыми в России. Что давало право на присвоение звания мастера спорта России на чемпионатах республики Марий Эл.

В сборной команде тогда выступали А.Ямалеев, А.Иванов, Б.Шубин, Т.Русинова, Л.Шобанова, О.Краснова, Э.Смирнова, выполнившие норматив мастера спорта России. А. Ямалеев в 1997 году выполнил норматив мастера спорта международного класса и был включен в сборную команду России по лыжным гонкам.

Поддержание лыжероллерной трассы на лыжной базе «Корта» в хорошем рабочем состоянии - насущная необходимость для обеспечения совершенствования технической подготовленности

спортсменов всех возрастов и повышения эффективности тренировочного процесса в «СШОР республики Марий Эл по лыжным гонкам и туризму».

Литература

1. Вертышев А. Беседа с Валентином Самохиным за чашечкой чая / Александр Вертышев. – Лыжный спорт, 2010, №48. – С.70 – 89.
2. Квашук П.В. Лыжные гонки: Примерная программа спорт.подгот. для СДЮШОР и ШВСМ / П.В.Квашук, Н.Н.Кленин. – М.: Советский спорт, 2004. – 64 с.
3. Мартынов В.С. Анализ подготовки и участия в чемпионате мира сборной команды СССР по лыжным гонкам / В.С.Мартынов, В.Д.Баранов, В.А.Иванов, Б.М.Быстров / Метод. рекоменд. – М: ВНИИФК, 1982. – 38 с.

ТРЕНИРОВАННОСТЬ И КОМПОНЕНТНЫЙ СОСТАВ МАССЫ ТЕЛА СТУДЕНТОК УНИВЕРСИТЕТА

В.Т. Николаев,

к.п.н., доцент КФК,

Л.В. Иманбаева, студентка ФМФ,

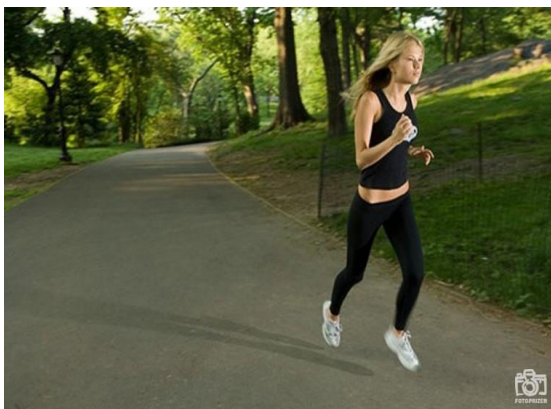
ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет»,

г. Йошкар-Ола

Компонентный состав массы тела являются основой уровня общей и специальной физической подготовленности в спорте и в фитнесе, то есть один из основных критериев тренированности спортсменов.

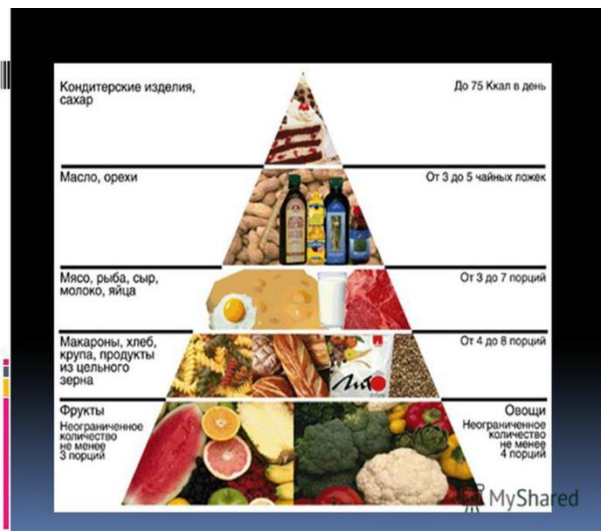
Мониторинг телосложения у студенток, занимающихся спортом и фитнесом, позволяет:

- индивидуализировать физическую нагрузку на учебно-тренировочных занятиях с применением различных физических упражнений и видов спорта;
- рекомендовать двигательные нагрузки для самостоятельных занятий;
- приобщить их к подсчету общей калорийности блюд, съеденных в течение дня, и расхода энергии на двигательную нагрузку для достижения энергетического баланса организма;



- является важным мотивационным фактором стремления студенток к регулярным тренировочным занятиям с целью коррекции телосложения.





В современных условиях для определения компонентов состава массы тела наиболее широкое применение получил биоимпедансный анализ (Мартыросов Э.Г., Николаев Д.В., Руднев С.Г., 2006; Николаев Д.В., Смирнов А.В., Бобринская А.Г., Руднев С.Г., 2009; Houtkooper, 1996 и др).

Биоимпедансный анализ — это контактный метод измерения электрической проводимости биологических тканей, дающий возможность оценки широкого спектра морфологических и физиологических параметров организма.

ИМТ – индекс массы тела

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост (м}^2\text{)}}$$



Параметры, получаемые в биоимпедансном анализе:

- Биоэлектрические;
- Антропометрические;
- Параметры компонентов состава массы тела (абсолютные и относительные) и основного обмена.

Биоэлектрические показатели:

- Активное сопротивление R, Ом

- Реактивное сопротивление X_C , Ом
- Импеданс Z , модуль импеданса ($|Z|$), Ом
- Фазовый угол φ , градус

Активное (R , Ом), или омическое сопротивление характеризует способность тканей к тепловому рассеиванию электрического тока. Материальным субстратом активного сопротивления в биологическом объекте являются жидкости (клеточная и внеклеточная), обладающие ионным механизмом проводимости.

Реактивное (X_C , Ом), или ёмкостное сопротивление характеризуется смещением фазы тока относительно напряжения за счёт ёмкостных свойств клеточных мембран, способных накапливать электрический заряд на своей поверхности. Субстратом реактивного сопротивления являются клеточные мембраны.

Фазовый угол (φ , градус) — арктангенс отношения реактивного и активного сопротивлений для некоторой частоты тока. Значение фазового угла характеризует ёмкостные свойства клеточных мембран и жизнеспособность биологических тканей: считается, что чем выше фазовый угол, тем лучше состояние тканей.

Антропометрические показатели:

- | | |
|-----------|---|
| • Пол | Пол (м, ж) |
| • Возраст | Возраст, лет |
| • МТ | Масса тела, кг |
| • ДТ | Длина тела (рост), см |
| • ИМТ | Индекс массы тела, $\text{кг}/\text{м}^2$ |
| • ППТ | Площадь поверхности тела, м^2 |
| • ОТ | Окружность талии, см |
| • ОБ | Окружность бедер, см |
| • ИТБ | Индекс талия-бедра ($\text{ИТБ} = \text{ОТ}/\text{ОБ}$) |

Параметры состава тела (абсолютные) и основной обмен:

- ЖМТ Жировая масса тела, кг
- БМТ (ТМ) Безжировая (тощая) масса тела, кг
- АКМ Активная клеточная масса, кг
- СММ Скелетно-мышечная масса, кг
- ОВО Общая вода организма, л
- ОО Основной обмен, ккал/сут

Параметры состава тела (относительные) и удельный основной обмен

- %ЖМТ Процент жировой массы

$$\%ЖМТ = (100 \times ЖМТ / ТМ) \%$$
- %БМТ Процент безжировой массы

$$\%БМТ = (100 \times БМТ / ТМ) \%$$
- %АКМ Процент активной клеточной массы в ТМ

$$\%АКМ = (100 \times АКМ / ТМ) \%$$
- %СММ Процент скелетно-мышечной массы в ТМ

$$\%СММ = (100 \times СММ / ТМ) \%$$
- УОО Удельный основной обмен УОО/ППТ, ккал/м²

Цель исследования: определить состояние биоэлектрических показателей и компонентного состава массы тела студенток университета, занимающихся целенаправленно спортом и выполняющих тренировочные нагрузки в рамках учебного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Задачи

1. Провести биоимпедансный анализ с использованием прибора ABC-01 компании «Медасс» студенток, занимающихся в группах спортивного совершенствования: легкой атлетики, лыжной гонки, летнего полиатлона, и студенток 1 курса ИЕНиФ, занимающихся физической культурой в учебном процессе.

2.Выполнить сравнительный анализ компонентного массы тела студенток, занимающихся спортом и физической культурой в учебном процессе.

Исследования проведены на базе кафедры физической культуры Марийского государственного университета в 2017-2018 учебном году. Принимали участие 60 студенток. Из них 30 девушек целенаправленно занимались циклическими видами спорта и многоборьем (легкая атлетика, лыжные гонки, летний полиатлон), остальные 30 - посещали только учебные занятия по дисциплине «физическая культура и спорт, они включены в исследования методом случайной выборки учебной группы института естественных наук и фармации (ИЕНиФ).

Методика биоимпедансного исследования



Рис.1 Портативный анализатор биоэлектрических импедансов "ABC-01 Медасс"

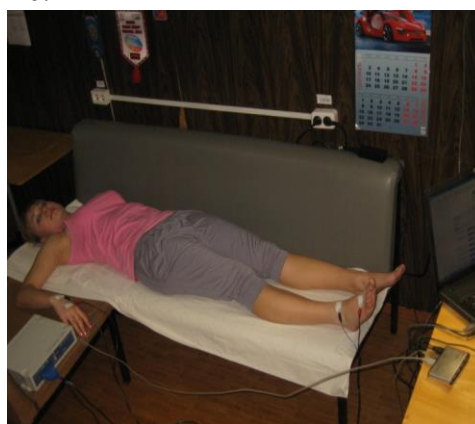


Рис.2 Положение тела пациента при биоимпедансном исследовании



Рис. 3 Схема наложения электродов

SPORT

ГУ НИИ питания РАМН

Отдел клинико-инструментальных методов исследования

Оценка состава тела (биоимпедансный анализ)

Пациент: Зинюкова Дана

Базовые данные	Прибор N 713	Рc1_50 = 267.9	Рc2_50 = 247.3 (Ом)
Дата обследования	14.04.2018 14:06:12	Окружность талии, см / Окружность бедра, см	68 / 91
Возраст, лет	18	Активное и реактивное сопротивление, Ом	694 / 84
Рост, см	160	Фазовый угол, град.	6.89
Вес, кг	51.0	Основной обмен, ккал/сут.	1310

Система тела	
Исклечение массы тела	19.9 [18.5, 23.0] 94%
Жировая масса (кг), нормированная по росту	13.0 [8.0, 16.0] 109%
Тонкая масса (кг)	38.0 [32.4, 51.5] 90%
Активная клеточная масса (кг)	22.0 [17.0, 27.0] 100%
Доля активной клеточной массы (%)	57.9 [50.0, 56.0] 109%
Скелетно-мышечная масса (кг)	18.6 [15.0, 25.1] 93%
Доля скелетно-мышечной массы (%)	49.1 [42.2, 50.2] 106%
Удельный основной обмен (ккал/кг/сут.)	867.8 [818.0, 908.0] 101%
Общая жидкость (кг)	27.8 [23.7, 37.8] 90%
Соотношение талии / бедра	0.75 [0.60, 0.85] 103%
Классификация по проценту жировой массы (оценочно)	25.6 [13.8, 19.6, 25.3, 31.1] 114%

Риск развития заболеваний: атеросклероза, гипертонической болезни, сахарного диабета 2 типа, желчнокаменной болезни, почечно-каменной болезни, заболеваний опорно-двигательного аппарата - **повышенный, высокий, очень высокий, исключительно высокий.** (нужное подчеркнуть)

Высокий риск развития: недостаточного питания, белково-энергетической недостаточности (БЭН) 1 степени, БЭН 2 степени, БЭН 3 степени, инфекционных заболеваний, гиповитаминозов, остеопороза, нарушений эндокринной системы. (нужное подчеркнуть)

16.04.2018 01:56:04

Врач: _____

SPORT

ГУ НИИ питания РАМН

Отдел клинико-инструментальных методов исследования

Оценка состава тела (биоимпедансный анализ)

Пациент: Алексеевская Светлана

Базовые данные	Прибор N 713	Рc1_50 = 337.9	Рc2_50 = 411.4 (Ом)
Дата обследования	14.11.2012 10:27:24	Окружность талии, см / Окружность бедра, см	66 / 87
Возраст, лет	18	Активное и реактивное сопротивление, Ом	782 / 81
Рост, см	163	Фазовый угол, град.	5.91
Вес, кг	46.0	Основной обмен, ккал/сут.	1217

Система тела	
Исклечение массы тела	17.3 [18.5, 23.0] 82%
Жировая масса (кг), нормированная по росту	10.3 [8.7, 16.3] 82%
Тонкая масса (кг)	35.7 [34.1, 53.8] 81%
Активная клеточная масса (кг)	19.0 [17.8, 28.2] 83%
Доля активной клеточной массы (%)	53.3 [50.0, 56.0] 101%
Скелетно-мышечная масса (кг)	17.4 [15.9, 26.3] 83%
Доля скелетно-мышечной массы (%)	48.9 [42.2, 50.2] 106%
Удельный основной обмен (ккал/кг/сут.)	816.8 [818.0, 908.0] 95%
Общая жидкость (кг)	26.1 [25.0, 39.5] 81%
Соотношение талии / бедра	0.76 [0.60, 0.85] 105%
Классификация по проценту жировой массы (оценочно)	22.4 [13.8, 19.6, 25.3, 31.1] 100%

Риск развития заболеваний: атеросклероза, гипертонической болезни, сахарного диабета 2 типа, желчнокаменной болезни, почечно-каменной болезни, заболеваний опорно-двигательного аппарата - **повышенный, высокий, очень высокий, исключительно высокий.** (нужное подчеркнуть)

Высокий риск развития: недостаточного питания, белково-энергетической недостаточности (БЭН) 1 степени, БЭН 2 степени, БЭН 3 степени, инфекционных заболеваний, гиповитаминозов, остеопороза, нарушений эндокринной системы. (нужное подчеркнуть)

28.11.2012 16:39:29

Врач: _____

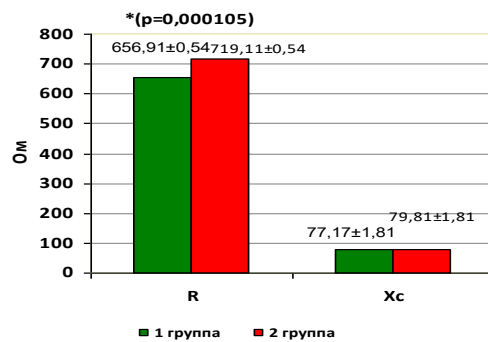
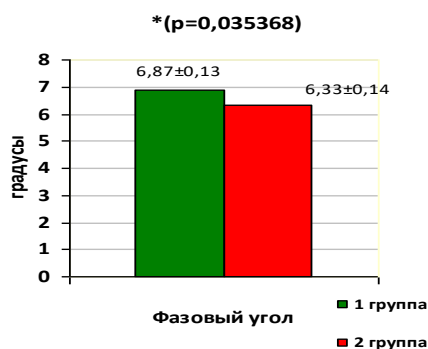


Рисунок 1. Среднее биоэлектрические показатели (фазовый угол (ФУ), активное сопротивление (R), реактивное сопротивление (Xc)) студентов 1 и 2 группы.

Примечание: *- различия статистически значимые (P<0,05).

1 группа-занимающиеся спортом

2 группа –занимающиеся физкультурой в учебном процессе

Клинические нормы фазового угла

- Менее 4,4 градуса – существенно ниже нормы

- 4,4 – 5,4 градуса – ниже нормы
- 5,4 – 7,8 градуса – в норме
- Более 7,8 градуса – выше нормы [Мартirosов Э. Г. с соавт., 2006].

Значение фазового угла характеризует емкостные свойства клеточных мембран и жизнеспособность биологических тканей (чем выше фазовый угол, тем лучше состояние тканей).

Антропометрические показатели

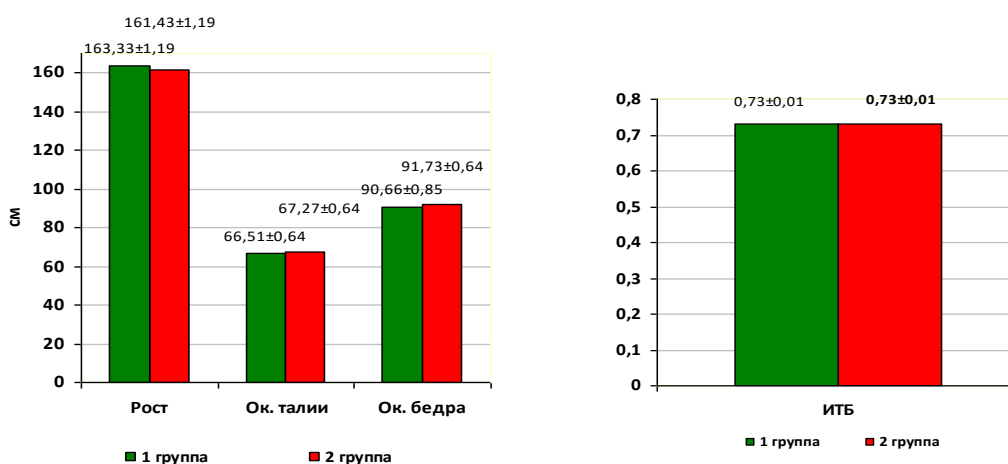


Рисунок 2. Средние антропометрические показатели (рост, окружность талии, окружность бедер, индекс талия/бедра (ИТБ)) студентов 1 и 2 группы.

1 группа-занимающиеся спортом

2 группа –занимающиеся физкультурой в учебном процессе



Рисунок 3. Средние антропометрические показатели (вес, индекс массы тела (ИМТ)) студентов 1 и 2 группы.

1 группа-занимающиеся спортом

2 группа –занимающиеся физкультурой в учебном процессе

Таблица индекса массы тела		
И М Т	Физическое состояние	Риск и патология
Меньше чем 18.0	Недостаток веса 2-й степени	Хроническая усталость, апатия, нехватка витаминов, истощение, остеопороз, анорексия и т.д.
18.1 – 20.0	Недостаток веса 1-й степени	Проблемы пищеварения, истощение, стресс, хроническая усталость, низкий иммунитет, депрессия, гормональные нарушения и т.д.
20.1 – 25.0	Нормальный вес	Высокий уровень энергии, хорошая физическая форма, жизнерадостность, психоэмоциональное равновесие и т.д.
25.1 – 27.0	Лишний вес	Хроническая усталость, проблемы пищеварения, сердечно - сосудистой системы, варикоз и т.д.
27.1 – 30.0	Ожирение 1-й степени	Риск диабета, высокое давление, проблемы кровообращения, нарушение психики, проблемы суставов и т.д.
30.1 – 35.0	Ожирение 2-й степени	Диабет не инсулинозависимый, атеросклероз, стенокардия, инфаркт, тромбофлебит и т.д.
Больше чем 35.0	Ожирение 3 -й степени	Диабет инсулинозависимый, инфаркт, инсульт, рак

Показатели состава тела

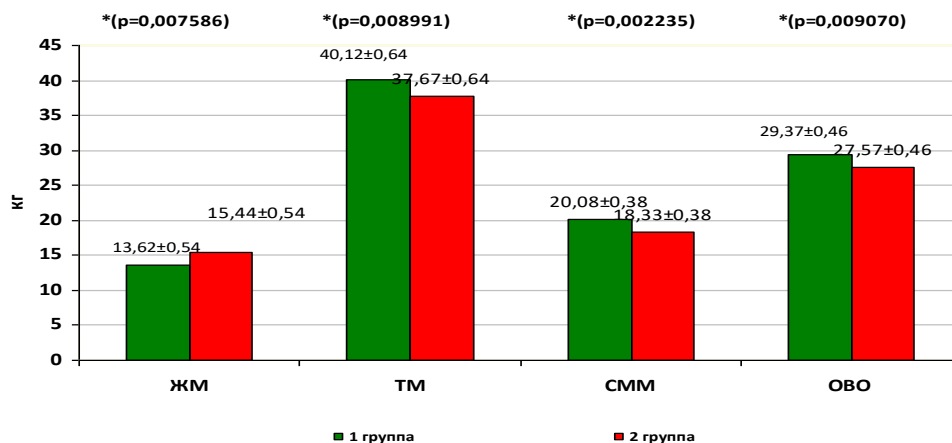
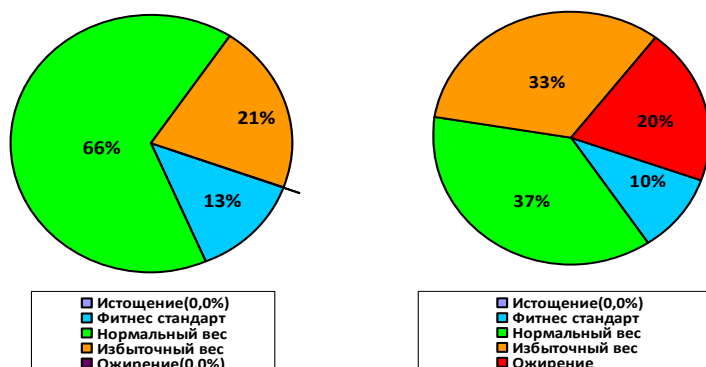


Рисунок 4. Средние показатели состава тела (жировая масса(ЖМ)), тощая масса(ТМ), скелетно-мышечная масса(СММ), общая вода организма(ОВО)) у студенток 1 и 2 группы.

1 группа-занимающиеся спортом

2 группа –занимающиеся физкультурой в учебном процессе

Классификация студенток по группам на основе процента жировой массы



Распределение девушек, занимающихся спортом и физической культурой в учебном процессе, на классификационные группы согласно содержания жировой массы в процентных значениях.

Предполагаемые причины увеличения жировой массы у студенток:

недостаточная двигательная активность; частые перекусы шоколада и других сладостей (простые углеводы с высоким гликемическим индексом); ужин поздно вечером в основном углеводной пищей; учебный процесс сопровождается стрессовыми ситуациями.

Показатели основного и удельного обмена

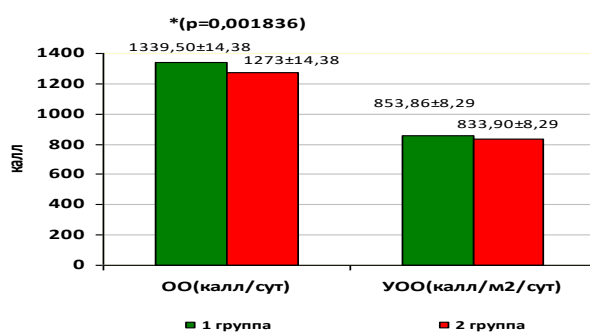


Рисунок 5. Средние показатели основного(ОО) и удельного основного обмена(УОО) веществ у студенток 1 и 2 группы.

Примечание: *- различия статически значимые (P<0,05).

1 группа-занимающиеся спортом

2 группа –занимающиеся физкультурой в учебном процессе

Риск
возникновения
заболеваний
при избыточной
жировой массе
тела:
хроническая
усталость;
проблемы
пищеварения;
высокое

артериальное давление; проблемы кровообращения; риск диабета;
проблемы суставов; атеросклероз, ожирение и другие.

Выводы

Компонентный состав массы тела является одним из основных составляющих тренированности спортсменов.

Тренировочный процесс в различных видах спорта формирует специфическое телосложение, что является базовой составляющей показателей общей, специальной работоспособности и уровня спортивной подготовленности.

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ПАРАЛИМПИЙСКОГО МИНИ- ФУТБОЛА (СПОРТ СЛЕПЫХ) В РОССИИ НА ПРИМЕРЕ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ

*К.С. Попенко,
зам. директора,
ГБУ Республики Марий Эл «САШПР»,
г. Йошкар-Ола
А.С. Махов
д.п.н., доцент, декан ФФК,
Российский государственный социальный университет,
г. Москва*

Аннотация. В статье анализируются проблемы развития паралимпийского мини-футбола (спорт слепых) в России на региональном уровне на примере Республики Марий Эл. Приведены результаты исследования контингента спортсменов и тренеров мини-футбола, а также руководителей общественных организаций, государственных служащих и

специалистов из отрасли физической культуры и спорта из 7-ми регионов России.

Ключевые слова: инвалид, соревнования, слепой футболист, мини-футбол (спорт слепых).

Участие в спортивных соревнованиях, спортивные тренировки предъявляют повышенные требования к организму человека, функционированию всех его систем. Именно поэтому, спортивное движение инвалидов в настоящее время является предметом для дискуссии ученых и специалистов по физической культуре и спорту.

Однако вопреки всему спорт инвалидов существует и развивается. Долгое время у нас бытовало мнение, что понятия «инвалид», «физическая активность», а, тем более, «спорт» несовместимы и средства физической культуры рекомендовались только отдельным инвалидам как кратковременное мероприятие, дополняющее физиотерапевтические и медикаментозные назначения. Между тем, физическая культура укрепляет не только мышцы, но и психологическое и моральное состояние человека. Сейчас же ученые пришли к выводу, что адаптивная физкультура по своему действию намного эффективнее медикаментозной терапии.

Спортсмены-инвалиды Российской Федерации в этом году тридцать лет как участвуют в Паралимпийских играх и традиционно занимают ведущие позиции в этих соревнованиях. Одним из наиболее популярных видов спорта в среде слепых и слабовидящих любителей активного образа жизни наряду с легкой атлетикой, плаванием и лыжными гонками является мини-футбол 5×5.

Люди, впервые слышащие словосочетание «слепой футболист», пожалуй, даже не воспринимают его в прямом смысле. Для обывательского сознания это парадокс. Тем не менее, тотально слепые

люди играют в футбол. Спортсмены не только реализуют себя в данном виде спорта, но и доказывают, что возможности человека безграничны.

Официальные соревнования начали проводиться больше двадцати лет назад. В 1998 г. состоялся первый чемпионат мира, победителями стали бразильцы. Большим шагом на пути развития мини-футбола (спорт слепых) стало включение этого вида спорта в программу летних Паралимпийских игр в Афинах в 2004 г. Победителями финального матча стали бразильцы, которые со счетом 3:2 по пенальти выиграли у Аргентины.

В нашей стране для координации и пропаганды футбола слепых и слабовидящих спортсменов в 2007 г. была создана федерация футбола слепых и слабовидящих спортсменов (ФФСС). Приказом Федерального агентства по физической культуре и спорту с 23 марта 2008 г. футбол слепых признан новым видом спорта и введен в реестр видов спорта, признанных органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта.

В 2015 г. на Чемпионате Европы в г.Лондон (Англия) сборная России завоевали серебряные медали и квалифицировалась на Паралимпиаду в Рио-де-Жанейро в 2016 г. Нашу футбольную команду, как и в целом сборную команду Российской Федерации, как мы знаем, отстранили от участия в полном составе. В 2017 г. в г.Берлин (Германия) сборная России впервые в своей истории завоевала золотые медали европейского чемпионата и впервые была удостоена права участия в Чемпионате Мира.

Несмотря на положительную динамику роста количества спортсменов-инвалидов в нашей стране, занимающихся футболом (спорт слепых) - зарегистрировано более 1000 спортсменов, участвующих в соревнованиях; доли вовлеченности незрячих людей в занятия футболом (спорт слепых) в России – 9%, во всех странах мира – 2,7% (данные

ФФСС), остается нерешенным большое количество системных проблем [1, 2, 3, 5].

С января по март текущего года ГБУ Республики Марий Эл «САШПР» провело исследование современного состояния развития мини-футбола (спорт слепых) в России на региональном уровне, на примере Республики Марий Эл.

Опрос действующих спортсменов и тренеров паралимпийского мини-футбола (спорт слепых) помог сформировать перечень проблем, с которыми сталкиваются незрячие футболисты. Для установления степени значимости данных проблем развития мини-футбола (спорт слепых) была разработана анкета, в которой респондентам было предложено указать степень (балл) их важности по 10-балльной шкале (1 балл – минимум, 10 баллов – максимум), от «абсолютно не актуальной» до «абсолютно актуальной».

В интервьюировании принимали участие спортсмены и тренеры мини-футбола 5×5 (B1) (спорт слепых) из Йошкар-Олы, Казани, Махачкалы, Москвы и Московской области, Нижнего Новгорода, Хабаровского края. Анкетирование прошли республиканские государственные служащие, руководители общественных и физкультурно-оздоровительных организаций, работники отрасли физической культуры и спорта. Всего в исследовании приняли участие 108 респондентов.

Самой актуальной выявлена проблема «Недостаточное количество соревнований по мини-футболу (спорт слепых) на городском и региональном уровнях» со средним баллом оценки $8,06 \pm 0,193$. Также, среди наиболее актуальных проблем определены: «Нехватка специально обученных тренеров по мини-футболу (спорт слепых)» ($7,96 \pm 0,215$), «Высокие требования к компетенциям тренера по футболу (спорт слепых)» ($7,76 \pm 0,184$), «Отсутствие специальной методики подготовки спортсменов

в футболе (спорт слепых) с учётом их индивидуальной патологии заболевания» ($7,56 \pm 0,217$), «Отсутствие (недостаточное количество) конференций (симпозиумов, семинаров), посвященных футболу (спорт слепых) ($7,23 \pm 0,236$), «Недостаточное количество научно-методической литературы по футболу (спорт слепых)» ($7,02 \pm 0,217$).

В этой связи для более эффективного развития паралимпийского мини-футбола (спорт слепых) необходимо разрешение проблем, связанных с недостаточной разработанностью теории и методики спорта инвалидов, отсутствием научно обоснованной системы подготовки тренеров и спортсменов в данном виде спорта, с незавершенным процессом формирования нормативно правовой базы спорта слепых, а также недостаточной обеспеченностью физкультурно-спортивных организаций, осуществляющих спортивную подготовку спортсменов инвалидов, научно-методической литературой.

Хорошие результаты сборной команды Российской Федерации по футболу (спорт слепых) на международных соревнованиях в последние годы не позволяют утверждать, что паралимпийский футбол (спорт слепых) в настоящее время активно развивается и на региональном уровне. Исследование показало и необходимо признать, что неудовлетворительный уровень развития данного вида спорта в регионах вызван существованием ряда проблем, основная из которых - недостаточное количество соревнований по мини-футболу (спорт слепых) на городском и региональном уровнях».

Литература

1. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. / С.П.Евсеев, Л.В. Шапкова – М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.
2. Махов А.С. Проблемы управления развитием адаптивного спорта в России / А. С. Махов, О. Н. Степанова // Учёные записки

- университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2009. – № 12(58). – С. 67–71.
3. Махов А.С. Теория и практика управления развитием адаптивного спорта в России: монография / А.С. Махов. – Шуя, Издательство Шуйского филиала ФГБОУ ВПО «Ивановский государственный университет», 2013. – 185 с.
 4. Рожков П.А. Спорт слепых. Первопроходцы инвалидного спорта / П.А. Рожков // Паралимпийский спорт. - М.: Известия, 2017. – № 3(04). – С. 35-40.
 5. Царик В.А. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта / В.А. Царик, П.А. Рожков // Паралимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 2011. – 1040 с.

ПОДГОТОВКА ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В РАМКАХ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ

*Д.В. Сергеев,
ст. преподаватель кафедры ФК ФФКСиТ,
ФГОУ ВО «Марийский государственный университет»,
г. Йошкар-Ола*

Главная задача занятий лыжным спортом - достижение физического совершенства и наиболее высоких спортивных результатов, что и является основным отличием спорта от просто занятий лыжными гонками. Лыжные гонки в современном мире стали более трудоемкими в плане тренировочного процесса. Тренер должен хорошо разбираться и в

подготовке лыж, ремонт инвентаря не упускать из виду новые разработки в тренировочном процессе, он как и ученики постоянно должен учиться и совершенствоваться.

При тренировках общеразвивающие упражнения особенно важно подбирать в соответствии с особенностями избранного вида - лыжных гонок. В подготовке лыжников сложился широкий круг упражнений, которые классифицируются по преимущественному воздействию на развитие отдельных физических качеств. Это разделение несколько в различных направлениях (вверх, вперед, вверх по склону или по лестнице, впрыгивание на препятствие, через невысокие барьеры, в глубину с тумбы или обрыва и т.п.). Все прыжковые упражнения можно выполнять с отягощением. Очень важно при выполнении прыжков добиваться максимально высокой скорости отталкивания. Также для упражнений можно использовать природные материалы, например камни, используем для обучения отталкиваниям руками (берем камень и резко двумя руками сверху вниз бросаем в песок).

При воспитании лыжников-гонщиков в спортивной школе не забываем и о теоретической подготовке. При современном развитии техники более досконально можно изучать, разбирать технические ошибки спортсменов. Проводить организовывать лекции, беседы. Кроме того, часть теоретических знаний может сообщаться лыжникам в ходе тренировочных занятий. Необходимо, чтобы лыжники хорошо знали правила соревнований, умели вести дневник тренировки и проводить анализ занятий и тренировочного процесса. В юношеском возрасте из всего объема теории необходимо дать первые сведения по гигиене занятий и одежде лыжника, а также минимум знаний по технике, методике обучения и тренировке. Из года в год увеличиваются объем и глубина теоретических сведений, сообщаемых юным лыжникам.

Тактика спортсмена - это искусство ведения соревнования с

противником. В лыжном спорте в некоторых случаях спортсмен не ведет борьбу с конкретным противником, а ставит цель - достигнуть максимально высокого результата. Тактическое мастерство лыжника базируется на большом запасе знаний, умений и навыков, а также его физической, технической, морально-волевой подготовленности, что позволяет точно выполнить задуманный план, принять правильное решение для достижения победы или высокого результата. Чтобы спортсмены представляли, какую тактику выбрать для определенной гонки, показываем записи гонок с участием спортсменов высокой квалификации и разбираем их на общем собрании, при просмотре спортсмены начинают понимать как тактически правильно выстраивать гонку в тех или иных ситуациях. Правильность решения определенных задач приходит с опытом ростом спортсмена.

В настоящее время у сильнейших лыжников в связи с высоким уровнем физической (скоростно-силовой) и функциональной подготовки, а также потому, что трассы современных лыжных гонок подготавливаются очень тщательно (машинным способом), а инвентарь все время совершенствуется, арсенал лыжных ходов, применяемый в соревнованиях, несколько сузился. Лыжники стали применять способы ходов, обеспечивающих в первую очередь высокую скорость передвижения в различных условиях, - в классических гонках больше стали использовать одновременные лыжные ходы хорошо подготовленный спортсмен, может пробежать более 50 км бесшажным ходом, используя силу верхнего плечевого пояса и спины. Поэтому в спортивных школах стали больше уделять времени технике бесшажного классического хода и одновременно одношажного конькового хода. Сильнейшие спринтеры в мире вместо попеременно-двухшажного классического и одновременно-двухшажного хода уже используют «бег на лыжах» (мазь мажется чуть-чуть под колодку и поэтому вместо скольжения получается бег). А в коньковых ходах также

начали больше использовать одновременно-одношажный коньковый ход (на каждый шаг). Даже на более крутых подъемах, благодаря хорошо развитому плечевому поясу и правильному отталкиванию ногами, топ спортсмены по ходу гонки не меняют ход передвижения. Но при этом нельзя на тренировках пренебрегать остальными лыжными ходами.

Техническая подготовка лыжника - это процесс целенаправленного изучения и совершенствования техники способов передвижения на лыжах. Высокий уровень спортивных результатов требует постоянной и углубленной работы над совершенствованием техники в течение всего периода активных занятий лыжным спортом. Основную техническую работу надо проводить летом на лыжероллерах и во время имитаций, важную роль в овладении техническими элементами занимает утренняя зарядка, где спортсмены учатся равновесию, умению правильно отталкиваться руками ногами. Хорошо овладеть технической подготовкой помогает общая физическая подготовка (ОФП). Без физической подготовки тяжело усвоить некоторые технические элементы из-за не подготовленности некоторых групп мышц. Поэтому при технической подготовке надо учитывать уровень развития физической подготовленности, а при ОФП регламентировать нагрузку по возрасту.

Чтобы в совершенстве овладеть всеми «премудростями» лыжных гонок, процесс должен быть круглогодичным, начиная с поступления ребенка в спортивную школу. С каждым годом тренировок предъявляем атлетам все новые и новые требования. Только тогда мы сможем вырастить грамотных идущих к цели высококвалифицированных лыжников-гонщиков топ уровня.

ВЫНОСЛИВОСТЬ И МЕТОДЫ ЕЁ РАЗВИТИЯ В АЙКИДО

Р.Г. Тимуришин,

тренер-преподаватель, мастер-наставник боевых искусств, 1 дан айкидо,

Региональная физкультурно-спортивная общественная организация

«Федерация айкидо « Республики Марий Эл»

Аннотация. С целью наиболее эффективного и продуктивного развития выносливости в практике тренировок применяются упражнения, способствующие развитию технико-тактических навыков с оптимальной моделью пространственно-силовой деятельности.

Ключевые слова: выносливость: общая, специальная, ритм, сила дыхания, психофизические и личностные компоненты, тактико-техническая подготовка.

Выносливость - это способность организма противостоять утомлению. Развитие данного физического качества является важным условием сохранения нормального двигательного образа жизни.

В зависимости от рода деятельности различают общую и специальную виды выносливости.

Под общей выносливостью принято понимать физические возможности организма, направленные на выполнение неспецифического вида деятельности. При этом интенсивность выполнения движений находится на нормальном уровне, в двигательном процессе задействованы в основном крупные и средние группы мышц. Данный вид выносливости определяет уровень общей работоспособности в спортивной и профессиональной деятельности человека благодаря повышению адаптации к нагрузкам и наличию явлений «переноса» тренированности с неспецифических видов деятельности на специфические. Так, если в

результате бега удастся увеличить уровень аэробной мощности, то улучшение этого качества коснется и других аэробных упражнений.

Специальная выносливость направлена на выполнение длительных специфических нагрузок, характерных для конкретного вида спорта или профессии. Специальная выносливость является более сложным физическим качеством, поскольку включаются в работу более мелкие группы мышц. Выполнение такой работы требует тренировки двигательных качеств и хорошо развитую координацию, а также правильный психологический настрой.

При раскрытии вопроса о выносливости много внимания уделяется аэробной и анаэробной мощности организма. Выполнение каждого упражнения включает в работу аэробную и анаэробную мощность, степень развития которой во многом определяет степень продолжительности и правильности выполнения физического, технического или тактического элемента.

Ни для кого не секрет, что жизнедеятельность человека поддерживается благодаря дыхательному процессу. При вдохе поступает кислород, а при выдохе высвобождается диоксид углерода.

В Айкидо к вдоху и выдоху добавляется задержка дыхания и этот трехступенчатый цикл очень важен для правильной концентрации силы. Также он влияет на степень утомляемости во время динамической нагрузки. Глубина вдоха и выдоха, как и длительная задержка дыхания, зависит от тренированности организма. Сила дыхания в Айкидо - это то, что развивается в той точке, в которой наша собственная сформированная сила приходит во взаимодействие с другим человеком. При этом основное значение имеют дух и ритм (тайминг-время реагирования).

Ритм - это результат вашего дыхания. Он создается посредством концентрации внимания на процессе дыхания, а именно: вы выдыхаете тогда, когда надо выдохнуть и вдыхаете тогда, когда должны вдохнуть. В

момент, когда восприимчивость дыхания и ритм сводятся воедино, рождается сила дыхания (КОКЬЮ РЕКУ).

В Айкидо техника дыхания сводится к следующему принципу: вдох перед началом выполнения упражнения, задержка дыхания во время выполнения и выдох в конце выполнения упражнения. Если производить вдохи и выдохи при выполнении техники, когда одновременно требуется сфокусировать силу в одной точке, концентрация (СЮТЮ РЕКУ) внимания будет ослаблена. Это происходит по тому, что динамика дыхания не совпадает с динамикой движения. Чтобы появилось ощущение СЮТЮ РЕКУ необходимо остановить дыхание и сосредоточиться на движениях.

В Айкидо, как и в музыке, ритм понимается одинаково. Три его составляющих — вдох, выдох и задержка дыхания, в сочетании с множеством движений различной скорости и интенсивности, различной относительной длительности, в зависимости от техник, формируют сложные ритмические комбинации. Если ритм дыхания соответствует темпу отдельной техники или целого ряда техник, то движения будут легкими и изящными, плавными, мягкими, но в действительности они наполнены внутренней мощью, позволяющей мастеру айкидо проявлять силу и скорость в нужный момент.

Развитие КОКЬЮ РЕКУ и СЮТЮ РЕКУ требует немало усилий и упорства. Контроль глубины вдоха и выдоха, продолжительности задержки дыхания, правильного переноса веса тела и ритма движений достигается только длительными и регулярными тренировками.

Исходя из практики занятий Айкидо, основанной на комплексном подходе к тренировочному процессу, который заключается в синтезе общефизической, специальной, психологической, тактико-технической подготовки, применяемая методика рассчитана на три этапа обучения (количество часов - 220 ч.).

Первый этап направлен на развитие психофизических и личностных компонентов.

На общую физическую подготовку отводится 70% времени, специальная физическая подготовка занимает 30% из них парные упражнения (20%), индивидуальные занятия (10%).

Обучение техническим действиям происходит на основе детализации базовых движений с нарастанием координационной сложности с параллельным освоением всех разделов технико-тактической подготовки по концентрическому принципу.

Эффективность спортивного совершенствования на данном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой движений и психофизической подготовки спортсменов. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок является увеличение объема при незначительном приросте общей интенсивности тренировки.

Второй этап преимущественно направлен на развитие технико-тактического компонента. Объем специальных упражнений возрастает. Происходит изучение усложненных технических действий с использованием сбивающих факторов.

Третий этап направлен на улучшение технико-тактического компонента. Объем специальных средств увеличивается до 70%, общеразвивающие упражнения занимают лишь 30 %. Совершенствуются умения применять освоенные приемы в условиях сбивающих факторов (соревнований).

Из практики занятий приходит понимание, что воздействие различных факторов, влияющих на утомление, происходит из сигналов головного мозга. Таким образом, можно сделать вывод, что формирование выносливости на различных этапах развития мастерства в айкидо происходит, исходя из практического доведения выполнения своих познаний до интуитивного уровня, при этом исключается фактор

неуверенности, приводящий к выполнению необдуманных движений и потере физических сил, вследствие чего - быстрому утомлению.

Для развития выносливости важно формировать у спортсменов положительное отношение к появлению усталости и обучать психологическим приемам ее преодоления.

С целью наиболее эффективного и продуктивного развития выносливости в практике тренировок применяются упражнения, способствующие развитию технико-тактических навыков с оптимальной моделью пространственно-силовой деятельности.

В завершении тренировки применяют упражнение ДЗЮ ВАЗА, заключающиеся в десятикратном повторении изученного на занятии приема поочередно со всеми занимающимися в зале, что приводит к экономизации движений борца.

При многократном повторении данных упражнений с целью сохранения энергетических ресурсов выполнение данных движений занимающимся происходит с большей точностью. При этом нарабатывается двигательный навык – это такая степень овладения техникой действия, при которой управление движением (движениями) происходит автоматически, и действия отличаются надежностью, т.е. не требуют специально направленного на них внимания.

Усталость дает возможность оптимизировать выполнение движений, выбрать необходимый темп, эффективней противостоять утомлению, сохранять биоэнергетические ресурсы.

Данный вариант, кроме развития выносливости и умения рационально распределять силы, тренирует так же и тактическую составляющую мастерства.

Доведение техники до автоматизма с применением сбивающих факторов (соревнований) способствует формированию психологической устойчивости спортсмена.

С целью повышения концентрации внимания во время тренировок применяют игровой метод, имитирующий нападение трех соперников, при котором обороняющемуся необходимо уйти с линии атаки, но при этом продержаться на татами в течение двух-трех минут, применяя специальные движения – АЮМИ-АШИ, ТЭНКАН и ТЭНКАЙ с целью стабильного решения двигательной задачи.

Как дополнительное средство развития аэробной выносливости используется ТАЧИ ДОРИ (субури), заключающееся в подъеме и опускании бокена, при равномерно увеличивающейся нагрузке (на 5 упражнений).

ПОДГОТОВКА КОМАНД ПО ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ ДЛЯ УЧАСТИЯ ВО ВСЕРОССИЙСКИХ И МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

*М.З. Федосеева, С.А. Лебедева, Т.А. Иващенко,
доценты,
ФГБОУ ВО «Поволжский государственный
технологический университет»,
г. Йошкар-Ола*

Аннотация. Специфика и напряженность фитнес-аэробики говорит о необходимости использования в динамике тренировочных, особенно предсоревновательных, нагрузок спортсменов (равно как и в соревновательном периоде спортивной тренировки) разнообразных средств для повышения работоспособности и улучшения физической подготовленности спортсменов.

Ключевые слова: фитнес-аэробика, физические качества, двигательные способности, физическая подготовленность, методика совершенствования, контроль.

Фитнес-аэробика – относительно молодой, но, тем не менее, весьма популярный командный вид спорта. Динамичный, высокоинтенсивный вид спорта предъявляет к спортсменам определенные требования. Судьями по виду спорта оценивается способность команды продемонстрировать с работой в аэробно-анаэробном режиме целый ряд движений и элементов, характерных для фитнес-аэробики. Также учитывается качество исполнения, распределение элементов в программе, мышечный контроль всех движений, сложность движений, интенсивность программы, а также сложность хореографии в целом.

Композиции построены на базовых движениях фитнес-аэробики высокой ударности (high impact и пауэр-степ), связанных в творчески составленный хореографический рисунок. Все это иллюстрирует многообразие способов достижения результата и творческий подход в решении этой задачи ведущими командами. Таким образом, несмотря на использование стандартного набора структурных элементов, каждая команда максимально стремится подчеркнуть свою индивидуальность и сильные стороны подготовленности. Однако, для реализации на должном уровне всей соревновательной программы выступлений, спортсменкам необходим и соответствующий уровень физической подготовленности.

Для успешного выступления в фитнес-аэробике («классика» и «степ»), как показывает практика, необходимо в команде иметь 9 человек (основной состав 7 человек + 2 запасных), а также команду - дублер, т.е. еще 9 человек. Команда по фитнес-аэробике высококвалифицированных спортсменок должна быть примерно одного уровня мастерства и

демонстрировать в соревновательных выступлениях одинаково высокий уровень технического исполнения и одинаковый уровень физической подготовки всех членов команды.

Возрастные требования по правилам вида спорта разрешают участие в составе взрослой команды (senior, мужчины и женщины 17 лет и старше) спортсменок 15-ти и 16-ти летнего возраста. Возникает проблема подбора спортсменок одинакового уровня физической подготовленности. Многолетний опыт работы тренерского состава предполагает, что эффективность тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменок в фитнес-аэробике, а также их соревновательные результаты повысятся при использовании методики совершенствования физических качеств и двигательных способностей.

Исходя из специфики вида спорта, были определены компоненты физической подготовки высококвалифицированных спортсменок в фитнес-аэробике, комплексный характер этих компонентов. В состав общей физической подготовки входят: общая выносливость, силовая выносливость, скоростно-силовая выносливость, собственно силовые качества, согласованность движений и пассивная гибкость. Компонентами специальной физической подготовки являются прыгучесть, специальная выносливость, быстрота, темп движений, гибкость и координация.

Анализ результатов опроса специалистов (тренеров ведущих команд и судей) по фитнес-аэробике позволяет в обобщенном виде представить их взгляды на проблему физической подготовки в данном виде спорта. Практически все специалисты (90%) отмечают очень важную специфическую особенность фитнес-аэробики: движения, с одной стороны, должны быть выразительными и грациозными, а с другой - сильными и мощными.

Специалистами по фитнес-аэробике разработана методика совершенствования физических качеств и двигательных способностей на

предсоревновательном этапе подготовки, основанная на целенаправленном и дифференцированном подборе средств физической подготовки (специальные подготовительные и соревновательные упражнения). В структуру микроцикла включалось 6 тренировочных занятий. На двух занятиях около 50% времени было посвящено повышению уровня быстроты и скоростно-силовой подготовленности. В трех тренировках микроцикла посвящалось развитию гибкости и совершенствованию координации посредством отработки соревновательной комбинации в различных ритмо-темповых режимах. На шестом занятии примерно 50% времени основной части занятия посвящено повышению уровня специальной выносливости.

Одним из основных элементов управления подготовкой спортсменок в фитнес-аэробике является контроль различных видов подготовленности. Для определения уровня общей и специальной физической подготовленности был разработан специальный комплекс тестов, выполнявшихся на предсоревновательном этапе подготовки продолжительностью 14 недель.

С помощью метода экспертной оценки доказано, что сформированный в ходе исследования набор из 29 тестов позволяет получать достоверную, необходимую и достаточную информацию об уровне общей (14 тестов) и специальной (15 тестов) физической подготовленности высококвалифицированных спортсменок на предсоревновательном этапе подготовки, занимающихся фитнес-аэробикой. Выявлен уровень улучшения физической подготовленности спортсменок на совершенствование их скоростно-силовых ("взрывных") качеств на 10-25% и специальной выносливости на 20% (то есть умение выдерживать в течение всего времени выступления необходимый темп и ритм движений).

Методика совершенствования физических качеств и двигательных способностей высококвалифицированных спортсменок в фитнес-аэробике на предсоревновательном этапе подготовки сборной команды к международным соревнованиям способствовала увеличению функциональных показателей: увеличился показатель МПК на 5,2 %, время задержки дыхания на вдохе на 10,2%, что характеризует повышение гипоксической устойчивости организма спортсменок на фоне понижения частоты дыхания в состоянии покоя, что можно трактовать как тенденцию к более экономичному функционированию дыхательной системы и повышению устойчивости к утомлению.

Эффективность использования методики совершенствования физических качеств высококвалифицированных спортсменок в фитнес-аэробике на предсоревновательном этапе подготовки подтверждается высокими соревновательными результатами команды "Экстрим". В период с 2009 по 2017 годы спортсменки этих команд становились неоднократными победителями и призерами чемпионатов России, Европы и мира.

Литература

1. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте/ И.В. Аулик. - М.: Медицина, 1979. - 192 с.
2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры/Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова.М // РГУФК: СпортАкадемПресс,2002. - 304 с.
3. Бубэ Х. Тесты в спортивной практике. /Х. Бубэ, Г. Фэк, Ф. Штюблер- М.: ФиС,1968. - 238с.
4. Красников А.А Проблемы общей теории спортивных соревнований. /А.А Красников. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 324 с.

5. Сиднева Л.В. Оздоровительная аэробика и методика её преподавания / Л.В.Сиднева, С.А. Гониянц. - Троицк: Тровант лтд, 2000.- 60 с.
6. Шимонин А. И. Новые средства стимуляции и контроля работоспособности спортсменов в фитнес-аэробике /Шимонин А. И., Полиевский С. А. , Сиднева Л. В. - М.: РГУФК, 2006. - 51 с.
7. Штода М.Л. Педагогический контроль общей и специальной физической подготовленности квалифицированных спортсменов в фитнес-аэробике / М. Л. Штода // Современные проблемы физической культуры и спорта. Сборник научно-методических трудов. Выпуск 13. - М.: МИГУ, 2006. - С. 129-131.
8. Штода М.Л. Структура и особенности экспериментальной методики подготовки спортсменов в фитнес-аэробике / М.Л. Штода, И.Е. Артамонова // Актуальные проблемы развития спортивных танцев, аэробики и фитнеса: сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции 28-29 октября 2010 г./ ФГОУВПО "Волгоградская государственная академия физической культуры". - Волгоград: ВГАФК, 2010. - С. 70-73.

**КОНЦЕПЦИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ В УЧИЛИЩЕ
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА**

Е.В. Федотова

д.п.н., доцент, ГБПОУ «МССУОР №2» Москомспорта

г. Москва

Аннотация: в статье рассматриваются проблемы и перспективы научно-методического обеспечения подготовки спортсменов в УОР, основные направления деятельности и задачи научно-методического отдела училища

Ключевые слова: училище олимпийского резерва, научно-методическое обеспечение

Важность современного качественного научно-методического обеспечения спортивной подготовки сегодня не вызывает ни сомнений, ни разногласий. Это находит отражение и практически во многих регламентирующих, нормативных и директивных документах Минспорта РФ, касающихся системы спортивной подготовки. Акцент сегодня делается на необходимости качественного современного научно-методического обеспечения спортивной подготовки не только в спорте высших достижений: программу научно-методического обеспечения предлагается вывести за рамки сборных команд и распространить на систему многолетней подготовки в целом, включая подготовку спортивного резерва.

Практические шаги в направлении совершенствования научно-методического сопровождения регламентируются в Приказе №999 от 30.10.2015 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», в соответствии с которым научно-методическое, медицинское и медико-биологическое обеспечение подготовки спортивного резерва проводится на всех этапах и во всех организациях спортивной подготовки. Для обеспечения подготовки спортивного резерва в училище олимпийского резерва должен быть создан «отдел научно-методического, медико-биологического, психологического, медицинского и

антидопингового обеспечения. В МССУОР №2 Москомспорта Научно-методический отдел (НМО) был создан в 2000 году, это было первое структурное подразделение такого типа в училищах олимпийского резерва Российской Федерации. Накопленный нами опыт практической работы по организации и обеспечению научно-методического сопровождения спортивной подготовки позволяет отметить ряд факторов, без учета которых сложно рассчитывать на высокую эффективность и результативность работы в данном направлении.

Основной вопрос – наличие ресурсов, необходимых для практического осуществления научно-методического обеспечения. Высокотехнологичное оборудование и современные методики тестирования в большинстве своем не только требуют существенных затрат на приобретение, но и нуждаются в последующих мероприятиях по техническому обслуживанию, расходных материалах, которые также требуют значительных вложений. Между тем, в действующих сегодня Федеральных стандартах спортивной подготовки отсутствуют какие-либо требования к этой составляющей системы обеспечения спортивной подготовки. Наряду с определенными сложностями материально-технического обеспечения работы этого направления, не менее остро стоит кадровый вопрос (подготовка и привлечение), также требующий неотложного решения.

Крайне важно уточнить основную направленность и содержание мероприятий научно-методического обеспечения спортивного резерва, разработать программы научно-методического сопровождения в видах спорта по этапам многолетней подготовки. Такие программы не должны быть «калькой» с аналогичных программ для «элиты». Для юных спортсменов гораздо более важным является «программно-методическое» и «организационно-методическое» обеспечение: рациональное построение тренировочного процесса, строгий учет индивидуальных возможностей

юных спортсменов, особенностей их биологического развития, ориентация на многолетнюю перспективу, а не на сиюминутный результат «здесь и сейчас», основанный на форсированной подготовке, что позволит сохранить талантливых юных спортсменов для спорта высших достижений.

Для определения перспективных направлений дальнейшего совершенствования системы научно-методического обеспечения в системе УОР необходимо понимание и учет основных тенденций изменений, происходящих в спорте высших достижений, системе многолетней спортивной подготовки и системе обеспечения спортивной подготовки – как отечественной, так и зарубежной практики. Среди них: разработка и все более широкое внедрение в систему спортивной подготовки и отбора спортсменов инновационных технологий; нередко – пересмотр и отказ от старых подходов, утративших свою актуальность в изменившихся условиях; повышение скорости внедрения результатов научных исследований в практику спорта; рост профессионального, медико-биологического и психологического образования тренеров и спортсменов; внедрение современных инструментальных технологий в практику спортивной подготовки на всех этапах многолетней подготовки.

Меняются требования к тренерскому составу. Сегодня крайне востребованы специалисты, не только владеющие основами педагогической теории и методики подготовки спортсменов, но и способные к освоению новых прогрессивных технологий спортивной подготовки и использованию их в практической деятельности. Поле для совместной деятельности, тесного сотрудничества тренера и специалиста по научно-методическому обеспечению чрезвычайно широко. Для профессионального развития любого специалиста необходимо наличие стимулов для развития и условий для развития. Условия эти должны создаваться не раз в четыре года, когда приходит время пройти очередное

повышение квалификации. Они должны стать нормальными, привычными условиями работы. Необходимы «дискуссионные площадки» для свободного обсуждения в любом удобном формате любых вопросов, касающихся методики спортивной подготовки, открытые для любых идей и лишённые какой-либо оценочной составляющей. Такие дискуссионные площадки вполне могут быть одним из форматов сотрудничества специалистов НМО и тренерского состава.

Меняются требования к спортсмену. В 2014 был подписан приказ Минсоцзащиты РФ от 7 апреля 2014 г. № 186 н «Об утверждении профессионального стандарта «Спортсмен». Требования, изложенные в нем, свидетельствуют, что труд спортсменов, как и тренеров, позиционируется как высококвалифицированный труд, требующий высочайшего уровня профессиональной спортивной подготовки, базирующейся на специальных знаниях, умениях и определенном опыте. Развитие спортивных достижений требует постоянного обновления знаний, умений и навыков для всех специалистов, вовлеченных в процесс спортивной подготовки, в том числе и самих спортсменов.

На данном этапе УОР сложно обеспечить конкурентоспособность своих выпускников как специалистов-практиков, готовых самостоятельно работать в сфере физического воспитания детей, подростков и молодежи в общеобразовательных организациях, организациях дополнительного профессионального образования, отдыха и оздоровления детей. Но готовить конкурентоспособных высококвалифицированных спортсменов, полностью соответствующих профессиональным требованиям современного спорта высших достижений и требованиям профессиональных стандартов училище может и должно. И взаимодействие колледжа и научно-методического подразделения в этом аспекте видится, прежде всего, в направлениях, касающихся двух обязательных разделов Программы подготовки специалистов среднего

звена: практики (производственной по профилю специальности) и учебно-исследовательской деятельности обучающихся спортсменов (подготовки и защиты выпускной квалификационной работы). Одной из эффективных форм такого взаимодействия могла бы стать учебно-исследовательская лаборатория в составе НМО. Такая лаборатория могла бы способствовать привлечению и приобщению обучающихся спортсменов к учебно-исследовательской и научно-практической деятельности, к применению современных технологий не только в исследованиях, но и в повседневных реализуемых программах спортивной подготовки.

Целесообразен переход к более тесному взаимодействию с Научно-методическими подразделениями других училищ олимпийского резерва и учреждений спортивной подготовки в рамках работы в методических советах, объединениях, рабочих, экспертных, творческих группах и т.д.), информационное взаимодействие, участие в мероприятиях, направленных на обмен опытом (совещания, семинары, конференции).

Как и любая другая составляющая системы обеспечения спортивной подготовки, научно-методическое сопровождение будет эффективным и будет значимым компонентом системы обеспечения спортивной подготовки только тогда, когда оно реально востребовано (а не навязано), оно осуществляется с надлежащим качеством, квалификация конечного «потребителя» (тренер, спортсмен) находится на соответствующем уровне.

Т.е. в том случае, если полученные результаты могут быть практически использованы для управления тренировочным процессом, и если вообще, ставится такая задача – сделать процесс спортивной подготовки управляемым.

МОТИВАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ В ХОДЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

*И.И. Царегородцев,
преподаватель,
ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»,
г. Йошкар-Ола*

Аннотация. В статье описывается роль мотивации к достижению спортивных результатов и условия её формирования.

Ключевые слова: мотивация, спорт, тренировочная и соревновательная деятельность.

Мотивы, побуждающие человека заниматься спортом, имеют свою структуру. Непосредственные мотивы спортивной деятельности - потребность в чувстве удовлетворения от проявления мышечной активности; потребность в эстетическом наслаждении собственной красотой, силой, выносливостью, быстротой, гибкостью, ловкостью; стремление проявить себя в трудных, даже экстремальных ситуациях; стремление добиться рекордных результатов, доказать свое спортивное мастерство и добиться победы; потребность в самовыражении, самоутверждении; стремление к общественному признанию, славе. Опосредованные мотивы спортивной деятельности - стремление стать сильным, здоровым; стремление через спортивную деятельность подготовить себя к практической жизни; чувство долга; потребность в занятиях спортом через осознание социальной важности спортивной деятельности (Таб.1. [3])

Таблица 1. Классификация мотивов спортивной деятельности

<i>По направленности на результат или процесс деятельности.</i>	<i>По степени устойчивости</i>	<i>По связи с целями спортивной деятельности</i>	<i>По месту в системе «Другие и я»</i>	<i>По доминирующей установке</i>
Процессуальные мотивы (интерес, удовольствие и д.р.)	Ситуативные (кратковременные проходящие)	Смыслообразующие (напрямую связанные с целью)	Индивидуальные (мотивы личного самоутверждения)	Мотивация достижения успеха, преобладание мотивов на успех, победу даже путём риска
Результативные мотивы (ожидание награды, позитивные социальные последствия победы)	Устойчивые, долговременные, часто многолетние	Сtimулы (побуждающие к деятельности, например материальные стимулы)	Групповые (патриотизм всех уровней, мотивы честной соревновательной борьбы)	Мотивация избегания неудачи

Ю. Ю. Палайма выделил две группы спортсменов, различающихся по доминирующему мотиву. В первой группе, условно названной “коллективистами”, доминирующими являются общественные, моральные мотивы. Во второй группе — “индивидуалистов” — ведущую роль играют мотивы самоутверждения, самовыражения личности. Первые лучше выступают в командах, а вторые, наоборот, — в личных соревнованиях.

Общественный мотив характеризуется осознанностью общественной значимости спортивной деятельности; спортсмены с доминированием

этого мотива ставят перед собой высокие перспективные цели, они увлечены занятиями спортом. Мотив самоутверждения характеризуется чрезмерной ориентацией спортсменов на оценку своих спортивных результатов.

Следует отметить, что при психологическом обеспечении спортивной деятельности важно учитывать и тот и другой мотивы. Успешное воспитание спортсмена и достижение им высоких спортивных результатов возможно только при правильном соотношении общественного и индивидуального мотивов. Анализ практики показывает, что пренебрежение одним из них, игнорирование того или иного мотива одинаково приводит к негативным результатам. [3]

Американский психолог Б. Дж. Кретти [2] среди мотивов, побуждающих заниматься спортом, выделяет стремление к стрессу и его преодолению. Он отмечает, что бороться, чтобы преодолевать препятствия, подвергать себя воздействию стресса, изменять обстоятельства и добиваться успеха – мощные мотивы спортивной деятельности.

И. Г. Келишев [1] выделяет мотив внутригрупповой симпатии как начальный мотив занятий спортом. Опросив около 900 спортсменов с большим стажем и высоким уровнем мастерства, он выявил, что на начальном этапе спортивной карьеры этот мотив занимал у них важное место. Сущность его выражается в желании детей и подростков заниматься каким-либо видом спорта ради того, чтобы постоянно находиться в среде своих товарищей и сверстников. Их удерживает в спортивной секции не столько стремление к высоким результатам и даже не интерес к данному виду спорта, сколько симпатии друг к другу и общая для них потребность в общении.

Тренерам спортивных школ и училищ олимпийского резерва чаще всего приходится работать с детьми, у которых уже сформированы

основные потребности в достижении успеха и направленность деятельности. Например, у мальчика, родители которого (особенно отец) всегда ставили перед ним четкие и легко достижимые цели и оказывали ему при этом помощь, скорее всего, будет низкий уровень потребности в достижении успеха. У ребенка, которого никогда не хвалили и не поощряли за достигнутый успех, также будут низкие потребности в достижении. С другой стороны, если родители (или, по крайней мере, один из родителей, желательно отец) ставили перед сыном трудные, но достижимые задачи и предоставляли ему самому добиваться успеха, а затем хвалили, то у него, скорее всего, будет сформирована высокая потребность в достижении успеха, которая положительно отразится на его отношении к занятиям спортом [3]. Тренер, занимающийся с подростком, обладающим высоким уровнем потребности в достижении, должен вести себя иначе, чем с ребенком, у которого низкая потребность в достижении успеха. В последнем случае ребенка необходимо перевоспитывать, поощрять за успех, поддерживать эмоционально и показать ему, что высокого результата можно добиться собственными усилиями без помощи посторонних. С подростком, у которого благодаря ранним достижениям и самостоятельности, сформировался целеустремленный характер, должен вести себя иначе, чем с ребенком, у которого низкая потребность в достижении успеха. Иногда ему надо оказать поддержку после проигрыша или помочь снять опасения и тревогу в ситуациях, когда он может потерпеть неудачу. Более того, у подростков с высоким уровнем мотивации на достижение успеха наблюдается тенденция к снижению потребности в установлении социальных связей с другими. Подростки, мотивированные на успех, обычно ставят перед собой в деятельности некоторую положительную цель, достижение которой может быть однозначно расценено как успех. Они отчетливо проявляют стремление, во что бы то ни стало, добиться

только успехов в своей деятельности, ищут такую деятельность, активно в нее включаются, выбирают средства и предпочитают действия, направленные на достижение поставленной цели. В их когнитивной сфере обычно имеется стойкое ожидание успеха. Такие спортсмены рассчитывают получить одобрение за действие, направленные на достижение поставленной цели, а связанная с ней работа вызывает у них положительные эмоции. Стремящиеся к успеху подростки свои достижения приписывают внутриличностным факторам (способностям, стараниям и т.п.), а избегающие неудачи — внешним факторам (легкости или трудности выполняемой задачи, везению и т.п.). Спортсмены, имеющие сильно выраженный мотив избегания неудачи, склонны недооценивать свои возможности, быстро расстраиваются при неудачах, снижают самооценку, а те, кто ориентирован на успех, ведут себя противоположным образом: адекватно оценивают свои способности, мобилизуются при неудачах, идут вперед, а не расстраиваются.

Среди студентов ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва», проводилось анкетирование уровня мотивации (тест-опросник Орлова), результаты которого приведены в таблице 2.

Таблица 2 Мотивация студентов училища олимпийского резерва к достижению спортивных результатов

Мотивация Результаты	Низкая	Пониженная	Средняя	Повышенная	Высокая
Количество студентов	0	2	29	10	0
В процентах	0	4,8	71,4	23,8	0

На основе анализа полученных данных можно сделать следующие выводы:

1. отсутствует низкий уровень мотивации, это положительный результат;
2. пониженная мотивация студентов проявляется незначительно, можно считать этот результат, как удовлетворительный;
3. высокий показатель среднего уровня мотивации студентов можно считать удовлетворительным результатом;
4. повышенная мотивация проявляется примерно у каждого 5-го спортсмена, что является удовлетворительным результатом;
5. отсутствие высоко мотивированных студентов - это плохой показатель для училища олимпийского резерва.

Следовательно, нужно повысить мотивационную направленность в работе тренерского состава и педагогов.

Спортивный опыт является наиболее простым и ранним из стрессоров, с которыми может встретиться юноша. Достижение успеха в трудных условиях, характерных для многих видов спорта, может принести молодым людям большую пользу в дальнейшей жизни, особенно если при этом выполняются некоторые требования.

1. Спортсмену на первом этапе обучения специально указывают на положительное значение преодоления стресса и мотивируют его к активным занятиям спортом.

2. Индивиду дается возможность достигнуть относительного успеха, т.е. к нему не предъявляются необоснованные требования, например, стать чемпионом. Он просто должен раскрыть все свои способности и стремиться к самосовершенствованию.

3. Физический и эмоциональный стресс, которому подвергается юноша, не должен превышать физиологических и психологических

возможностей организма, еще не приспособившегося к большим нагрузкам.

Психологи рекомендуют прямо рассказывать начинающим спортсменам о привлекательности победы над собой и соперниками. Борьбаться, чтобы преодолеть препятствия, подвергать себя воздействию стресса, изменять обстоятельства и добиваться успеха представляется, по-видимому, одним из мощных мотивов в спортивной деятельности.

Литература

1. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. / Е.Н.Гогунев, Б.И. Мартыанов. - М.: «Академия», 2000. -288с.
2. Ильин Е.П. Психология спорта. / Е.П. Ильин - СПб: Питер, 2011. - 352 с: ил. - (Мастера психологии")
3. moluch.ru/archive/57/7893/

ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОЙ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ (НА ПРИМЕРЕ САМБО)

*Г.В. Чуришукоев,
руководитель спортивного клуба «Самбо-Патриот»,
г. Йошкар-Ола*

Аннотация. В статье рассматриваются актуальные вопросы развития силовых способностей борцов-самбистов. Необходимость оптимального построения процесса силовой подготовки в самбо

объясняется тем, что в этом виде борьбы успех в соревновательной схватке обеспечивается сочетанием разных видов силовых способностей.

Ключевые слова: силовые способности и их взаимодействие, собственно мышечные и центрально-нервные факторы проявления силовых способностей, методы силовой подготовки единоборцев, спортивная адаптология.

Самбо – самооборона без оружия – национальный вид борьбы в России, зародившийся в 20-е годы прошлого века и активно развивающийся в настоящее время.

Самбо характеризуется как сложно-координационный силовой вид единоборств. Спортивные состязания по борьбе самбо предполагают проведение спортсменом нескольких схваток (от 1 до 7, иногда больше) в течение соревновательного дня длительностью до 5 минут чистого времени. Соревнования проводятся по весовым категориям, то есть встречаются соперники примерно одинакового веса. В ходе схватки, которая начинается в положении «стоя на ногах», от борцов, одетых в специальные куртки-самбовки, требуется, за счет захватов за куртку или за ноги, сбить соперника в положение «лежа» (в партер) и в партере, продолжив атаку (или контратаку), провести удержание и болевой прием.

Как и в любом другом виде борьбы, в самбо успех во многом определяется силовыми способностями борца, причем – в силу специфики набора технических действий, определяющих результат соревновательной схватки, - успех обеспечивают разные виды силовых способностей: при выполнении бросков в положении «стоя» – скоростная («взрывная») сила, при выполнении удержаний и болевых приемов в положении «лежа» (в партере) – абсолютная сила и силовая выносливость (иногда еще говорят о

«силовой ловкости» как комплексном качестве борца), а поскольку схватка может длиться от 3 до 5 минут чистого времени, борец-самбист должен обладать еще и хорошей силовой выносливостью.

Большинство специалистов называют скоростно-силовую подготовку и выносливость как главные качества, необходимые спортсмену для победы в поединке борцов-самбистов. При этом спортсмену приходится бороться в широком диапазоне интенсивности со значительными ее перепадами. Кроме того, борец должен уметь рационально чередовать предельное напряжение своих мышц с их расслаблением, действуя при этом в трех различных режимах: преодолевающим, удерживающим, уступающим. Следует помнить и о том, что в ходе схватки в работу включаются подавляющее число мышечных групп, тело борца движется в разных плоскостях – сагиттальной, фронтальной, латеральной.

Все это вместе указывает на необходимость оптимально построенного процесса общей и специальной физической подготовки, в том числе силовой, спортсменов-самбистов.

Большинство источников, рассматривая различные виды проявления силовых способностей, сходятся в том, что все они – максимальная и скоростная сила и силовая выносливость - находятся в тесной взаимосвязи. Они по-разному проявляются в разных видах спорта, однако не изолированно друг от друга, но в сложном взаимодействии, зависят от уровня развития других двигательных качеств, а также от тактико-технической подготовки спортсмена.

Факторы, оказывающие влияние на проявление силовых способностей, делятся на собственно мышечные (периферические) и координационные (центрально-нервные).

Собственно мышечные факторы: сократительные свойства мышц, зависящие от соотношения белых (быстрые) и красных (медленные)

мышечных волокон; активность ферментов мышечного сокращения; мощность механизмов анаэробного энергообеспечения мышечной работы; физиологический поперечник и масса мышц; качество межмышечной координации.

К координационным (центрально-нервным факторам) относится совокупность центрально-нервных механизмов управления мышечным аппаратом – механизмы внутримышечной координации и механизмы межмышечной координации.

Кроме двух основных, называют следующие факторы: личностно-психические (мотивационные и волевые компоненты, эмоциональные процессы); биомеханические (расположение тела и его частей в пространстве, прочность звеньев опорно-двигательного аппарата, величина перемещаемых масс и др.); биохимические (гормональные); физиологические (функционирование периферического и центрального кровообращения, дыхания и др.)

В свою очередь, степень задействованности всех перечисленных факторов определяется фундаментальными факторами – генотипом, средой (т.е. тренировкой, самостоятельными занятиями и т.п.), а также полом, возрастом и др.

Рассмотрим схватку борцов самбистов с точки зрения факторов, определяющих проявление силовых способностей.

Каждый поединок борцов-самбистов разбивается на эпизоды, например, борьба за захват, проведение задуманных действий или контрдействий, остановка, пауза по решению судей. Длительность каждого эпизода находится в пределах 10-30 сек. В работе основное участие, как правило, принимают мышцы рук и туловища, мышцы ног выполняют второстепенную функцию (особенно при борьбе в «партере»).

При проведении технических действий в стойке мышцы рук, туловища, реже ног в течение 1-5 с. работают с предельной,

околомаксимальной интенсивностью, когда проявляется скоростная (взрывная) сила, затем наступает фаза покоя, либо, если борьба переходит в партер, фаза, когда требуется проявить максимальную статическую силу и силовую (изометрическую) выносливость. Следовательно, если брать наиболее типичную ситуацию (а это все-таки борьба в стойке), каждые 15-30 с. мышцы работают один раз с максимальной интенсивностью. И, поскольку в поединке встречаются спортсмены примерно одного веса, то известен уровень максимальной силы, которую необходимо проявить.

В отечественной специальной литературе основательно проработан вопрос методики развития силовых способностей борца-самбиста. Мы в своей работе опираемся на труды корифеев самбо Харлампиева, Чумакова, а также Туманяна, Шулика, Селуянова, Бойко, Максимова.

Среди методов силовой подготовки самбистов наиболее часто рассматриваются такие методы, как изометрический, концентрический, эксцентрический, максимальных усилий, изокинетический, плиометрический, переменных сопротивлений.

Отдельного внимания заслуживает методика, предложенная В.Н.Селуяновым и развиваемая Д.В.Максимовым. Их концепция «биологически целесообразной физической подготовки единоборцев» строится на основе спортивной адаптологии – системной науки, объединяющей законы спортивной биохимии, физиологии, биомеханики. Специфика методики собственно силовой подготовки этих авторов заключается в том, что она направлена на развитие тех мышечных групп, которые определяют успешность выступления борца в соревновательной деятельности, и строится строго по биологическим законам развития силы, увеличения количества миофибрилл в мышечных волокнах.

Исходя из цели тренировок – победа на соревнованиях по самбо – специфической задачей тренировки борца-самбиста, по мнению этих

авторов, является увеличение мышечной массы, прежде всего за счет роста массы миофибрилл (прежде всего в окислительных мышечных волокнах) и массы митохондрий (в промежуточных и гликолитических мышечных волокнах мышц рук и туловища).

Поскольку современные методы силовой подготовки в спорте и используемые для решения ее задач технические средства способны весьма интенсивно воздействовать на организм спортсменов, особенно на их опорно-двигательный аппарат, а также на нервную систему, следует тщательно следить за тем, чтобы тренировка была рационально организованной, что поможет эффективно развивать различные силовые качества.

Литература

1. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов. / В.Ф Бойко, Г.В. Данько. – Киев. Издательство «Олимпийская литература», 2004. – 230 с.
2. Борьба самбо : учебное пособие для коллективов физкультуры./ Харлампиев А.А. и др. - 7-е изд.– М.: Издательство: «Физкультура и спорт», 1965 – 307с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 215 с.
4. Дзюдо. Система и борьба: учебник. / Ю. А. Шулика, Я. К. Коблев, В. М. Невзоров, Ю. М. Схаляхо. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 800 с.
5. Максимов Д.В. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо). Теоретико-практические рекомендации. / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 160 с.
6. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца-самбиста./ Е.М.

Чумаков, С.Ф. Ионов. – Москва, 1980. – 234 с.

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ БИОМЕХАНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ
ТЕХНИКИ ПРЫЖКОВ В ДЛИНУ С РАЗБЕГА
СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

А. Н. Шалгин,

к.п.н., доцент,

ФБГОУ ВО «Поволжский государственный технологический

университет»,

г. Йошкар-Ола

Аннотация. В сравнительном исследовании техники прыжков в длину с разбега, используя биомеханический анализ, изучается один из многочисленных параметров эффективности – это подъем общего центра массы тела в фазе отталкивания. Данная работа проводилась в учебных целях со студентами по программе НИРС.

Ключевые слова: биомеханический анализ, прыжки в длину, общий центр массы тела (ОЦМТ).

Вопрос изучения модельных характеристик легкоатлетических прыжков давно привлекает к себе пристальное внимание исследователей в области спортивной науки. Такие ученые, как Л.С. Хоменков (1987), Н.Г. Озолин (1989), И.А. Тер-Ованесян (2000), В.Б. Попов (2001), Е.Е. Аракелян (2015) и др. внесли большой вклад в теорию и методику фазовой структуры легкоатлетических прыжков.

Цель работы:

Провести биомеханический анализ прыжков в длину с разбега спортсменов различной квалификации на основе промеров общего центра массы тела.

Задачи работы:

1. Изучить критерии эффективности техники прыжков в длину с разбега.
2. Выявить закономерность динамики вертикального подъема общего центра массы тела в фазе отталкивания на результат прыжка.
3. Сравнить биомеханические переменные по результатам промеров общего центра массы тела в фазе отталкивания легкоатлетов-прыгунов различной квалификации.

Для биомеханического анализа использовали расчетно-графический метод исследования движения по видеоматериалам.

Анализ эффективности техники

Дальность полета и высота взлета тела с точки зрения механики зависит от начальной скорости полета, угла и высоты вылета ОЦМТ после отталкивания, при этом необходимо учитывать, что в полете спортсмен уже не может воздействовать на траекторию, соответственно начальная скорость полета зависит от скорости разбега. Угол и высота вылета ОЦМТ так же зависит от правильности выполнения отдельных элементов техники, от правильной постановки толчковой ноги. Безусловно, в прыжках проявляются скоростно-силовые качества спортсмена. Все прыгуны хотят развить максимальную скорость (в прыжках в длину с разбега это оказывается ключевым фактором, так как одна из главных задач спортсмена перевести его горизонтальную скорость в вертикальную). Развитие этой скорости происходит за счет непосредственной работы мышц, в таком случае исходя из формулы $F=m \cdot a$, где F -это мышечная сила, если учитывать, что масса во время

прыжка не изменяется, основной переменной величиной является ускорение, от которого зависит дальность и высота прыжка. Благодаря данной скоростно-силовой природе в прыжках просматривается динамика в технике движений, ее можно заметить, оценивая спортсменов разных квалификаций, например, прыгуна перворазрядника и прыгуна чемпиона олимпийских игр. Их динамика очень сильно отличается, так у спортсменов высшего класса снижается вариативность прыжков, а изменения в основных параметрах движений носят однонаправленный характер: возрастает скорость и темп движений, сокращается время взаимодействия с опорой, увеличиваются усилия, ускорения и амплитуда рабочих движений. На рисунке представлена схема пути движения ОЦМТ спортсмена в момент отталкивания от планки. В нижней части рисунка (Рис.1) раскрывается данная система связей основных характеристик движений в отталкивании [3,4,5]. На участке пути А-Б происходит первоначальный этап прыжков в длину с разбега - разбег, на данном участке главные задачи спортсмена - развить максимально возможную скорость, поддержание наиболее высокого положения ОЦМТ и правильность выполнения 3-х последних шагов.

На участке пути Б-В происходит непосредственно отталкивание от планки. Главная задача спортсмена на данном участке – максимально точно перевести горизонтальную скорость в вертикальную, важно это сделать под правильным углом, оптимальным углом считается угол равный 45° [4].

Ход исследования

Для биомеханического анализа прыжков в длину с разбега использовали расчетно-графический метод исследования движения по видеоматериалам [2,6].

Видеозапись прыжка собственного исполнения проводилась на Чемпионате и первенстве республики Марий Эл цифровой аппаратурой

(г. Йошкар-Ола, 2014 г.). Видеозапись прыжка Александра Менькова взята из официальных источников по результатам соревнований Чемпионата Мира (г. Москва, 2013 г.).

Обработка видеоматериалов проводилась с помощью стандартной программы Windows Movie Maker (Рис. 1,3).

Промеры движений прорисовывались для положений тела относительно выбранной системы отсчета, причем прорисовка не позы, а опознавательных точек тела – проекций осей суставов и ОЦМТ (Рис.2, 4). Схема позы получена путем вычерчивания осей симметрий звеньев тела. Составлялся промер относительно неподвижных ориентиров, имевшихся на каждом кадре видеозаписи (дорожка, брусок отталкивания). Масштаб, обеспечивающий достоверное снятие координат: 1:5.



Рис. 1. Кадр кинограммы прыжка С. Тимофеева на 6,75 м.

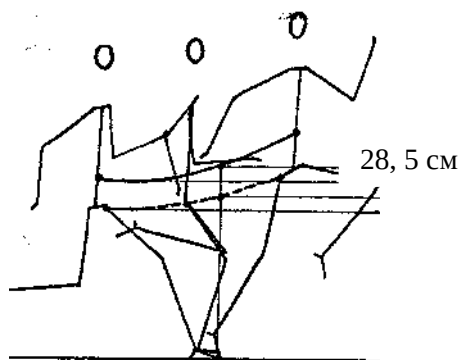


Рис. 2. Промер подъема ОЦМ в фазе отталкивания = 28,5 см.



Рис. 3. Кадр кинограммы прыжка Менькова на 8.5 м.

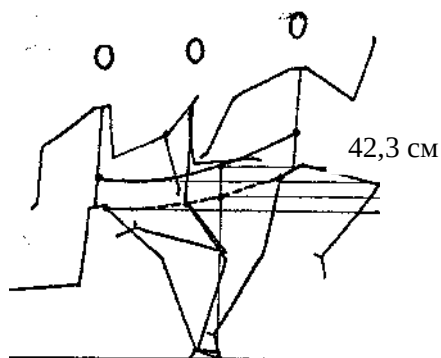


Рис.4. Промер подъема ОЦМТ в фазе отталкивания = 42,3 см.

Вертикальный подъем ОЦМТ в фазе отталкивания при прыжке в длину в 4-5 раз больше, чем у этих же спортсменов в разбеге, что, в общем, согласуется с последними научно-методическими источниками [1]. Подъем ОЦМТ в фазе отталкивания при прыжке в длину на 6,75 м равен 28,5 см., а на 8,56 м равен 42,3 см. Это естественно зависит от горизонтальной скорости разбега, а значит и от квалификации спортсмена. Увеличение вертикального подъема ОЦМТ при взаимодействии с опорой возможно за счет жесткой постановки толчковой под острым углом, а также за счет подъема вверх маховых конечностей.

Резюмируя, необходимо сказать, что закономерность динамики вертикального подъема общего центра массы тела в фазе отталкивания напрямую влияет на результат. Полученные биомеханические переменные можно использовать как модельные для тренировочного процесса и интерпретировать в специальные упражнения при подготовке прыгуна. Например: прыжки с возвышения, гимнастического мостика, под уклон и т.д.

Выводы

Изучая научно-методическую литературу, определили, что подъем ОЦМТ в фазе отталкивания может быть важной модельной характеристикой для совершенствования тренировочного процесса прыгуна и влиять на эффективность и результативность техники.

Выявили закономерность динамики вертикального подъема общего центра массы тела в фазе отталкивания на результат прыжка.

Сравнили биомеханические переменные по результатам промеров общего центра массы тела в фазе отталкивания легкоатлетов-прыгунов различной квалификации.

Литература

1. Биомеханика прыжка в длину с разбега В. Тюпа, Е. Аракелян,

- И. Мироненко, О. Мнухина, О. Михайлова // Легкая атлетика. – 2015.– №5-6. – С.20-23.
2. Зациорский В.М. Биомеханика двигательного аппарата человека / В.М. Зациорский, А.С Аруин, В.Н. Селуянов. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 143 с.
 3. Книга тренера по легкой атлетике. – Изд. 3-е, перераб./ под ред. Л.С. Хоменкова – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 399 с.
 4. Легкая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культ. – Изд. 3-е, доп. и перераб./ под ред. Н.Г.Озолина, В.И. Воронкина. М.: Физкультура и спорт, 1979. – 597 с.
 5. Практикум по легкой атлетике: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений/ И.В. Лазарев, В.С. Кузнецов, Г.А. Орлов. – М.: Издательский центр «Академия», 1999. – 160 с.
 6. Уткин В.Л. Биомеханика физических упражнений: учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания/ В.Л. Уткин. – М.: Просвещение, 1989. – 210 с.

**СЕКЦИЯ 3. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ:
МОЛОДЁЖНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИНОВАЦИИ
ИСТОРИЯ ТАЙСКОГО БОКСА (МУАЙ ТАЙ)**

*Р.М. Бакиров, Н.А.Чернов,
студенты 1 курса,
И.В.Волкова,
научный руководитель, преподаватель,
ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»,
г. Йошкар-Ола*

Аннотация. В статье анализируется история тайского бокса, рассматривается влияние тайского бокса на воспитание молодого поколения: формирование воли и характера, духа соперничества.

Ключевые слова: спорт, тайский бокс, смешанные боевые искусства.

Каждый человек хочет быть сильным, смелым и уверенным в себе. Для этого существует много психологических техник и спортивных занятий. Все они по-разному влияют на нас, но в какой-то мере, как спорт, так и психологические тренинги положительно воздействуют на определенные черты нашей личности. Боевые искусства воспитывают в человеке дух соперничества, закаляют волю и характер.

Тайский бокс или муай тай - боевое искусство Таиланда, произошедшее из древнего тайского боевого искусства муай боран и схожее с другими индокитайскими боевыми искусствами, такими как прадал серэй (Камбоджа), томой (Малайзия), лэхвей (Мьянма) и муай лао (Лаос).

Термин “муай” исходит от санскритского «мавья и тай», в переводе означает “поединок свободных” или “свободный бой”.

В современном муай тай можно наносить удары кулаками, ступнями, голеньями, локтями и коленями- из-за этого муай тай называют “боем восьми конечностей”. От карате или ушу муай тай отличает отсутствие формальных комплексов (ката, таолу), их заменяют базовые связки из 2-3 ударов, спарринг, лапы и работа на мешках [2].

У себя на родине муай тай стал популярным еще в XVI веке, но мировую известность этот вид спорта приобрёл только во второй половине XX века после того, как тайские бойцы одержали ряд впечатляющих побед над представителями других единоборств. Сегодня муай тай, по-прежнему,

обладает огромной популярностью в Таиланде, где существует даже праздник — «день национального бокса Муай Тай». За пределами Таиланда популярность тайского бокса продолжает расти, во многом благодаря развитию смешанных боевых искусств интенсивно применяющих муай тай для боя в стойке.

Муай тай исходит из древнего искусства Муай Боран, метода ведения борьбы без оружия, истоки появления которого уходят на несколько тысяч лет назад. Также распространена точка зрения, что муай тай произошёл от другого боевого искусства: краба крабонг (тайск. «мечи и палки»). Поскольку данное искусство, базирующееся на работе с оружием, сформировалось в первую очередь на основе индийских, китайских и японских методов ведения боя, то прямая связь не столь очевидна. Однако, «краба крабонг» определённо оказало влияние на муай тай, свидетельством чему является техника выполнения некоторых ударов ногами, захватов и движений в ритуальном танце Рам Муай.

Формирование муай тай в том виде, котором он существует сегодня, началось во второй половине XVI века; тогда это искусство называлось «Май Си Сок». С образованием государства Аютия появилось новое название — «пахуют» («многосторонний бой»). Термин «муай тай» возник одновременно с падением Аютии и возникновением нового государства — Сиама, однако, до 1934 г. название «пахуют» употреблялось параллельно с прежним. В 1934 г. Сиама сменил свое название на Таиланд, и термин «муай-тай» утвердился окончательно [1].

Отношение к пахуюту в Аютии было весьма серьезным: изучение проходило в обязательном порядке как для воинов, так и для членов королевской семьи. Помимо этого проводились бои во время увеселительных мероприятий, таких как ярмарки и праздники, в том числе на виду у короля. Особо выдающихся бойцов зачисляли в королевскую гвардию и присваивали им дворянский титул. Такие новоиспечённые

дворяне неофициально именовались «*муай луанг*» или «королевские бойцы». Даже существовал полк королевской охраны, сформированный из лучших бойцов и носивший название «*гром нах муай*» («полк бойцов муай»).

Со времен Аютии и пахуюта, муай тай претерпел значительные изменения в правилах и экипировке бойцов. Техника же осталась практически неизменной.

Изначально бои велись голыми руками, однако, позже руки и предплечья бойцов стали обматываться полосками из лошадиных шкур. Это делалось, во-первых, для защиты боксёра, а, во-вторых, для более сильного удара. Такой бой назывался «*муай кад чук*». Позднее стали использовать пеньковые веревки или обычные хлопковые ленты. Несмотря на введение боксёрских перчаток, традиция бинтовать руки сохранилась до наших дней, однако, вопреки распространенному Голливудом стереотипу, исторических доказательств обмакивания бинтов в битое стекло не обнаружено. Следует отметить, что удар должным образом забинтованной верёвкой руки приводил к многочисленным порезам и кровоподтекам у противника и без осколков стекла.

Наибольшие изменения коснулись правил. Если в древние времена побежденный покидал площадку либо мёртвым, либо жестоко избитым — сдаваться в муай-тай было не принято, и поступавшие так бойцы покрывали себя позором, то в 1929 году было введено понятие победы по очкам. Также временные рамки боя стали ограничены пятью - трёхминутными раундами, а отсчёт времени теперь стал вестись по часам, роль которых до этого выполнял плавающий по воде плод кокосовой пальмы: когда плод тонул, барабан извещал о конце раунда. Помимо этого, земляную площадку заменил ринг размерами 6х6 метров, было введено деление на семь весовых категорий и были запрещены захваты и броски амплитудного типа, как в дзюдо. Также были наложены запреты на удары

головой, удушения, удары в пах и атаку упавшего противника. Таким образом, проведение боев по муай-тай было окончательно подчинено сложившимся правилам соревнований [3].

В настоящее время муай тай по-прежнему обладает огромной популярностью как в Таиланде, так и за его пределами. В Таиланде дети часто начинают заниматься муай тай и выступать на ринге с 5 лет. Для многих тайских мужчин, муай тай — единственный способ выбиться из нищеты. В итоге, число занимающихся — весьма велико: муай тай практикуют более 120 тысяч любителей и около 10 тысяч профессионалов. При этом в стране насчитывается около двух тысяч клубов. Военнослужащие и полицейские в эту цифру не входят, так как занимаются муай тай в обязательном порядке.

Муай-тай обрёл популярность в Европе и в мире с 1977 года, когда тайские бойцы одержали убедительные победы в матчевых встречах с кикбоксёрами и каратистами. Особенных успехов в практике муай тай достигли нидерландские бойцы, чья школа сегодня считается одной из лучших наряду с тайской, свидетельством чему являются успехи нидерландских кикбоксёров на международных аренах. Связано это с тем, что голландцы первыми в Европе стали серьёзно изучать муай тай. До 1978 года представители Нидерландов были уже сильны в кикбоксинге, но, приехав в Таиланд, они потерпели сокрушительное поражение от местных бойцов, после чего усиленно взялись за изучение тайской версии кикбоксинга. Также сильными школами муай тай могут похвастаться Россия, Украина и Беларусь, чьи представители успешно выступают на турнирах по муай тай.

Новый виток популярности муай тай приобрел с развитием смешанных единоборств (ММА). В силу своей простоты и эффективности, муай тай является неотъемлемым компонентом подготовки большого количества профессиональных бойцов ММА (например, Маурисио Руа,

Алистар Оверим и т.д.), что, в свою очередь, увеличило количество желающих его изучать. По этой же причине, элементы муай тай инкорпорируются многочисленными секциями по самообороне, так как тайский бокс является одним из наиболее приближенных (насколько это возможно в спорте) к уличной драке единоборств. Большую роль в популяризации муай тай также сыграл самый престижный мировой турнир по кикбоксингу среди профессионалов — K-1 — где представители тайского бокса Буако Пор. Прамук, Артур Кищенко, Геворг «Джорджио» Петросян, Бадр Хари, Петер Артс и Реми Боньяски являются лидирующими бойцами [4].

Муай Тай является национальным видом спорта, которым занимается огромное количество тайцев. Несмотря на популярность, тайский бокс не является олимпийским видом спорта. Однако, по нему проводятся соревнования регионального, национального и международного масштабов. В зависимости от уровня соревнований и участников варьируется экипировка: любители выступают в специальных шлемах и надевают протекторы, закрывающие голень. У профессионалов данные элементы защиты отсутствуют. Также от уровня соревнований зависит размер ринга: на соревнованиях регионального масштаба размер стороны ринга может быть от 5 до 6 метров, тогда как на международных от 6 до 7 метров. Независимо от уровня, стандартными являются 10-унцовые перчатки (для бойцов тяжелее 67 кг; бойцы менее 67 кг могут пользоваться 8-унцовыми перчатками), капа, защитная раковина у мужчин и спортивный бюстгальтер у женщин.

Поскольку объединённая федерация тайского бокса отсутствует, соревнования проводятся по различным версиям. Например, чемпионаты мира проводятся под эгидой организаций IFMA, ISKA, WKC и т.д. В зависимости от организации, соревнования могут проводиться по олимпийской системе с выбыванием проигравших после первого

поражения или с выбыванием после второго поражения. Командные соревнования могут проводиться по круговой системе.

Тайский бокс - жесткий и бескомпромиссный вид боевого искусства. Он воспитывает в людях терпимость к чужим слабостям (богатыри всегда отличались великодушием), философское отношение к невзгодам, которые необходимо воспринимать как очередное испытание, а не как нечто непоправимое и непреодолимое.

Таким образом, занятия боевыми искусствами способствуют улучшению общей физической формы, повышению гибкости тела, уверенности в себе, возрастанию самодисциплины, улучшению внимания и ясности разума. Так что делайте свой выбор правильно. Занимайтесь боевыми искусствами и становитесь здоровым, уверенным в себе и успешным человеком.

Литература

1. Ашкинази С.М. Вопросы теории и практики рукопашного боя в Вооруженных Силах Российской Федерации: Монография / С.М. Ашкинази. – СПб: ВИФК, 2001. – 241 с.
2. Макаров Н.М. Психологическая самоподготовка к рукопашному бою / Н.М. Макаров, Г.Н. Антонов. – Мн.: – 1994. – 80 с.
3. Махов С.Ю. Формирование ударной мощи в самообороне: Учебно-методическое пособие / С.Ю. Махов. – Орел: ОрелГТУ, 2010. – 76 с.
4. Тарас А.Е. Боевая машина: Руководство по самозащите / А.Е. Тарас. – Мн.: Харвест, 1997. – 592 с.

ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ АЭРОБНЫМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

В.П. Бармина,

студентка 3 курса ФИЯ

И.И. Кочетков,

научный руководитель, ст. преподаватель,

ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет»,

г. Йошкар - Ола

Аннотация. Данная работа посвящена характеристике методики самостоятельных занятий аэробными упражнениями студентами. Статья направлена на ознакомление с различными видами аэробики, для которых существует возможность самостоятельных занятий, в частности с упражнениями оздоровительной аэробики. Освещены этапы структуры занятий по оздоровительной аэробике. На основе статьи может быть составлен план самостоятельных занятий аэробными упражнениями. Данная работа подчеркивает важность самостоятельных занятий аэробикой для укрепления и поддержания тонуса мышц и общего здоровья организма.

Ключевые слова: аэробика, аэробные упражнения, оздоровительная аэробика, самостоятельные занятия спортом, студенты, базовая (классическая) аэробика.

Annotation. The work is devoted to the description of the methods of independent aerobic exercises by students. The article is aimed at acquaintance with various types of aerobics for which there is the possibility of independent

studies, in particular with exercises of health-improving aerobics. The stages of the structure of health-improving aerobic classes are highlighted. On the basis of the article, a plan of independent aerobic exercises can be made. This work emphasizes the importance of independent aerobic exercise to strengthen and maintain muscle tone and overall body health.

Keywords: aerobics, aerobic exercises, health-improving aerobics, independent sports activities, students, basic (classic) aerobics.

Спорт сегодня набирает все большую популярность среди молодежи и студентов. Особое внимание уделяется такому виду спорта, как аэробика. Она привлекает молодых людей не только перспективой улучшить состояние своего организма, но и ритмичностью, энергичностью используемых в данном виде спорта упражнений.

Аэробика – это система гимнастических, танцевальных и других упражнений, выполняемых под музыку поточным или серийно-поточным методом [1].

Существуют различные виды аэробики. К основным относятся: оздоровительная, спортивная и прикладная аэробики. На современном этапе прикладная аэробика носит название фитнес-аэробики.

Процент детей в России, имеющих отклонения в физическом и психическом здоровье на сегодняшний день составляет примерно 90% [1]. Дети вырастают, и большинство из них становятся студентами, поступая в высшее учебное заведение. Фактом остается то, что многим из них не удастся полностью решить свои проблемы со здоровьем. В связи с этим, одним из самых классических и распространенных видов спорта среди студентов является оздоровительная аэробика. Оздоровительная аэробика

– одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой [1].

На сегодняшний день данный вид аэробики интенсивно развивается в фитнес-клубах, физкультурно-оздоровительных и спортивных комплексах. Однако, простота и доступность аэробных упражнений позволяет свободно заниматься их выполнением и в домашних условиях.

Существуют разные виды оздоровительной аэробики. К ним относятся:

- Базовая (классическая) аэробика – наиболее распространенный вид аэробики, представляющих собой ряд общеразвивающих гимнастических упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение. Упражнения выполняются на месте, допускаются только движения вперед, назад и в сторону. Цель данного вида аэробики – повышение выносливости организма, улучшение работы кардио-респираторной системы.

- Степ-аэробика – аэробика с использованием специальной платформы – степа.

- Фитбол-аэробика – аэробика с использованием специальных резиновых мячей.

- Танцевальная аэробика – аэробика с использованием танцевальных движений на основе базовых шагов. К танцевальной аэробике относятся фанк-аэробика (Funk-Aerobic), сити-джем (City-Jam), хип-хоп (Hip-Hop), латин-аэробика (Latin-Aerobic), афро-аэробика (Afro-Aerobic), кардио-фанк (Cardie-Funk), самба-аэробика (Samba-Aerobic) и др. [2].

- Аквааэробика – аэробика, упражнения которой делаются в воде, имеет место использование определенного инвентаря.

Все виды аэробики, перечисленные выше, доступны для студентов в домашних условиях, за исключением аквааэробики. Однако аквааэробные упражнения могут быть также осуществлены самостоятельно при походе в бассейн.

Характерным признаком оздоровительной аэробики является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается на определенном уровне работа кардио-респираторной системы. Показателем тренированности данной системы является максимальное потребление кислорода. Положительный эффект оказывает только оптимальная физическая нагрузка, достигаемая в процессе аэробных тренировок. Она должна быть такой, чтобы определенное количество времени тренировки частота сердечных сокращений (ЧСС) находилась в так называемой «целевой зоне пульса»: это 60–90 % от максимальной ЧСС. Нагрузки умеренной интенсивности для большинства людей с невысоким уровнем физической подготовки соответствуют быстрой ходьбе [3].

В структуру занятия по оздоровительной аэробике входит: разминка, аэробная часть, «заминка», партерные упражнения, заключительная «заминка»[3]. Средняя длительность занятия – 60 минут. На разминку обычно уделяется 10 минут от общего времени. На аэробную часть выделено 25 минут, на заминку – 3 минуты, на партерную часть – 15 минут, на заключительную заминку – 7 минут.

В *разминку* входят упражнения низкоударные и низкой интенсивности (марш на месте, полуприседания, приставные шаги, стретчинг). Для *аэробной части* характерны как низко- так и высокоударные упражнения, амплитуда движений также варьируется от низкой до высокой. (Подъем коленей, подскоки, бег, прыжки). В *первую заминку* входят танцевальные упражнения, для которых характерны низкая

ударность и низкая интенсивность. В *партерную часть* – силовые упражнения на развитие мышц разных частей тела. Для второй (заключительной) заминки характерны танцевальные низкоударные упражнения низкой интенсивности.

Результаты исследования показали, что существует ряд различных видов аэробики, доступных для домашнего выполнения студентами. Может быть выбран любой из них в зависимости от предпочтений и физических возможностей. Самым распространенным видом аэробики является оздоровительная аэробика, которая также разбирается на несколько видов. В пример приведен основной план занятия базовой (классической) аэробикой, который может быть использован любым студентом на дому. Перечислены примеры возможных упражнений для каждой отдельно взятой стадии аэробного занятия.

Таким образом, любой трудолюбивый студент имеет возможность с помощью современных информационных средств подобрать себе программу аэробных занятий в зависимости от своих целей и желаний. Он может варьировать ряд упражнений, таким образом собирая свой собственный план занятия на основе общепринятого шаблона.

Литература

1. Н.Н. Голякова Оздоровительная аэробика : практическое пособие [Текст] / Н.Н. Голякова. – Москва – Берлин, 2015.
2. В.Ю. Давыдов, Т.Г. Коваленко, Г.О. Краснова Методика преподавания оздоровительной аэробики [Текст] / В.Ю. Давыдов, Т.Г. Коваленко, Г.О. Краснова. – Волгоград, 2004.
3. Е. П. Удалова, Н. В. Южакова Аэробика для самостоятельных занятий студентов высших учебных заведений [Текст] / Е. П. Удалова, Н. В. Южакова. – Волгоград, 2016.

«ЧУВСТВО ВРЕМЕНИ» КАК ВАЖНЕЙШАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РЕЗУЛЬТАТА СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОТДЕЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА

*А.Ю. Бородин,
студент 5 курса,
Н.И. Палагина,
научный руководитель, к.п.н., доцент,
ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет»,
г. Йошкар - Ола*

Аннотация. «Чувство времени» является одной из составляющих восприятия времени. Его относят к психомоторным качествам человека, влияющим на результативность двигательных действий в спортивной деятельности. В данной статье представлен краткий обзор значимости «чувства времени» в спорте и методика его оценки.

Ключевые слова: «чувство времени», восприятие, деятельность человека, тестирование.

Восприятие времени и пространства в спортивной деятельности занимает особое место. Опираясь на восприятие времени, спортсмен может грамотно выстроить свою соревновательную деятельность, что существенно повлияет на ее конечный результат. В последнее время появились исследования, которые изучают особенности «чувства времени» у спортсменов различной специализации. Поэтому на сегодняшний момент исследование «чувства времени» у спортсменов различных специализаций является актуальной темой научных работ.

Согласно данным специальной литературы «чувство времени» относится к свойствам субъективного восприятия времени в процессе деятельности человека [1].

«Чувство времени» в спорте рассматривается как спортивно-важное психомоторное качество, включающее: специализированное восприятие, компонент двигательного образа. Это качество обеспечивает отражение длительности и последовательности явлений, а так же эффективность управления движениями при условии сознательного контроля над темпом, ритмом и скоростью психомоторных действий.

Само понятие восприятие относится к области психологии. С точки зрения психологии восприятие представляет собой отражение предметов, ситуаций или событий в их целостности. По мнению психологов, восприятие возникает при непосредственном воздействии объектов на органы чувств. То есть психологи считают, что целостный объект при его восприятии обычно воздействует одновременно на различные органы чувств. Поэтому восприятие является составным процессом, который включает в себя структурный ряд ощущений. К этому ряду ощущений относят простые формы отражений, на которые можно разложить составной процесс восприятия [3].

При восприятии времени важное место занимает «чувство времени». «Чувство времени» у человека не врожденное, оно развивается в процессе жизни на базе накопления опыта. Это означает, что деятельность человека, осуществляемая во времени, способствует формированию у него специализированного «чувства времени».

Важными сторонами восприятия времени для спортсменов являются:

- ощущение скорости собственной двигательной реакции,
- умение сознательно управлять этой скоростью,
- умение точно зафиксировать во времени то или иное движение в

процессе выполнения физических упражнений.

Согласно утверждениям ученых, «чувство времени» включает следующие параметры спортивной деятельности:

- длительность выполняемого действия,
- темп и ритм движений,
- скорость и временная последовательность.

«Чувство времени», как правило, выражается в основных временных характеристиках, к которым специалисты относят:

- темп и ритм движений,
- скорость реакции и ее быстрота.

Все эти качества у спортсмена формируются в условиях спортивной тренировки, поэтому необходимо их исследование и использование полученных данных в целях развития спортсмена и совершенствовании методики и теории спортивной тренировки [2].

«Чувство времени» играет значительную роль в характеристике состояния организма спортсмена, лежит в основе его успеха и результативности большинства видов деятельности. С точки зрения теории и практики спортивной тренировки при подготовке спортсменов в отдельных видах спорта «чувство времени» является базовым фактором, при организации внимания спортсмена во время выполнения двигательного действия.

Для исследования «чувства времени» исследователи используют различные методы, по результатам которых, дается ответ на поставленные вопросы. На базе факультета физической культуры, спорта и туризма Марийского Государственного университета совместно со студентами и преподавателем Поволжского Государственного технологического университета был разработан метод по определению «чувства времени» с применением компьютерных технологий.

Предполагаемый метод использовался для оценки «чувства времени» членов сборной женской команды МарГу по баскетболу.

Суть тестирования заключается в том, что испытуемый должен оценить длительности предъявляемого отрезка времени в секундах.

Технология исследования оценки «чувства времени» заключается в следующем:

1. Подается световой сигнал и удерживается в течение определенного промежутка времени.

Длительность этого промежутка времени устанавливается исследователем. В этом случае этот промежуток называется «эталонным» временем. Длительность «эталонного» времени выбирается исследователем в зависимости от поставленной цели и решаемых задач. Так, например, эталонным временем при исследовании «чувства времени» у баскетболистов может быть время равное трем или пяти секундам.

Три секунды означает, что игрок не должен оставаться в ограниченной зоне команды соперников более 3 секунд подряд, в то время, когда его команда контролирует живой мяч в передовой зоне, и игровые часы включены.

Пять секунд означает время, отведенное на выполнение штрафного броска.

2. Исследуемый пытается воспроизвести длительность предъявленного «эталонного» времени.

Для этого испытуемый путем нажатия и удержания клавиши «пробел» воспроизводит заданное время.

После тестирования приступаем к обработке полученных данных. На основе анализа полученных данных определяем, как «чувствует время» испытуемый.

Значение тестирования заключается в том, что согласно полученным данным мы можем оценить уровень «чувства времени» у испытуемого.

При выявлении отсутствия необходимого «чувства времени» используется разработанная методика по совершенствованию способности спортсмена «чувствовать время». В данном случае это 3 секунды. Именно такой временной период баскетболистка должна чувствовать в процессе игры в зоне соперника. Таким образом, на основе получаемых данных тестирования в процессе использования методики совершенствования способности «чувствовать время» можно выработать положительное восприятие 3 секундного интервала, которое важно для игры в баскетбол

Значимость исследования заключается в том, что благодаря разработанной методике, мы можем совершенствовать специализированное «чувство времени» у баскетболисток.

Литература

1. Ковалев В.И. Категория времени в психологии (личностный аспект) / В. И. Ковалев. – М.: Наука, 1995.– 230с.
2. Моисеева Н.И. Восприятие времени человеком и его роль в спортивной деятельности /Н. И. Моисеева. – М.: Медицина, 2015.– 156с.
3. Дмитриева Н.Ю. Общая психология: конспект лекций /Н. Ю. Дмитриева. – М.: Эксмо, 2007.– 128с.

**ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕХАНИЧЕСКОЙ РАБОТЫ И МОЩНОСТИ
ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО УПРАЖНЕНИЯ
«ЖИМ ЛЁЖА» ПРИ РАЗЛИЧНЫХ НАГРУЗКАХ
У СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ
С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

*Т. С. Иванова,
студентка 3 курса (группа 15у1),
И. Н. Федорова,
научный руководитель, преподаватель,
Училище (техникум) олимпийского резерва
ФГБОУ ВО «Кубанского государственного университета
физической культуры, спорта и туризма»,
г. Краснодар*

Аннотация. В предыдущих исследованиях разработан алгоритм комплексного анализа биомеханических показателей в пауэрлифтинге у спортсменов с поражением ОДА. В работе представлена динамика механической работы и мощности при выполнении соревновательного упражнения «жим лёжа» (40%, 80% и 90% от максимального веса) у спортсменов различной квалификации с поражением опорно-двигательного аппарата.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, спортсмены с поражением ОДА, биомеханические параметры.

В последние годы в России повысился интерес к занятиям адаптивным спортом у инвалидов. Об этом свидетельствует тот факт, что пауэрлифтинг является паралимпийским видом спорта.

В связи с вышеизложенным целью исследования явилась динамика механической работы и мощности при выполнении соревновательного упражнения «жим лёжа» (40%, 80% и 90% от максимального веса) у спортсменов различной квалификации с поражением опорно-двигательного аппарата.

В эксперименте принимали участие 12 мастеров спорта и кандидатов в мастера спорта и 12 первого разряда в возрасте 18–25 лет. Анализ спортивной техники соревновательного упражнения осуществлялся на аппаратно-программном комплексе, разработанном совместно с «ОКБ «РИТМ», г. Таганрог и кафедрой адаптивной физической культуры.

Динамика исследуемых параметров анализировалась в 5 этапе, который состоял из периодов разгона штанги и ее торможения [3]. По величине веса штанги (40%, 80% и 90% от максимального) и высоты ее перемещения рассчитывалась механическая работа спортсмена в системе СИ по формуле $A = m \cdot g \cdot s$, где A –работа (Дж), m –масса штанги (кг), g –сила земного притяжения ($9,8 \text{ м/с}^2$), s –величина перемещения штанги в пространстве (м). По показателям работы и времени периодов разгона и торможения штанги рассчитывалась ее мощность по формуле $W = A/t$, где W –мощность (Вт), A –работа (Дж), t –время (с). Статистический анализ полученных данных проводился посредством t -критерия Стьюдента.

Результаты и их обсуждение. В таблице 1 представлена динамика работы и мощности при жиме штанги с весом 40%, 80% и 90% от максимального у низкоквалифицированных и высококвалифицированных спортсменов.

Таблица 1. Динамика работы и мощности при жиме штанги 40%, 80% и 90% от максимального у низкоквалифицированных и высококвалифицированных спортсменов

Вес (%)	низкоквалифицированные спортсмены		высококвалифицированные спортсмены	
	Работа (Дж)	Мощность (Вт)	Работа (Дж)	Мощность (Вт)
40% от максимального веса	140,92	169,78	264,89	420,46
80% от максимального веса	270,13*	252,45*	539,63*	599,58*
90% от максимального веса	297,08*	207,74*	593,58*	593,58*

Примечание. * $p < 0,05$ достоверных различий работы и мощности при весе штанги 80 и 90% по сравнению с ее минимальным весом (40% от максимального).

У низкоквалифицированных спортсменов энергия, затраченная на механическую работу, повышалась в 1,9-2,1 раза соответственно при жиме штанги 80% и 90% от максимального веса по сравнению с ее минимальным весом. Достоверных различий в изменении работы при жиме штанги 80%, 90% от максимального не выявлялось. Мощность работы при увеличении веса штанги была аналогичной. Однако она существенно снижалась при жиме штанги 90% по сравнению с 80% от максимального веса ($p < 0,05$). У высококвалифицированных спортсменов работа и ее мощность при жиме штанги различного веса также повышалась. Мощность работы при жиме штанги 80%, 90% от максимального достоверно не изменялось.

Механическая работа и мощность у высококвалифицированных спортсменов была выше по сравнению с низкоквалифицированными, в связи с большим весом штанги и меньшим затраченным временем на выполнение данного упражнения.

Чтобы поднять штангу на вытянутых руках необходимо преодолеть силу земного притяжения, которое определяется ее весом. По второму закону Ньютона, если штанга имеет постоянный вес, сила и ускорение находятся в прямой зависимости. Сила преодолевающее земное притяжение обеспечивает развитие ускорения и скорости для достижения подъема штанги на вытянутых руках. Увеличение веса штанги приводит к повышению силы, преодолевающее земное притяжение, прилагаемой спортсменом и снижению ускорения. При предельном весе штанги скорость и ускорение ее становится минимальным, что может привести к развитию мертвой точки, преодоление которой позволяет поднять штангу на вытянутых руках.

Развертывание кинематических и динамических показателей при преодолении силы земного притяжения происходит согласно второму закону Ньютона, за счет сформированного двигательного навыка посредством механизмов внутримышечной, межмышечной координацией. Временные интервалы комплексного анализа биомеханических показателей соревновательного упражнения жим лёжа позволяют контролировать качество спортивной техники и вносить коррекцию в тренировочный процесс.

Литература

1. Аппаратно -программный комплекс очувствления скамьи для жима в пауэрлифтинге / А.О. Писаренко, А.Н.Тюленев, А.Б. Трембач, Ю.В. Шкабарня, И.Н. Федорова, М.А. Липатникова // Известия Южного федерального университета. Технические науки. - 2012. - Т.134. - № 9. – С. 240 - 243.
2. Волков, Н.П. [О технике жима штанги лёжа двумя руками в пауэрлифтинге](#) / Н.П. Волков // [Теория и практика физической культуры](#). - 2012. - [№ 6](#). - С. 80-84.

3. Метод комплексного анализа соревновательного упражнения жим лежа спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата / А.Б Трембач,. Д.А. Левченко, И.Н. Федорова, Ю.В. Шкабарня, И.Г. Павельев // Теория и практика физической культуры - 2016. - №2. - С.72 - 74.
4. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера/ Шейко Б. И, Горулев П. С., Румянцева Э. Р., Цедов Р. А.; под общ. ред. Шейко Б. И. - М., Изд-во Медиа групп «Активформула», 2013. – 560 с.
5. Элементарный учебник физики. В 3-х т. / Под ред.Г.С. Ланберга. – Т.1.: Механика. Теплота. Молекулярная физика. – 10-е изд., перераб. – М.: Наука. Главная редакция физико-математической литературы, 1985. – 608 с.

САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ

*О.И. Капелькина,
студентка 3 курса ФИЯ,*

*И.И.Кочетков,
научный руководитель, ст. преподаватель,
ФГБОУ ВО «Мар ГУ», г. Йошкар - Ола*

Аннотация. В работе рассмотрены приемы, с помощью которых можно осуществлять контроль за самочувствием при выполнении физических упражнений, описана их важность и значимость для занимающегося спортом. Указаны рекомендации по ведению дневника самоконтроля. Эта статья может быть полезна не только спортсменам, но и тем, кто увлекается бегом, плаванием и другими видами физической активности.

Ключевые слова: самоконтроль, физические упражнения, здоровье, спорт, дневник, режим, пульс, артериальное давление, сон, аппетит, физические нагрузки.

Annotation: The article considers the methods by which you can monitor the health with the exercise described their importance and relevance to sports. It provides recommendations for keeping a diary of self-control. This article may be useful not only for athletes but also for those who are keen on jogging, swimming and other physical activity.

Keywords: self-control, exercise, health, sport, diary, schedule, pulse, blood pressure, sleep, appetite, exercise stress.

Физическая подготовленность человека означает, что он способен выполнять определённый уровень физической работы в течение заданного периода времени. Такие качества, как выносливость и сила определяются наследственностью, но без регулярных физических тренировок они остаются на относительно низком уровне [1]. Многолетний опыт показывает, что регулярные физические упражнения способны значительно укрепить здоровье, предотвратить явления ожирения и лишнего веса. Занятия физической культурой и спортом укрепляют сердце и сосуды, благоприятно влияют на биологические ритмы и психологическое состояние.

Актуальность проблемы заключается в том, что повышенные физические нагрузки на организм, во время спортивных тренировок, способны отрицательно повлиять на здоровье и самочувствие, их интенсивность необходимо контролировать.

Материалом для исследований послужили данные открытых источников по контролю за физическими параметрами спортсменов и физкультурников в процессе тренировок. Важно понимать, что при

занятиях спортом, самостоятельно или с тренером, необходимо следить за самочувствием и подмечать любые малейшие изменения. Это обеспечивается при помощи самоконтроля. Целью исследований явилось изучение необходимости самоконтроля за физическим состоянием спортсмена в процессе обретения им запланированных физических параметров. В задачи исследования входило определение эффективности различных методик самоконтроля за физическими показателями организма спортсмена.

Самоконтроль - это самостоятельные систематические наблюдения занимающегося спортом и физическими упражнениями за изменениями состояния своего здоровья, физического развития и физической подготовленности[4]. При самостоятельных занятиях бегом, плаванием, атлетической гимнастикой самоконтроль необходим. Так можно сказать, что самоконтроль - это важная составляющая, без которой нельзя обойтись. Прежде чем начать занятия, необходимо проконсультироваться с лечащим врачом [5]. Это необходимо для того, чтобы знать, какие нагрузки допустимы для здоровья, а какие не рекомендуются. Кроме того, врач может порекомендовать допустимую норму нагрузок и их количество. Лучшим способом самоконтроля при занятиях спортом является ведение дневника. Он нужен, для того, чтобы увидеть влияние определенных упражнений на организм, и позволяет следить за продвижением тренировок, помогает увидеть прогресс или ухудшение, на ранней стадии распознать плохое влияние тренировок на общее состояние здоровья. Он включает в себя наблюдение и анализ состояний организма, проводимые с помощью объективных и субъективных приемов. К объективным относятся приемы, используя которые можно выразить количественно и измерить антропометрические показатели (длина и масса тела, окружность грудной клетки и др.), спортивные результаты, силовые показатели отдельных групп мышц. Субъективными методами можно

оценить самочувствие, настроение, чувство утомления и усталости, желание или нежелание заниматься физическими упражнениями, нарушение аппетита и сна, боязнь соревнований и другие состояния[3]. Считается, что если тренировка проходит удачно, то после нее отсутствует ощущение усталости, головной боли, кроме того не наблюдается ухудшение настроения. При наличии каких-либо нарушений, таких как: потеря аппетита, бессонница, сильные непрекращающиеся боли, отдышка, усиленное потоотделение следует прекратить занятия и обратиться к врачу.

Самоконтроль включает в себя не только наблюдение за состоянием организма во время занятий, но и во время покоя. Сон – это важный показатель состояния здоровья. Он должен наступать сразу и беспрепятственно. Отсутствие бессонницы и проблем со сном говорит о благоприятном влиянии тренировок на организм, они не вредят общему состоянию здоровья и приемлемы для занимающегося спортом. В дневнике самоконтроля фиксируется длительность сна, его качество, нарушения, засыпание, пробуждение, бессонница, прерывистый или беспокойный сон. Аппетит так же является важным составляющим самоконтроля, на который стоит обратить внимание и отмечать в дневнике. При чрезмерных нагрузках аппетит может пропасть вовсе или же спортсмен начнет потреблять еду в неограниченных количествах, что плохо скажется на его самочувствии. Стоит отметить, что при нагрузках аппетит увеличивается, поэтому необходимо распределять потребление пищи на порции и следить за тем, что вы едите. Порции не должны быть слишком большими, лучше, чтобы количество еды за один прием пищи было небольшим, за счет чего можно увеличить количество приемов пищи. Жирная пища и сладкое не рекомендуются к употреблению, они отрицательно влияют на работу органов, особенно такого органа как сердце. Правильное питание включает такие продукты, как мясо,

желательно тушеное или вареное, овощи, фрукты, каши. Эти продукты содержат белки, жиры, углеводы и клетчатку, которые являются важными компонентами, влияющими на работу мышц и общее самочувствие. При занятиях физической активностью важно следить за весом тела. Это так же необходимо, как следить за пульсом или артериальным давлением. Показатели веса тела являются одним из признаков тренированности. Вес не должен резко уменьшаться или резко увеличиваться. За норму принято его постепенное изменение в сторону увеличения или уменьшения. Нормой считается, если при больших нагрузках вес уменьшается. Не рекомендуется есть сразу после тренировки, лучше отложить прием пищи на 30-60 минут[3].

Пульс – это важный и самый точный показатель состояния здоровья. У здорового человека сердечные сокращения ритмичные, с хорошим напряжением и без перебоев. Определять пульс можно около запястья, на сонной или височной артерии, или по биению сердца. Наиболее верный подсчёт получается на сонной артерии. Для занимающихся физическими тренировками измерение пульса — это важный момент контроля за тренировочной нагрузкой. Пульс должен быстро возвращаться к исходной величине и быть ритмичным. Если нагрузка на тело приемлемая, тогда пульс постепенно уменьшается. В среднем он составляет 60 ударов в минуту у тренированных атлетов. Для постоянно занимающихся спортом пульс в состоянии покоя не должен превышать 80 ударов в минуту. Если пульс превышает эту норму, то это признак переутомления. В дневнике тренировок фиксируется число ударов пульса в минуту и его ритмичность. Чтобы получить наиболее верные данные, необходимо измерять пульс всегда в одном и том же положении сразу после сна или после тренировки, приняв сидячее положение, так как пульс сильно изменяется при эмоциональной или физической нагрузке [4].

Следует сказать, что самоконтроль нужен не только спортсменам, но он так же необходим и тем, кто увлекается бегом, плаванием, ездой на лошадях и другими видами физической активности.

Таким образом, если соблюдать режим питания, сна и правильно подобрать упражнения и нагрузку, соответствующую физической подготовленности и возрасту спортсмена, то можно добиться неплохих результатов, даже при самостоятельных занятиях без тренера. Задачи по самоконтролю за физическими параметрами организма заключаются в том, чтобы не допустить состояния переутомления. Такое состояние сводит на нет оздоровительный эффект спортивных тренировок.

Литература

1. Семенова О. Н. Гигиена физической культуры и спорта / Под редакцией В. А. Маргазина, О.Н. Семеновой. - М.: СпецЛит, 2010. - 192 с.
2. Варламов Д.Б., Егорычева Е.В., Чернышева И.В. Самоконтроль на занятиях физической культурой // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XXVI междунар. студ. науч.-практ. конф. № 11(25). URL: [http://sibac.info/archive/guman/11\(26\).pdf](http://sibac.info/archive/guman/11(26).pdf) (дата обращения: 27.11.2017).
3. URL: <http://fb.ru/article/289042/samokontrol-pri-zanyatii-fizicheskimi-uprajneniyami-i-sportom> (дата обращения 15.11.2017).
4. URL: <http://www.trenergold.ru/metod/samokontrol-fizicheskimi-uprazhneniyami.html> (дата обращения 15.11.2017).
5. URL: <http://mirznanii.com/a/225898/samokontrol-v-fizicheskoy-kulture-i-sporte> (дата обращения 20.11.2017).

ТИМОЛОГИЯ НАЗВАНИЙ АНГЛИЙСКИХ ВИДОВ СПОРТА И СПОРТИВНЫХ ТЕРМИНОВ - АНГЛИЦИЗМОВ

*А.С. Крупнов,
студент 2 курса,
В. Г.Кувайцева ,
научный руководитель, преподаватель,
ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»,
г. Йошкар-Ола*

Аннотация. В статье описано исследование происхождений названий английских видов спорта и спортивных терминов-англицизмов, а также влияние англицизмов на лексикон спортсменов и особенности употребления англицизмов в русской речи.

Ключевые слова: англицизмы, спортивные термины, этимология, неологизмы, иноязычные заимствования, интернационализмы.

Русский язык богат обилием иноязычных слов – заимствований и интернационализмов. Лексикон спортсменов подразумевает использование в речи названия различных видов спорта и спортивной терминологии [11]. Но мало, кто из нас задумывался, почему конкретный вид спорта носит такое название и почему названия спортивных терминов совпадает во многих языках мира? Как эти названия появились на свет и что дословно обозначают? На все эти вопросы призвано ответить наше исследование.

Практическая значимость исследования - расширить кругозор спортсменов и разъяснить этимологию названий различных видов спорта и

спортивных терминов, появившихся сначала в английском языке, а затем и в русском.

Объект нашего исследования: названия видов спорта и спортивных терминов – англицизмов.

Предмет исследования: этимология названий видов спорта и спортивных терминов, пришедших из английского языка.

Цель исследования: изучение происхождений названий различных видов спорта и спортивных терминов, пришедших в русский язык из английского.

В первой части нашего исследования мы выяснили, что раздел лингвистики (науки о языке), изучающий происхождение названий слов, называется «этимология» [2].

Также, с целью расширить знания об этой науке, мы дали определение таким понятиям, как «иноязычные заимствования», «неологизмы», «интернационализмы», «англицизмы»:

Иноязычные заимствования – слова, пришедшие в родной язык из другого языка [1].

Неологизмы — слова, недавно появившееся в языке (новые, отсутствовавшее ранее) [4].

Интернационализмы — слова, которые в разных языках имеют одну форму и одно понятие [2].

Англицизмы — заимствование слов из английского языка в какой-либо другой язык [1].

Также мы постарались выяснить причины, почему в языке появляются заимствования. Среди таких причин:

1) отсутствие в русском языке соответствующего эквивалента (равенства) иностранному слову (например, принтер – от print–печатать, устройство для печати текста, изображений);

2) потребность разграничивать близкие, но все же различающиеся понятия (уют - комфорт; стилист - парикмахер; имидж - образ; парковка - стоянка);

3) наличие в родном языке сложившихся систем терминов из одной области или профессиональной среды (наиболее яркий пример – спортивная лексика, научная лексика) [8];

Мы сделали вывод, что названия видов спорта непосредственно связано с той страной, в которой этот спорт появился, и языком, на котором говорят в этой стране. А большинство спортивных терминов и вовсе пришло из английского языка, потому что английский язык является международным, а спорт – это сфера международных отношений [9]. Соответственно, изначально мы искали виды спорта, которые появились в англоговорящих странах: в Великобритании (футбол), США (баскетбол), Канаде (хоккей), Австралии, Новой Зеландии (серфинг) и т.д. Изучив электронные ресурсы и специальную литературу (в частности этимологические словари), мы выписали наиболее употребимые слова – названия видов спорта и спортивные термины, которые пришли в русский язык из английского.

Список видов спорта, пришедших из английского языка: Аэробика; Армрестлинг; Баскетбол; Бейсбол; Биатлон; Бодибилдинг; Боулинг; Виндсерфинг; Волейбол; Гандбол; Гимнастика; Дайвинг; Керлинг; Кикбоксинг; Кроссфит; Маунтинбайк; Пауэрлифтинг; Серфинг; Слалом; Фитнес; Футбол; Шейпинг; Шорт – трек.

Список наиболее известных спортивных терминов – англицизмов: Апперкот; Атлет; Байкер; Баттерфляй; Голкипер; Гроссмейстер; Дерби; Допинг; Инсайд; Квотерберк; Кросс; Матч; Овертайм; Офсайд; Пенальти; Плей–офф; Рекорд; Рефери; Скейтборд; Сноуборд; Спорт; Спортсмен; Спринтер; Старт; Тайм; Тайм–аут; Тренер; Файр-плей; Финиш; Форвард; Хет–трик; Хук; Чемпион; Чемпионат;

Во второй части нашего исследования мы подбирали информацию, описывающую этимологию выбранных слов. На каждое слово была составлена краткая словарная справка – статья, которая включала:

- заглавное слово;
- в скобках - этимология названия (дословный перевод с английского языка на русский);



- толкование слова с исторической справкой или интересным фактом. Например: **Баскетбол** (англ. basket «корзина» + ball «мяч») — спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в корзину (кольцо) соперника. 30-летний преподаватель колледжа из Спрингфилда Джеймс Нейсмит для того, чтобы развлечь студентов, которым было скучно выполнять гимнастические упражнения на уроках физкультуры, привязал две корзины без дна из-под персиков к перилам балкона спортивного зала и, разделив восемнадцать студентов на две команды, устроил соревнование – кто забросит больше футбольных мячей в корзину соперников. Было это в 1891-м, а через год Нейсмит разработал первые 13 правил баскетбола. Из-за того, что во время игр болельщики на балконах ловили улетающие мячи и пытались их забросить в корзину противника, появились щиты [10].

Все слова были выстроены в алфавитном порядке. Словарь был оформлен и распечатан для удобства использования.

В заключение хотелось бы сказать, что заимствования в языке увеличивает лексическое богатство, а также служит источником новых корней и точных терминов и представляет собой следствие условий социальной жизни человечества [5].

Количество англицизмов порой просто поражает, а порой откровенно ставит в тупик неискушенного и неподготовленного слушателя. Многие считают такое положение вещей катастрофическим,

называя это упадком культуры русского языка и полным отсутствием уважения к его уникальности [7].

Другие, напротив, не находят в заимствованиях ничего страшного, поскольку в современных условиях глобализации и развития информационных технологий неизбежен подобный приток новых терминов [6].

Зная английский язык, можно с легкостью догадаться о значении нового слова, еще не зная о его сути.

Литература

1. Арутюнова Н.Д. Дискурс. - Лингвистический энциклопедический словарь. - М., 1990.
2. Бирих А.К. Русская фразеология. Историко-этимологический словарь: ок. 6000 фразеологизмов. - 3-е изд. перераб. и доп. - М.: Астрель, 2007. – 926 с.
3. Шайкевич, А. Я.. Введение в лингвистику : учебник/ А. Я. Шайкевич. – М., 2010.
4. Энциклопедический словарь-справочник лингвистических терминов и понятий. Русский язык: в 2 т. Т. 2./ под общ. ред. А.Н. Тихонова,
5. Р.И. Хашимова. – М.: Флинта: Наука, 2008. – 840 с.
6. <https://gufo.me/dict/krylov>
7. <https://ru.wikipedia.org>
8. <https://www.segodnya.ua/sport/others/Proishozhdenie-vidov-sporta.html>
9. <https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2013/06/07/kakie-slova-oboznachayushchie-vidy-sporta-prishli-k-nam-iz-angliyskogo>
10. <http://infoplayers.com/istorija-sporta.html>
11. <https://school-science.ru/5/3/34025>

ЖИРЫ КАК ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ И ИХ СОДЕРЖАНИЕ В ОРГАНИЗМЕ

*Т.Ю.Кудрявцева,
студентка 3 курса ФИЯ,
И.И.Кочетков,
научный руководитель, ст. преподаватель,
ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет»,
г. Йошкар - Ола*

Аннотация. Работа посвящена характеристике жиров как основного источника энергии. Данная статья знакомит со способом определения уровня содержания жиров в организме человека. Выделяются основные виды источников энергии, описываются функции жиров, белков и углеводов. Статья поможет самостоятельно определить собственный процент жира. Показана важность поддержания уровня жиров в норме, их неотъемлемое влияние на организм.

Ключевые слова: жиры, основные виды органических веществ, функции белков, жиров и углеводов, процент содержания жира в организме, ИМТ.

Человек – вершина эволюции животного мира. Наш организм является сложной функционирующей машиной, которая умеет приспосабливаться к различным условиям, но для того чтобы наш организм полноценно работал необходимо правильное здоровое питание и систематические физические нагрузки. Гиппократ говорил: «Человек рождается здоровым, а все его болезни приходят к нему через рот с

пищей». Не могу не согласиться с высказыванием знаменитого древнегреческого врача и философа, т.к. наша пища – это так называемое горючее, совокупность неорганических и органических веществ, получаемое организмом из окружающей среды, из которого он и извлекает энергию, необходимую для жизни. Известно, что основными источниками энергии служат углеводы, белки и жиры, также организму необходимы минеральные вещества и витамины, которые он не способен синтезировать сам.

Углеводы составляют основную часть пищевого рациона, являющиеся основным источником энергии, образуя запас питательных веществ, участвуют в синтезе нуклеиновых кислот. Углеводы необходимы для работы всех органов, движения мышц, роста и деления клеток, для поддержания основных жизненных процессов. Интересным является то, что большое число углеводов находится в растительной пище.

«Жизнь, - указывал Ф. Энгельс - есть способ существования белковых тел...» Из этого следует, что белки играют значительную роль в нашем организме, а именно в формировании внутренних органов, клеток, мышечной ткани, белки регулируют витаминный и минеральный обмены, отвечают за рост и восстановление поврежденных структур.

Жиры формируют мембраны клеток, защищают и восстанавливают их, регулируют жировой обмен, создают защитные оболочки для внутренних органов, способствуют передаче нервных импульсов, доставляют и помогают усваивать витамины и вырабатывать гормоны, участвуют в построении тканей организма [2].

Что же такое жиры? Жиры (липиды) - это нерастворимые в воде органические соединения, которые содержатся в живых клетках. Следует отметить, что в жире содержится в 2 раза больше энергии, чем в углеводе, поэтому следует с осторожностью относиться к различного рода диетам, которые резко снижают количество жиров, поступающих в организм, что

не способствует оздоровлению организма, а напротив, является вредными и губительными для нас.

Необходимо следить за своим здоровьем, в том числе и за уровнем содержания жира в организме. Существует понятие «процент телесного жира» — это отношение массы жира в организме к общей массе тела. Важно научиться правильно определять собственный процент жира. Безусловно, процент телесного жира зависит от возраста и пола человека. Так, например, в норме у женщины 23% жира, а у мужчин 17%, что доказывает, что у женщин на 5% больше телесного жира, в связи с наличием гормона эстрогена. Если процент телесного жира больше 30% у мужчин и 35% у женщин, то человек находится на клинической стадии ожирения. Важно помнить, что процент телесного жира не может быть равен нулю, т.к. без наличия жиров невозможно существование организма. Минимальный телесный жир должен составлять хотя бы 2-3 % для мужчин и 7-8 % для женщин. Необходимо отметить, что низкий уровень жира отрицательно влит на кожу, на работу половых гормонов, что коренным образом нарушает работу организма [3].

Существуют различные способы определения уровня жира. Самым простым из них является измерение с помощью индекса массы тела (ИМТ), благодаря чему можно оценить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной.

ИМТ имеет следующую формулу - масса тела в кг делится на рост в метрах, возведенный во вторую степень. Например, Дас Критика, студент группы 13(6) «Латинский язык» весит 75 кг и имеет рост 165 см. ИМТ равен 27,55, т.е. данное значение ИМТ соответствует избыточной массе тела (предожирение). Саху Адитя также студентка группы 13(6) «Латинский язык» весит 60 кг и имеет рост 179 см. ИМТ данной студентки равен 23.68 и находится в норме. Гупта Сонали, студентка группы 13 (5)

«Латинский язык» весит 40 кг и имеет вес 151 см, ИМТ равен 17.54, что говорит о недостаточной массе тела.

Данные студенты являются выходцами из Индии, обучающиеся в России, в Республике Марий Эл, что говорит об изменении условий проживания, обучения и существования, что влияет на изменение процентного содержания жира в организме.

В заключении стоит сказать, что жиры выполняют множество функций, поддерживая наше существование. Необходимо помнить о норме процента жира в организме, т.к. угрозу несет не только ожирение, но и дефицит массы тела. В погоне за красивым телом нередко человек причиняет себе большой вред, а здоровое питание четыре раза в день, включая продукты из разных пищевых групп и регулярные тренировки и физические упражнения, служат помощниками в поддержании необходимого процентного содержания жира в организме.

Литература

1. Биология: справочник для старшеклассников и поступающих в вузы / Т. Л. Богданова, Е.А. Солодова. – 3-е изд. – М.: АСТ-ПРЕСС ШКОЛА, 2010. – 816 с.: ил.
2. <http://mirznanii.com/a/152020/rol-belkov-zhirov-i-uglevodov-v-organizme> (дата обращения: 29.03.2018).
3. <http://zenslim.ru/content/каков-средний-процент-жира-в-организме-и-как-измерить-его> (дата обращения: 29.03.2018).
4. <http://www.zdorow.dn.ua/wes/stat3.html> (дата обращения: 29.03.2018).

МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ТОЧНОСТИ ВОСПРИЯТИЯ И ТОЧНОСТИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В ОТДЕЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА

*М. Г. Макарова,
студентка 2 курса,
Н.И. Палагина,
научный руководитель, к.п.н., доцент,
ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет»,
г. Йошкар Ола*

Аннотация. В практике спорта разработано большое количество методов оценки точности восприятия и точности двигательных действий, но самым распространенным и эффективным методом на сегодняшний день является тест РДО с остановом (методика определения точности реакции на движущийся объект). В данной статье представлены результаты определения точности восприятия и точности двигательных действий методом РДО отдельных студентов, занимающихся циклическими и игровыми видами спорта.

Ключевые слова: восприятие, точность, двигательные действия, спорт.

Согласно анализу научно-методической и специальной литературы наиболее важными критериями эффективности двигательных действий являются показатели точности восприятия и точности двигательных действий. В спортивной деятельности восприятие движений позволяет осуществлять корректировку движений в процессе их выполнения, помогает в выборе альтернативных движений [1].

Восприятие играет значительную роль в предварительном формировании модели двигательного действия или физического упражнения, а так же связано с интеллектуальными качествами человека.

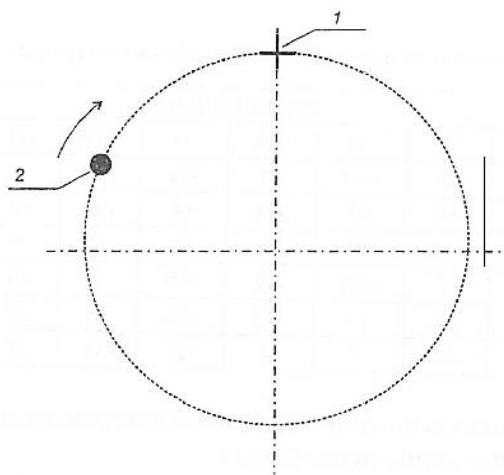
Восприятие движений включает процесс отражения изменения положения внешних объектов и собственного тела в пространстве [2].

Согласно определению В. М. Зациорского под точностью двигательных действий понимается точность пространственных, временных и силовых характеристик движения [3].

В игровых видах спорта точность движений имеет важное значение в процессе спортивной деятельности, так как результат зависит от точности броска в баскетбольную корзину, от точности передачи мяча в волейболе и футболе.

Методика исследования

На экране монитора испытуемому предъявляют окружность, на



которой помещена метка (1) и точечный объект (2).

Рис 1. Окружность, предъявляемая испытуемому на экране видеомонитора.
1 - метка, 2 - точечный объект, движущийся с заданной скоростью по окружности.

Точечный объект движется с заданной скоростью по окружности, выполняя один оборот за определённый промежуток времени как показано на рисунке.

В момент совпадения движущегося точечного объекта с меткой испытуемый нажатием кнопки «Пробел» останавливает движение точечного объекта по окружности.

Затем точечный объект вновь возобновляет движение по окружности, и вновь испытуемый в момент совпадения движущегося точечного объекта с меткой нажатием кнопки «Пробел» останавливает движение точечного объекта.

Метка неподвижна, а точечный объект каждый раз останавливается при нажатии кнопки «Пробел», что позволяет испытуемому корректировать свои действия с целью улучшения степени точности в своих действиях.

Таким образом, испытуемый выполняет 10 остановок на скорости 1,5 секунды, а после отдыха (5-7 минут) те же действия выполняются на скорости 2 секунды.

Компьютер фиксирует результаты точности совпадения или несовпадения движущегося точечного объекта с меткой.

Далее проводится анализ полученных результатов методом математической статистики.

Исследование точности восприятия и точности двигательных действий проводилось с привлечением студентов, занимающихся игровыми видами спорта (футбол, волейбол, баскетбол) и циклическими видами спорта (лыжные гонки, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, шорт-трек).

Для наглядности проведенного исследования приведены примеры определения точности восприятия и точности двигательных действий одного из представителей циклических видов спорта и одного из представителей игровых видов спорта.

Так, при скорости 2 секунды представитель циклических видов спорта показал следующие значения ошибок несовпадения положений точечного объекта и метки:

-33, +65, -83, -46, -33, -28, -69, +2, -24, -33 мс.

Эти числа показывают отклонения от метки при остановке движущегося точечного объекта, что говорит о степени точности испытуемого при выполнении двигательных действий на определенной скорости движения этого объекта.

Из полученных результатов видно, что испытуемый только в одной попытке смог максимально приблизиться к метке.

Среднее арифметическое суммы отклонения составило 35,4 мс.

В результате тестирования методом РДО представителя игровых видов спорта, были получены значения ошибок не совпадения положений точечного объекта и метки равные:

+28, -7, +22, -81, 0, 0, -7, +9, -4, +15 мс.

Анализ этих чисел показывает, что в данном случае представитель игровых видов спорта при скорости движения точечного объекта 2 секунды в трех попытках смог максимально приблизиться к метке, из них в 2 попытках попал точно в цель.

Среднее арифметическое суммы отклонения составило 20,6 мс.

На основании этих результатов можно отметить, что представитель игровых видов спорта проявил большую точность двигательных действий при выполнении теста РДО.

В исследовании принимало участие 11 спортсменов циклических и 11 спортсменов игровых видов спорта разной квалификации. Большую точность показали спортсмены игровых видов спорта.

Результаты, показанные участниками исследования, позволяют сделать следующие выводы:

- 1) Тест РДО с остановом может быть использован для выявления точности двигательных действий спортсменов
- 2) Спортсмены, занимающиеся игровыми видами спорта более точны в своих действиях, чем спортсмены, занимающиеся циклическими видами спорта.

Литература

1. Боген М. М. Обучение двигательным действиям. М.: ФиС. 1985. 192 с.
2. Гамезо М.В., Домашенко И.А. // Атлас по психологии. М.: Пед. общество России. 1999.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. Основы теории и методики воспитания. М.: Советский спорт. 2009. 199 с.

СОВРЕМЕННОЕ ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ

*Д.А. Мальцева,
студентка 2 курса,
М.В. Рыбакова,
научный руководитель, преподаватель,
ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»,
г. Йошкар-Ола*

Аннотация. В данной статье автором рассматривается олимпийское движение; его история и принципы современного олимпийского движения.

Ключевые слова: олимпийское движение, олимпийские игры, олимпийский комитет, допинг.

Олимпийское движение - международное общество, движение за развитие спорта как одного из средств достижения физического и духовного совершенства человека, за укрепление международного сотрудничества. Одной из целей Олимпийского движения является объединение спортсменов всех континентов раз в четыре года на всемирном спортивном празднике — Олимпийских играх [3].

Современные Олимпийские игры — крупнейшие международные комплексные спортивные соревнования, которые проводятся раз в четыре года под эгидой международного олимпийского комитета. Медаль, завоёванная на Олимпийских Играх, считается одним из наивысших достижений в спорте [2].

Традиция проведения Олимпийских игр, существовавшая в Древней Греции, зародилась как часть религиозного культа. Игры проводились с 776 до н. э. по 394 н. э., всего было проведено 293 Олимпиады в Олимпии, считавшейся у греков священным местом. От Олимпии произошло и название Игр.

Принципы, правила и положения Олимпийских игр определены Олимпийской хартией, основы которой утверждены Международным спортивным конгрессом в Париже в 1894, принявшим по предложению французского педагога и общественного деятеля Пьера де Кубертена решение об организации Игр по образцу античных и о создании Международного олимпийского комитета (МОК).

Международный олимпийский комитет (сокр. МОК) — международная организация, созданная для возрождения Олимпийских игр и пропаганды олимпийского движения. Штаб-квартира комитета

находится в Лозанне (Швейцария). Ролью МОК является руководство олимпийским движением и развитие Олимпийских игр в соответствии с Олимпийской хартией. МОК поощряет организацию и развитие спорта и спортивных соревнований, обеспечивает регулярное проведение Олимпийских игр.

МОК основан 23 июня 1894 года в Париже по инициативе барона Пьера де Кубертена. Первым президентом МОК стал грек Деметриус Викелас. МОК принадлежат все права на Олимпийские игры. В то же время, функции организации проведения Олимпийских игр осуществляет не МОК, а Организационный комитет, созданный в стране проведения игр [4].

Одним из основополагающих принципов современного олимпийского движения, разработанных его создателем бароном Пьером де Кубертенем, является принципиальное и жёсткое, под угрозой серьёзных санкций, отграничение политики от олимпизма. Согласно Олимпийской хартии, игры «...объединяют спортсменов-любителей всех стран в честных и равноправных соревнованиях. По отношению к странам и отдельным лицам не допускается никакой дискриминации по расовым, религиозным или политическим мотивам».

Допинг — вещества, которые временно усиливают физическую или психологическую деятельность организма. Сегодня принято считать, что употребление допинга — это сознательный приём вещества, излишнего для нормального функционирующего организма спортсмена, либо чрезмерной дозы лекарства, с единственной целью — искусственно усилить физическую активность и выносливость на время спортивных соревнований. Борьба с употреблением допинга ведётся для обеспечения честности спортивных состязаний [5].

Современная концепция в области борьбы с допингом в спорте высших достижений приведена в Антидопинговом

Кодексе ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство, учреждённое по инициативе Международного Олимпийского Комитета — МОК). ВАДА каждый год издаёт список запрещённых препаратов для спортсменов и новые версии так называемых стандартов: международный стандарт для лабораторий, международный стандарт для тестирований и международный стандарт для оформления терапевтических исключений соревнований и для сохранения здоровья спортсменов [4].

23 зимние Олимпийские игры проходили с 9 по 25 февраля 2018 года на олимпийских объектах, расположенных в уезде Пхёнчхан Республика Корея. Ссылаясь на допинговые нарушения со стороны России, 13 сентября 2017 года руководители 17 антидопинговых агентств, входящих в институт Национальных антидопинговых организаций (NADO), призвали МОК отстранить Россию от участия в зимних Олимпийских играх 2018 года, а также призвали Россию подтвердить либо аргументировано опровергнуть Доклад Макларена. Глава Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) Крейг Риди 15 сентября на 131-й сессии МОК в Лиме заявил, что ВАДА во многом не разделяет позицию руководителей NADO. Тем не менее, Россия на 23 зимних Олимпийских приняла участие под нейтральным флагом. На данных играх было завоевано две золотые медали: фигуристка Алина Загитова (одиночное катание) и мужская команда по хоккею с шайбой (вратари Василий Кошечкин, Илья Сорокин и Игорь Шестеркин; защитники Вячеслав Войнов, Владислав Гавриков, Артем Зуб, Андрей Зубарев, Богдан Киселевич, Алексей Марченко, Никита Нестеров и Егор Яковлев; нападающие Сергей Андронов, Александр Барабанов, Михаил Григоренко, Никита Гусев, Павел Дацюк, Илья Каблуков, Сергей Калинин, Кирилл Капризов, Илья Ковальчук, Сергей Мозякин, Николай Прохоркин, Иван Телегин, Вадим Шипачев и Сергей Широков; тренер - Олег Знарок).

Так же было завоевано шесть серебряных и девять бронзовых олимпийских медалей.

В настоящее время в олимпийском движении существует целый ряд серьезных проблем, осложняющих его нормальное развитие. К ним, в первую очередь, относятся проблемы коммерциализации и профессионализации в спорте, денационализации и расовой дискриминации, применения допинга и объективного судейства. Острая борьба в олимпийском движении ведется и по вопросам олимпийской программы, ведь необоснованные попытки сокращения или увеличения олимпийских дисциплин могут привести к подрыву самой олимпийской идеи.

Будущее олимпийского движения зависит во многом от того, с какой готовностью все государства, правительства и международная общественность станут помогать развитию олимпийского движения и неукоснительно выполнять основной принцип Олимпийской хартии. А принцип этот гласит - не допускать на Играх никакой дискриминации по расовым, религиозным или политическим мотивам по отношению к странам или отдельным лицам.

Литература

1. Твой олимпийский учебник / В.С.Родиченко и др. - М.: - Физкультура и Спорт, 2003 – 144 с.
2. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Олимпийские_игры
3. URL: https://yunc.org/Олимпийское_движение
4. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Международный_олимпийский_комитет
5. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Допинг>

МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕНТАЛЬНОГО ТРЕНИНГА ПРОИ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ К ПРЕДСТОЯЩИМ СОРЕВНОВАНИЯМ

*А.Г.Петров,
студент 2 курса,
Н.И. Палагина,
научный руководитель, к.п.н., доцент,
ФГБОУ ВО «Марийский Государственный университет»,
г. Йошкар Ола*

Аннотация. В современном спорте основное внимание уделяется физической подготовке и совершенствованию двигательных навыков, но при неудачах во многих спортивных ситуациях, на первый план выходят психологические факторы. Психология спорта предлагает множество методов и средств психологической регуляции состояния и формирования помехоустойчивости спортсменов. Однако все эти приемы оказывают разную степень эффективности для тех или иных ситуаций. Одним из таких приемов является использование ментального тренинга. В статье представлены сведения по применению ментального тренинга в современной спортивной подготовке.

Ключевые слова: психологическая подготовка, методы ментального тренинга, идеомоторный метод, метод аутогенной тренировки, метод имаго-трекинга, метод ментального видеотренинга.

Повышенное внимание на внутренние мотивы достижения успеха в футболе является одной из особенностей применения методов ментального тренинга при подготовке юных футболистов. Признаком внутренней

мотивации достижения успеха у юных игроков являются: ориентация на приобретение высокого мастерства, совершенствования двигательных навыков, личностный рост, достижение высокого уровня компетентности в избранном виде спорта.

Специалисты отмечают, что обучение новому двигательному действию так же начинается с подражания, затем с заучивания демонстрируемых движений и двигательных действий, затем воспроизводства движений избранного вида спорта в уме, т.е. идеомоторно или ментально [4,5,6,7].

Методика ментальной тренировки представляет собой систему эффективных методов подготовки футболистов к осуществлению предсоревновательной подготовки, включая в свою систематическую программу вербальных (словесных) воздействий на подсознание и сознание спортсмена.

Метод идеомоторной тренировки, как основной метод ментального тренинга состоит в сознательном представлении техники движений предстоящего двигательного действия. В идеомоторной тренировке принято выделять три основных функции представлений: программирующую, тренирующую и регуляторную. Метод аутогенной тренировки - метод самовнушения, связан с решением проблемы управления и адаптации поведения спортсмена. Метод имаго-трекинга представляет собой продуктивное творческое воображение, при котором спортсмен образно представляет себя, к примеру, в роли кумира, известного спортсмена [4,5].

Посредством ментальной тренировки в игровых видах спорта обеспечивается тренированность концентрации внимания на игру, что обеспечивает повышенную точность и результативность спортивных тактико-технических действий. Основными средствами ментального тренинга на сегодняшний день являются специальные идеомоторные

упражнения, умственно моделирующие двигательные действия игрока в соревнованиях [4, с. 6].

Таким образом, методика ментального тренинга представляет собой совокупность ментальных тренировок, при которых осуществляется: синтез тренированности и концентрации внимания, индивидуальные и командные мысленные осознания двигательных умений и навыков.

Целью исследования является: определить и экспериментально обосновать эффективность применения ментального тренинга при подготовке юных футболистов к предстоящим соревнованиям (Таб. 1).

Таблица 1. Тематический план проведения методики ментального тренинга, направленного на эффективность подготовки юношей к предстоящим соревнованиям

Наименование упражнения	Продолжительность
<i>1 уровень – Подготовительный</i>	
1. Обучение основам самоконцентрации и ведения мяча	75 минут
2. Обучение основам ведения мяча по прямой линии	75 минут
3. Обучение основам ведения мяча по диагонали	75 минут
4. Обучение основам передачи мяча всеми сторонами стопы	75 минут
5. Ознакомительное занятие «Удары по мячу»	75 минут
6. Обучение основам ударов по мячу	75 минут
<i>2 уровень – Основной</i>	
7. Обучение основам ведения мяча с разной скоростью между ориентирами с дальнейшими действиями	75 минут
8. Обучение основам приёмов мяча всеми частями тела	75 минут
9. Обучение основам обманных движений в футболе	75 минут
10. Обучение основам совмещения приёмов и ведения мяча	75 минут
11. Обучение основам совмещения приёмов и ударов по мячу	75 минут
12. Обучение основам совмещения ведения и ударов по мячу	75 минут
13. Обучение основам совмещения приёмов, ведения и ударов по мячу	75 минут

14.Обучение основам совмещения приёмов, ведения, ударов по мячу и обманных движений	75 минут
<i>3 уровень – Предсоревновательный, технико-тактический</i>	
15.Обучение основам тактических действий в футболе	75 минут
16.Обучение основам игрового действия линий амплуа футболистов	75 минут
17.Обучение основам атакующих действий в футболе	75 минут
18.Обучение основам оборонительных действий в футболе	75 минут
19.Подготовительное тренировочное занятие	75 минут
<i>4 уровень – Соревновательный</i>	
20. Контрольные соревнования	180 минут

Первый уровень подготовки включает 6 тренировочных занятий общей продолжительностью 7,5 часов. В основе уровня лежат самые основные и необходимые упражнения на знания правильного представления игры, необходимые базовые умения обращения с мячом и навыки базовых элементов игры «Футбол». Второй уровень – основной, состоял из 8 тренировочных занятий на 10 часов. Общей целью данного уровня было закрепить базовые умения и навыки игры, а так совместить все основные умения и навыки (движение с мячом, длинные и короткие передачи, удары по мячу и обманные движения и т.д.) в совокупность игровых ситуаций и действий. Третий уровень – предсоревновательный (техничко-тактический) состоял из 5 тренировочных занятий с продолжительностью 325 минут. Целью данных занятий было обучение основам тактических действий, как атакующих, так и оборонительных.

Каждое занятие начиналось в первую очередь с аутогенных и идеомоторных методов ментального тренинга. Например, построение и приветствие испытуемых сопровождалось с закрытыми глазами и словами «Я смогу! Я достигну всё! Мы одна команда! Я сделаю всё, чтобы мы

победили!». Данное упражнение настраивает внутреннее состояние юных футболистов на повышенную работоспособность как командную, так и индивидуальную. Метод имаго-трекинга применялся в большей части в специальной разминке.

Основная часть тренировочных занятий включала упражнения, включающие аутогенные и мысленные методы ментальной тренировки, сопровождающиеся полной концентрацией на технически правильное выполнение и полезность данных упражнений. Так, например, концентрация внимания в упражнении на ведение мяча заключалась на касание мяча на каждый шаг, способствующее повышенный контроль игрового снаряда. Юным футболистам рекомендовалось представить вымышленную нить, которая соединяет мяч и ведущую ногу на расстоянии шага. Если мяч был упущен или было сделано 2-3 шага, следовательно, нить оборвалась. Чтобы связать новую нить необходимо время. Таким образом, в подсознание юных футболистов мы закладываем эффективное владение мячом с наименьшей тратой времени.

Завершающая (заключительная) часть каждой тренировки включала двухстороннюю игру, направленную на удержание мяча между игроками одной команды в течение 10-15 минут, с применением аутогенной тренировки и идеомоторной тренировки. Завершалась каждая тренировка медитационным методом ментальной тренировки продолжительностью 3-5 минут. Юные футболисты на спортивных матах принимали положение лёжа, зажимали мяч в ногах, закрывали глаза, держались все за руки и вспоминали, в какие образы перевоплощались на тренировке, закрепляя в своем сознании полученные навыки.

После занятия юным футболистам задавалось домашнее задание: например как ведет себя тот или иной зверь или футбольный мастер. Посмотреть дома видео ролики с ними. Весь этот процесс, так называемый ментальный видеотренинг, который способствует воспитанию у юных

футболистов мотивации достижения высших спортивных целей и результатов, стимулируя их на следующее тренировочное занятие.

Таким образом, методика ментального тренинга стала для юных футболистов не только как подготовительный и игровой процесс овладения игрой, но и призвана неосознанно эмоционально и психологически формировать командную принадлежность и важность себя как личности в коллективе. Рекомендовалось тренироваться юношам с максимальной точностью для повышения эффективности методики ментального тренинга. Чтобы методика ментального тренинга имела конечный положительный результат, она включала присутствие руководителя физической культуры экспериментальной базы. В ходе тренировочного процесса с юноши с большим интересом выполняли все задания, даваемые тренером. В конечном итоге методика ментального тренинга позволила юным футболистам по-новому взглянуть на игру «Футбол» с профессиональной точки зрения. У всех испытуемых появилось желание в дальнейшем продолжить обучение в специализированной школе олимпийского резерва.

Литература

1. Ментальный тренинг повышения соревновательной надежности спортсменов // С.-ПНИИК. СПб., 2013. - 26 с.
2. Бьюзен Т. Руководство по развитию памяти и интеллекта./ Т. Бьюзен.- Минск., 2014. - с. 144
3. Гугушвили Дж.С. Применение компьютерных тестов в подготовке юных футболистов /Гугушвили Дж.С. и др.// Физическое воспитание студентов творческих специальностей, 2007. - №4. - С. 3-8.
4. [Изотов](#) Е.А. Эффекты идеомоторной тренировки // Психологические основы педагогической деятельности: материалы 29-ой науч. конф. С.-Петерб. Гос. акад. физ. Культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2012.- С. 81-84.

5. Костикова Н.В. Тренинг как инструмент повышения уровня психической устойчивости и надежности деятельности юных футболистов // Материалы научно-практической конференции с международным участием: Московский городской педагогический университет, Педагогический институт физической культуры и спорта, 2013. - С.127-130.

НОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*М.В. Петрова,
студентка 3 курса,
Д.М. Зейналова,
научный руководитель, преподаватель,
ГБПОУ Республики Марий «УОР»,
г. Йошкар - Ола*

Аннотация. Статья посвящена исследованию нормирования физической нагрузки детей среднего школьного возраста. На основе анализа научной и специальной литературы автор раскрывает содержание понятия «нагрузка», описывает средства и методы, способствующие её нормированию, рассматривает особенности развития детей исследуемого возрастного периода. Автор приводит описание методики проведенного исследования, результаты исследования, их анализ и выводы.

Ключевые слова: параметры физической нагрузки, физическая нагрузка, метод пульсометрии, особенности развития.

Развитие двигательных качеств учащихся, их поддержание на нормативном уровне осуществляется на уроках физической культуры, на занятиях в спортивных кружках и клубах. Эффективность этих занятий во многом определяется рациональной структурой и нормированием нагрузок, т.е. количеством упражнений, их повторяемостью, временем, интенсивностью, а также условиями их выполнения. Правильно подобранная нагрузка является основным компонентом, как для поддержания физического состояния занимающихся, так и для достижения высоких спортивных результатов [1].

В научной литературе под физической нагрузкой понимается двигательная активность человека, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя, уровнем функционирования организма [6].

Специалисты по физической культуре и спорту выделяют две разновидности физической нагрузки: тренировочную и соревновательную

и два основных параметра, определяющих физическую нагрузку - объем и интенсивность [2, 5].

Согласно проведенному анализу литературных источников *объем физической нагрузки* – это суммарное количество выполненных физических упражнений за единицу времени (занятие, неделя, месяц, год). Объем выражается в конкретных единицах: в километрах (циклические упражнения), в часах (ациклические упражнения) [4].

По данным специалистов *интенсивность физических упражнений* – это суммарное количество выполненной физической нагрузки с определенной скоростью, т.е. учитывается пройденный путь в единицу

времени с определенной мощностью (силовые напряжения в единицу времени), с определенной плотностью занятий (величина времени в промежутках между отдельными упражнениями). Повышение интенсивности, как правило, является обязательным условием достижения запланированного результата, и часто возможно только при снижении объёма выполняемой работы [6, 3].

Как показал анализ работ специалистов-практиков, для того, чтобы построить эффективную программу тренировок, необходимо правильно соотнести объём и интенсивность физической нагрузки, в зависимости от целей и уровня физической подготовки [7].

Одним из методов оценки величины физической нагрузки на занятии является метод пульсометрии. Суть этого метода заключается в подсчете и анализе частоты сердечных сокращений обучающегося в различные периоды физкультурного или тренировочного занятия. Пульс измеряется у обучающегося в течение 10 секунд в состоянии покоя (до начала занятия) и после окончания каждого вида деятельности или через определённые временные интервалы. Затем каждый показатель умножается на 6, чтобы получить количество сердечных сокращений в минуту. Все полученные данные заносятся в протокол пульсометрии занятия, который включает в себя следующие графы: виды деятельности обучающегося, время измерения (в минутах), пульс за 10 секунд, пульс за 1 минуту. На основании показателей: время и частота сердечных сокращений, строится пульсограмма занятия, которая даёт информацию о соответствии величины физической нагрузки возрасту, полу и физической подготовленности обучающегося. Для школьников основной группы нормой являются величины нагрузки:

1. высокая ЧСС- 161-175 ударов в минуту
2. средняя ЧСС- 131-160 ударов в минуту
3. низкая ЧСС- 110-130 ударов в минуту[8].

Согласно проведенному анализу научной и специальной литературы выяснилось, что возрастной период 12-13 лет характеризуется большими преобразованиями в физиологической сфере. В этом возрасте продолжаются рост и образование костей, формирование скелета. В этот период увеличивается окружность грудной клетки, она принимает форму усеченного конуса, обращенного основанием кверху, т.е. как у взрослых [9].

Исследование нормирования физической нагрузки на уроках физической культуры было организовано и проведено в МБОУ «Елеевская средняя общеобразовательная школа» в феврале 2018 года.

Гипотеза исследования. Предполагается, что соответствие нормирования нагрузки возрасту и физической подготовленности занимающихся можно определить методом пульсометрии.

Задачи исследования.

1. Проанализировать научно-методическую литературу.
2. Охарактеризовать величину оптимальной нагрузки на уроках физической культуры детей среднего школьного возраста.
3. Определить соответствие нагрузки возрасту занимающихся по результатам пульсометрии.

Исследование проходило в 3 этапа. На первом этапе был осуществлён выбор участника исследования. Второй этап был посвящён непосредственно проведению самого исследования. На третьем этапе была проведена обработка данных пульсометрии.

В практической части работы были использованы *следующие методы*: метод педагогического наблюдения, метод пульсометрии, графический метод.

Метод педагогического наблюдения использовался во время уроков физической культуры с целью подбора обучающейся для исследования: девочка 12 лет.

Метод пульсометрии применялся согласно стандартной методике для определения частоты сердечных сокращений испытуемой в начале и в ходе занятия.

В исследовании был использован графический метод с целью более наглядного представления полученных результатов: были построены пульсограммы. Полученные результаты проанализированы и сделан вывод о соответствии величины физической нагрузки возрасту, полу и физической подготовленности обучающейся.

Исследование нормирования физической нагрузки было проведено на трёх уроках физической культуры. Каждый из этих уроков отличался по целям и задачам. По результатам протоколов пульсометрии были составлены графики изменения частоты сердечных сокращений обучающейся на уроках по темам «Техника двухшажного лыжного хода», «Техника подъёма в гору и спуска с горы», «Техника игры в волейбол» (График 1, 2, 3).

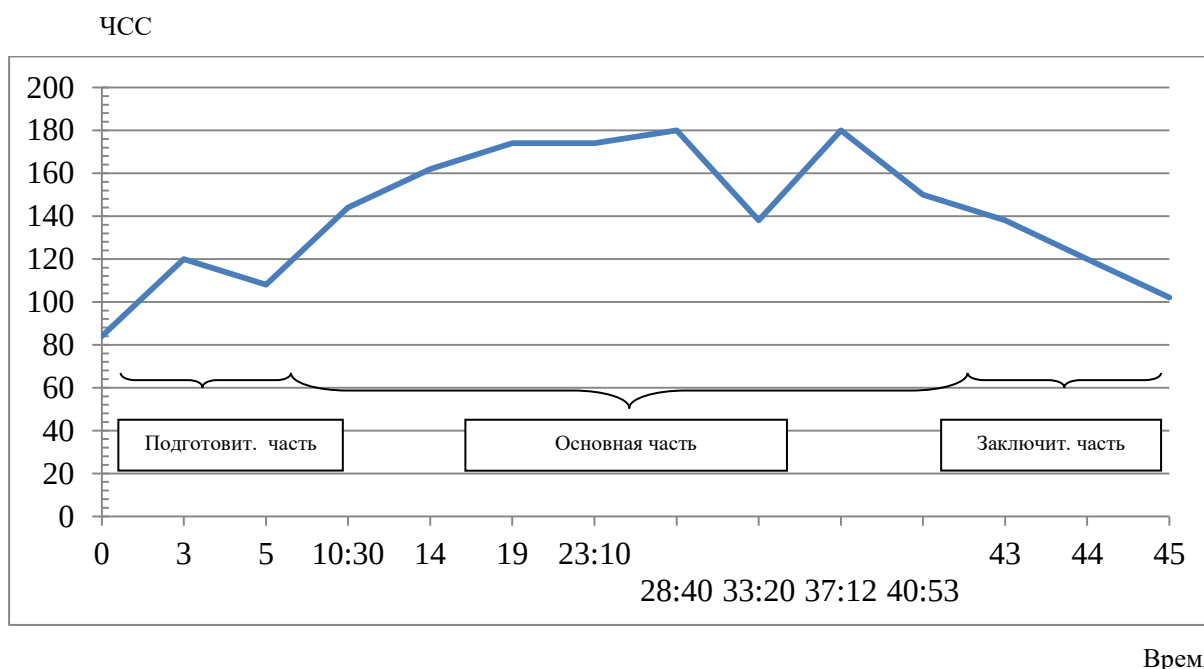


График 1. Результаты пульсометрии урока по теме «Техника двухшажного лыжного хода»

В подготовительной части урока по теме «Техника двухшажного лыжного хода» наблюдался пик ЧСС – 120 уд. в мин., что соответствует содержанию разминочной части урока. В это время обучающиеся выполняли прохождение к месту проведения занятия.

В основной части урока наблюдались два пика ЧСС (180 уд. в мин.), что связано с выполнением упражнений высокой интенсивности. Наибольший пик пришелся на прохождение дистанции 400 метров без лыжных палок. В заключительной части к моменту завершения урока пульс восстановился до 108 уд. в мин.

Из графика 1 пульсометрии видно, что на протяжении урока пульс наблюдаемой школьницы находится в пределах нормы. В процессе занятия учитель физической культуры грамотно чередовал высокие и средние нагрузки, помогая восстановиться организму учащихся.

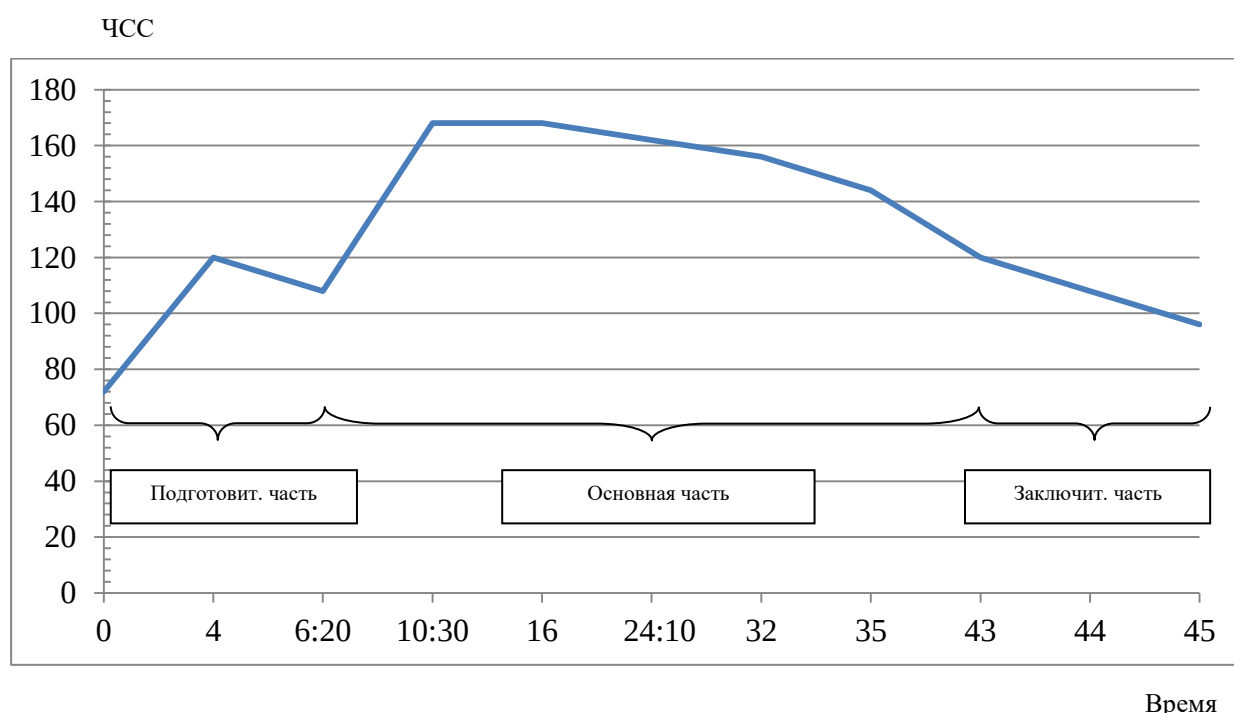


График 2. Результаты пульсометрии урока по теме «Техника подъема в гору и спуска с горы» (урок совершенствования двигательных действий).

В подготовительной части урока по теме «Техника подъёма в гору и спуска с горы» наблюдался пик ЧСС – 120 уд. в мин., что соответствует

содержанию разминочной части урока. В это время ученики выполняли прохождение к месту проведения занятия.

В основной части урока наблюдалось два пика ЧСС (168 уд. в мин.), что связано с выполнением упражнений высокой интенсивности. Наибольший пик пришелся на прохождение дистанции 1200 метров по пересеченной местности (два первых круга). В заключительной части к моменту завершения урока пульс восстановился до 108 уд. в мин.

Из графика 2 пульсометрии видно, что на протяжении урока пульс наблюдаемой школьницы находится в пределах нормы. В процессе занятия учитель физической культуры грамотно чередовал высокие и средние нагрузки, помогая восстановиться организму учащихся.

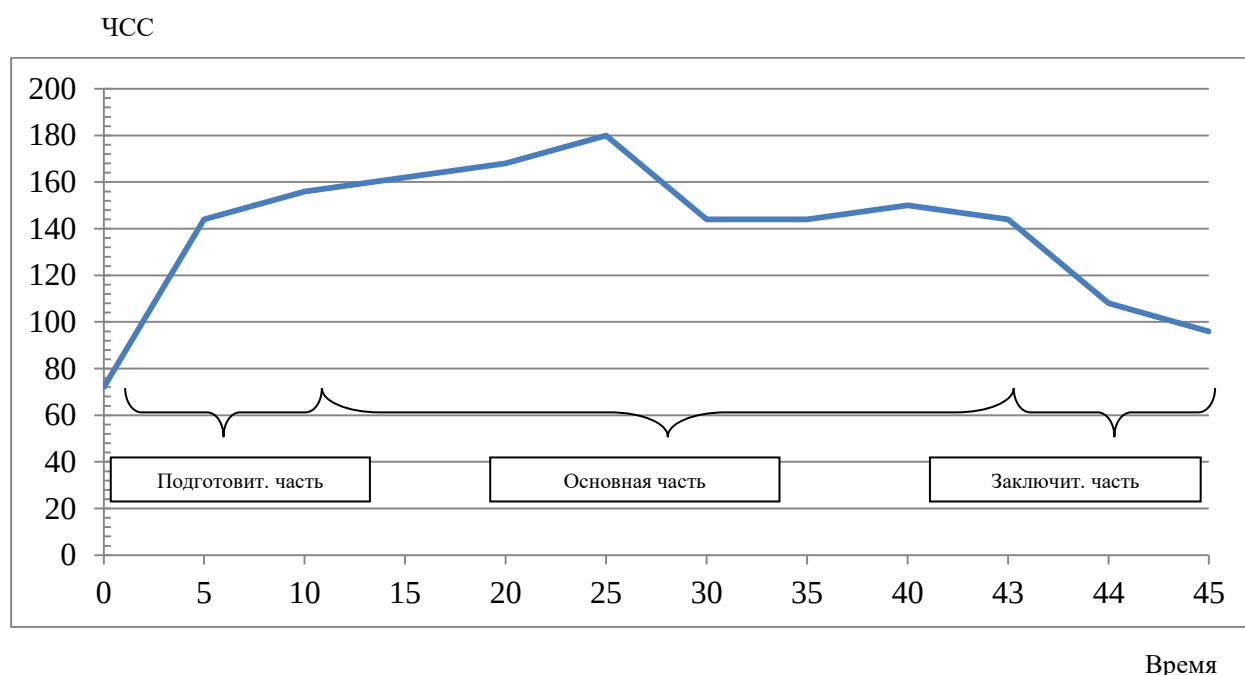


График 3. Результаты пульсометрии урока по теме «Техника игры в волейбол».

В подготовительной части занятия наблюдается пик ЧСС – 156 уд. в мин, что соответствует содержанию разминочной части урока. В это время обучающиеся выполняли общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения.

В основной части урока наблюдается пик ЧСС (180 уд. в мин.), что связано с выполнением упражнений высокой интенсивности. Наибольший пик пришелся на игру в футбол. В заключительной части к моменту завершения урока пульс восстановился до 108 уд. в мин.

Из графика 3 пульсометрии видно, что на протяжении урока пульс находится в пределах нормы. В процессе занятия учитель физической культуры грамотно чередует высокие и средние нагрузки, помогая восстановиться организму учащихся.

Анализ полученных результатов исследования позволяет сделать вывод, что первоначальная гипотеза исследования являлась верной, то есть соответствие величины нагрузки возрасту, полу и физической подготовленности занимающихся можно определить с помощью метода пульсометрии.

Литература

1. Бишаева А.А. Физическая культура: Учебник для учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева. - М.: ИЦ Академия, 2012. - 304 с.
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 444 с
4. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. - М.: Советский спорт, 2010.- 464с.
5. Муллер А.Б. Физическая культура: Учебник для вузов / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - М.: Юрайт, 2013. - 424 с.
6. Рассел Джесси. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта / Джесси Рассел. - М.: Книга по Требованию, 2012. - 697 с.

7. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. – М.: Академия, 2011 – 176 с.
8. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений. -/Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. – 2-е изд., исир. и доп.– М.: Академия, 2003г. – 480с.
9. Хомская Е.Д. Спортивная физиология. / Хомская Е.Д. - М.: Наука, 1980– 27с.

ИСТОРИЯ ПЛАВАНИЯ

*Д.А. Полушин, Н.С. Севодняев, Д.К. Симонов,
студенты 1 курса,
И.В.Волкова,
научный руководитель, преподаватель,
ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»,
г. Йошкар-Ола*

Аннотация. В статье рассматривается влияние физической культуры в целом и, непосредственно, плавания на сохранение и укрепление здоровья человека. Анализируется история плавания, как одного из способов мотивации к занятиям спортом.

Ключевые слова: гиподинамия, физическая культура, спорт, вид спорта, плавание, виды плавания.

По данным специалистов, больше половины школьников имеют проблемы со здоровьем, а к моменту окончания школы полностью здоровыми остаются лишь 10% выпускников. В настоящее время очень актуальна проблема гиподинамии. Гиподинамия представляет собой особое состояние организма, вызванное длительным ограничением мышечной активности. По своей выраженности и последствиям оно может быть различным, и обусловлено условиями работы человека, длительностью и степенью недостаточности мышечных нагрузок. Гиподинамия в сочетании с другими факторами может явиться предпосылкой к возникновению целого ряда болезненных состояний и даже заболеваний. У подростков кроме гиподинамии часто наблюдается ухудшение зрения, нарушение осанки.

В сохранении и укреплении здоровья важную роль играют правильное сочетание труда и отдыха, рациональное питание, закаливание организма и физическая культура, являющиеся мощными оздоровительными факторами. Особое значение имеет физическая активность человека, регулярная мышечная деятельность, лежащая в основе жизнедеятельности всего организма.

Учащиеся должны заниматься физической культурой и спортом, чтобы поддерживать свое здоровье. Одним из способов мотивации обучающихся, на наш взгляд, может являться знание истории спорта: когда люди начали заниматься спортом, с какой целью, какую пользу можно извлечь, занимаясь спортом.

В данной статье мы хотели бы ознакомить читателей с историей возникновения избранного нами вида спорта – плавания. Говоря про плавание, мы сегодня подразумеваем не только вид спорта. Сегодня плавание – это и гимнастика, и аэробика, и походы в бассейн всей семьей, и плавание в ближайшем водоёме и многое-многое другое, из чего состоит жизнь современного человека. Занятия плаванием очень важны для

человека. Они улучшают обмен веществ и кровообращение, укрепляют сердце, сосуды и легкие, развивают мышцы, избавляют от многих болезней. Сейчас этот вид спорта набирает популярность.

Плавание – это олимпийский водный вид спорта, который заключается в преодолении различных дистанций вплавь и за наименьшее время. Независимо от вида плавания, под водой пловцу разрешается проплыть не более 15 метров (на старте или после поворота) [1].

Учёные выяснили, что плавание зародилось ещё в древности. Были найдены рисунки на стенах пещер, которые относятся предположительно к 5000 лет до н. э. Древние люди заметили, что многие животные способны передвигаться по воде, и переняли эту способность. Как нетрудно догадаться, первым стилем стал способ плавания «по-собачьи». Он просуществовал довольно долгое время, пока его не сменил брасс. Брасс стал основой для всех последующих нововведений. В древних цивилизациях плавание начало приобретать особую популярность. Первое письменное упоминание относится к 2000 году до н. э. Также известно, что в Древнем Риме плавание стало основой подготовки спортсменов, в том числе тех, кто участвовал в Олимпийских играх. А вот история плавания как вида спорта берёт своё начало с рубежа XV-XVI веков. Именно тогда стали проводиться первые соревнования [3].

Таким образом, плавание появилось довольно давно. Ещё древние люди использовали его для передвижения по воде. Плавание развивалось, появлялись новые стили, и оно постепенно стало видом спорта. Плавание сегодня является одним из самых известных и популярных занятий. Многие используют его как упражнение для похудения и оздоровления.

Первые соревнования по плаванию относятся к рубежу 15—16 веков. Первая спортивная организация пловцов основалась в Англии в 1869 году и называлась «Ассоциацией любителей спортивного плавания Англии».

В середине 17-начале 18 века в России делаются первые попытки организованного обучения плаванию в войсках. При Петре 1 плавание было включено в число учебных дисциплин в Морской академии и Императорском сухопутном кадетском корпусе. Приказ Петра 1 гласил: "всем новым солдатам без изъятия должно учиться плавать, не всегда есть мосты" [4].

В начале 19 века плавание стало изучаться в военных учебных заведениях многих европейских стран. Кроме того, наряду с существовавшими общественными купальнями, начали создаваться различные общества и кружки любителей плавания.

Во второй половине 19 века начинается строительство закрытых искусственных бассейнов для плавания. В Москве, Петербурге и Киеве открылось 8 небольших плавательных бассейнов. В это же время проводились соревнования в различных военных школах, кадетских корпусах и других армейских частях, но они были сугубо внутренними.

После второй мировой войны, несмотря на разруху, начинают строить новые бассейны. Разметка крытых бассейнов того времени мало отличалась от разметки современных бассейнов. В 1947 году СССР (с 1959 г. Всесоюзная федерация плавания) вступает в Международную федерацию водных видов спорта (FINA), а через два года - в Европейскую лигу плавания (LEN), что способствовало развитию спортивных связей с пловцами зарубежных стран.

Первое участие советских пловцов в чемпионате Европы приходится на 1954г. На тот момент женщины очень уступали по уровню развития мужчинам, поэтому в чемпионате принимали участие только мужчины. Пять советских пловцов стали обладателям бронзовых медалей на Олимпиаде в Мельбурне в 1958г. На счёте у советской команды было 10 очков, что позволило передвинуться с 15-го места на 7-е. Самый большой успех советских пловцов на международной спортивной арене

приходится на 60-е годы. Выступая в Олимпийских играх в городе Токио, которые проводились в 1964 г., Г. Прозуменщикова, 16-ти летняя школьница из Севастополя, стала первой олимпийской чемпионкой по плаванию на 200 м брассом.

За период в 1947-1975 гг. наши пловцы 41 раз устанавливали новые мировые рекорды, 128 раз – европейские, а также завоевали на олимпийских играх: 1 золотую, 13 серебряных и 26 бронзовых медалей и около 40 титулов чемпиона Европы[4].

Как уже было сказано, в самом начале, когда происходило зарождение плавания, оно имело лишь один стиль — «по-собачьи». Однако затем появился брасс, на основе которого стали изобретаться новые виды. Следующим стилем стал боковой. Ноги при плавании напоминали ножницы. Затем люди стали плавать саженками, что позволяло развивать большую, по сравнению с другими способами, скорость.

В настоящее время в спортивном плавании существуют 4 стиля:

- Кроль - самый быстрый вид плавания, который характеризуется попеременными и симметричными движениями руками и ногами. Каждая рука совершает широкий гребок вдоль оси тела пловца, ноги при этом попеременно поднимаются и опускаются.
- Кроль на спине - стиль плавания, который визуально очень похож на обычный кроль. Спортсмен также совершает попеременные гребки руками с попеременным поднятием и опусканием ног, но плышет на спине и совершает пронос прямой рукой над водой.
- Брасс - вид плавания, в котором спортсмен лежит на груди, а руками и ногами выполняет симметричные движения в плоскости, которая параллельна водной поверхности.
- Баттерфляй - один из наиболее технически сложных и утомительных видов плавания. При передвижении баттерфляем спортсмен

совершает широкий и мощный гребок, приподнимающий тело пловца над водой, а ноги и таз совершают волнообразные движения. Считается вторым по скорости после кроля [2].

Водные виды спорта подразделяются на:

- плавание,
- водное поло,
- прыжки в воду,
- синхронное плавание.

Водное поло (англ. water polo) — командный водный олимпийский вид спорта, целью в котором является забросить мяч в ворота соперника большее число раз, чем это сделает оппонент в установленное время. Игра проходит в воде, а мяч держат и забрасывают в ворота одной рукой.

В 1869 году водное поло было впервые представлено широкой публике в Лондоне, в то время игра называлась «футбол на воде» и не имела четко сформулированных правил. Лишь в 1876 году Уильям Уилсон составил правила игры в водное поло, которые оставались актуальными вплоть до 1890 года.

С 1900 игра входит в список Олимпийских видов спорта, а первый мировой чемпионат по водному поло был проведён в 1973 году.

Прыжки в воду — олимпийский водный вид спорта, суть которого заключается в выполнении акробатических элементов в прыжке с вышки или трамплина в воду. В прыжках в воду оценивается как качество выполнения акробатических элементов, так и чистота входа в воду.

В 1908 году была образована Международная федерация плавания (ФИНА), которая повлияла на дальнейшее развитие прыжков в воду и содействует их развитию в настоящее время.

Синхронное плавание – это женский водный вид спорта, суть которого заключается в выполнении в воде различных фигур и движений под музыку. Синхронное плавание является олимпийским видом спорта.

Современное же синхронное плавание начало зарождаться в Канаде в 1920-е годы.

В 1952 году во Франции прошел первый чемпионат по синхронному плаванию, в этом же году оно было признано международным видом спорта. В 1984 году синхронное плавание вошло в программу Олимпийских игр и с тех пор считается олимпийским видом спорта.

В заключении хотелось бы сказать, что:

- плавание - вид спорта очень красивый и увлекательный. К тому же это очень полезный и одновременно приятный вид спорта, так как укрепляет все группы мышц, а также способствует расслаблению организма и вероятность получения травмы здесь достаточно мала;
- плавание закаливает организм детей и подростков. Частая смена температур внешней среды вырабатывает в организме защитные реакции. В результате этого повышается сопротивляемость организма к простудным заболеваниям;

Литература

1. Викулов А.Д. Плавание/ А.Д. Викулов. - М.: ВЛАДОС - ПФССС, 2003. 28с.
2. Люсерио Б. Плавание: 100 лучших упражнений /Блайт Люсерио; [пер. англ. Т. Платоновой]. - М.: Эксмо, 2011. - 280 с.
3. <https://swiming-sekret.ru/raznoe/15-istoriya-plavaniya-v-rossii>.
4. <http://sportwiki.to/> История_развития_плавания_в_России.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ

*О. Ю. Рыбакова,
студентка 3 курса,
Д.М. Зейналова,
научный руководитель, преподаватель,
ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»,
г. Йошкар-Ола*

Аннотация. Статья посвящена вопросу развития координационных способностей детей на уроках физической культуры в школе. На основании анализа литературных источников автором раскрыто понятие «координационные способности», представлена краткая классификация средств и методов их развития, описаны анатомо-физиологические особенности развития детей исследуемого возраста. В статье представлена методика исследования координационных способностей с указанием задач, методов и этапов, а также результаты тестирования и их анализ.

Ключевые слова: координация, координационные способности: факторы, средства и методы развития, методы оценки степени развития.

Актуальность работы обусловлена необходимостью развития координационных способностей учащихся общеобразовательной школы с целью повышения устойчивости всех систем организма.

Предполагается, что стандартная методика развития координационных способностей детей 10 – 11 лет, применяемая на уроках

физической культуры в школе № 21 города Йошкар-Олы, является эффективной.

Задачи исследования.

1. Проанализировать научно - методическую литературу.
2. Изучить стандартную методику развития координационных способностей детей младшего школьного возраста.
3. Определить эффективность изученной методики.

Методы исследования.

1. Анализ литературы.
2. Метод педагогического наблюдения
3. Контрольные испытания (тестирование).
4. Математико – статистический метод.

«Координация» – это способность человека рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач [2].

По мнению авторов, *«координационные способности»* - это совокупность двигательных способностей, определяющих быстроту освоения новых движений, а также умения адекватно перестраивать двигательную деятельность при неожиданных ситуациях [8].

Как утверждают специалисты, *в основе координационных способностей лежит широкий комплекс факторов, выходящих за пределы чисто двигательных качеств:*

- 1) *пластичность центральной нервной системы* (подвижность процессов возбуждения и торможения).
- 2) *уровень развития физических качеств*, прежде всего скоростные способности, динамическая сила и гибкость.
- 3) *двигательный опыт*, т.е. запас разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков.

4) *способность быстро расслабляться* при выполнении двигательных действий, особенно скоростно-силовой направленности [1].

5) *антиципация*, т.е. способность к предугадыванию последствий как своих возможных двигательных актов, так и наиболее вероятных действий соперника или партнера.

6) *психологическая установка*, направленная на достижение двигательной задачи в любых условиях, в частности, находчивость и инициативность, способность к неожиданному экспромту в разных ситуациях и т.д. [1]

Анализ научной литературы показал, что *к методам оценки степени развития координационных способностей относятся:*

- 1) метод наблюдения;
- 2) метод экспертной оценки;
- 3) аппаратный метод;
- 4) метод тестов [3].

По мнению ученых, среди *средств развития координационных способностей* наиболее широкой и разнообразной является группа общеподготовительных координационных упражнений. Например, стоя в шеренге, выполняется передача мяча из рук в руки (вправо, влево) перед грудью, за спиной; стоя в колонне, выполняется передача мяча из рук в руки назад над головой, между ногами; броски мяча вверх и ловля его двумя руками; ведение мяча на месте. Теоретически можно говорить о безграничном количестве таких упражнений. *Практически же число их ограничено следующими обстоятельствами:*

1) *временем*, которое можно выделить без ущерба для других упражнений, в процессе урочных, внеклассных, внешкольных или самостоятельных форм занятий;

2) *возрастными особенностями* (в младшем школьном возрасте доля использования их выше, чем в среднем и старшем);

3) *половыми и индивидуальными различиями* (например, в старшем школьном возрасте у юношей больше представлены общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гирями, гантелями, штангой, а у девушек - с обручем, булавами, лентами, скакалками, мячами);

4) *материально-техническими условиями* (оборудование, инвентарь) [4].

Специалисты отмечают, что *основными методами развития координационных способностей являются:*

- 1) стандартно-повторный метод;
- 2) метод вариативного упражнения;
- 3) игровой метод;
- 4) соревновательный метод [5].

Анализ литературы показал, что пропорции тела у мальчиков и девочек 10-11 лет почти одинаковы. В этом возрасте продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост. В 10-11 лет организм ребенка перестраивается и начинает подготовку к переходному возрасту и половому созреванию. После 11 лет у большинства мальчиков и девочек наступает новый этап физического развития [6,7].

Для развития координационных способностей на уроках физической культуры в МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 21 с. Семёновка г. Йошкар-Олы» применялась стандартная методика.

Она включала в себя следующие упражнения: бег спиной вперед, бросок мяча вверх, ведение мяча «змейкой», прыжки со скакалкой, прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки, прыжки в длину с места, подвижные игры: «Пятнашки», «Охотники и утки», «День и ночь», «Шапка-невидимка».

Для развития координационных способностей применялись следующие методы:

- 1) словесный метод;
- 2) метод обеспечения наглядности;
- 3) стандартно-повторный метод;
- 4) метод вариативного упражнения;
- 5) игровой метод.

Исследование проходило на уроках физической культуры с 5 февраля 2018 года по 25 февраля 2018 года, в МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №21 с. Семёновка г. Йошкар-Олы» с учащимися 4 класса. В исследовании принимали участие мальчики 10 – 11 лет в количестве 15 человек.

Исследование проходило в 3 этапа:

На 1 этапе проводился отбор контингента и выбор соответствующих методов исследования.

На 2 этапе проходила подготовка и проведение педагогического исследования.

На 3 этапе все полученные данные были обработаны математико-статистическим методом.

Для определения степени развития координационных способностей в практической части исследования использовался метод контрольных испытаний (тестирования).

Для этого была подобрана тестовая батарея:

Тест №1 «Челночный бег 3х10м».

Тест №2 «Метание теннисного мяча в мишень».

Тестирование по определению степени развития координационных способностей в исследуемой группе проводилось на 2 уроках. На первом уроке проводился тест №1 «Челночный бег 3х10м», на втором уроке проводился тест №2 «Метание теннисного мяча в мишень».

В начале каждого урока была проведена разминка с целью подготовки организма к предстоящей работе и исключения травматизма. В основной части урока проводилось тестирование.

Анализ результатов тестирования показал, что в проведённых тестах 5 человек справились с тестами на оценку «5», а 7 человек получили оценку «4». Трое обучающихся получили оценку «3», так как не полностью восстановились после болезни. В итоге, процент качества знаний составил 80% (Рис 1).

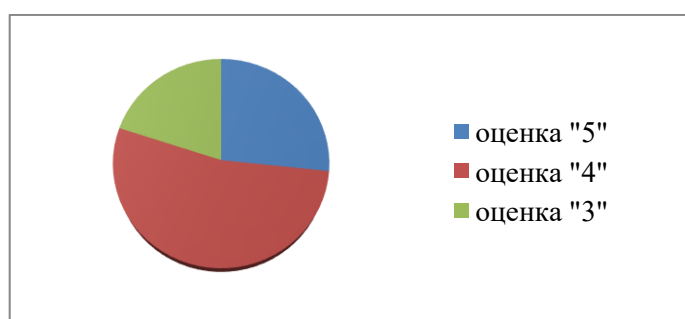


Рис. 1 Результаты тестовой батареи обучающихся 10-11 лет

Таким образом, проанализировав результаты тестирования, можно сделать вывод: у мальчиков 10-11 лет координационные способности находятся на хорошем уровне развития. То есть, стандартная методика развития координационных способностей, применяемая на уроках физической культуры в МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 21 с. Семёновка г. Йошкар-Олы», является эффективной, что и подтверждает правильность первоначальной гипотезы.

Литература

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания: учебник/Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов - М.: Просвещение, 1990.- с.287

2. Красноперова Н. А. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие/ Н. А. Красноперова - М.: Владос, 2012. – 206 с.
3. Ланда Б. Х. Методика комплексной физической оценки и физической подготовленности/ Б. Х. Ланда – 3-е изд. - М.: Советский спорт, 2006. – 186 с.
4. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие/ В. И. Лях - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
5. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для студентов вузов/ Л. П. Матвеев – 3-е изд. – СПб.: Лань, 2003. – 150 с.
6. Прищепа И. М. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие/ И. М. Прищепа. - М.: Новое знание, 2006. – 406 с.
7. Савченко Ю. И. Возрастная физиология (физиологические особенности детей и подростков): учебное пособие/ Ю. И.Савченко, О. Г. Солдатов, С. Н. Шилов - М.: Владос, 2013. -144 с.
8. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов - М.: Физкультура и спорт, 2000. -348с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА «РЕАКЦИИ НА ДВИЖУЩИЙСЯ ОБЪЕКТ» В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

С.В. Тимофеев,
студент 5 курса ФФКСиТ,
Н.В. Ямбаева,
научный руководитель, ст. преподаватель кафедры ТМФКСиТ
ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет»,
г. Йошкар-Ола

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы использования теста реакции на движущийся объект в легкой атлетике. Эта реакция является сложным пространственно-временным условным рефлексом, который образуется на основе оценки скорости движения и определения величины соответствующего упреждения. Исследования РДО позволяют оценить такой показатель сложной сенсомоторной реакции, как точность реагирования, а также судить о соотношении основных нервных процессов.

Ключевые слова: легкая атлетика, эстафетный бег, команда, спортивная деятельность, теста реакции на движущийся объект.

Цель работы: изучить эффективность и теоретическую значимость использования теста РДО и биомеханических составляющих в легкой атлетике, как способа формирования оптимальной эстафетной команды.

Задачи работы:

1. Выявить теоретическую значимость использования теста РДО и биомеханических составляющих в эстафетном беге.
2. Изучить возможность использования теста РДО в легкой атлетике при формировании эстафетных команд.
3. Изучить эффективность применения теста РДО и биомеханических составляющих в эстафетном беге.

Объект исследования: формирование оптимальной эстафетной команды, основываясь на результаты теста РДО и биомеханические составляющие.

Предмет исследования: использование теста реакции на движущийся объект и биомеханических составляющих в легкой атлетике.

Методы исследования: анализ и изучение научно-методической литературы.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что основываясь на результатах, полученных в ходе прохождения теста РДО, и учетом биомеханических составляющих, можно сформировать оптимальную эстафетную команду в легкой атлетике.

Особенности использования теста РДО в легкой атлетике

Реакция на движущийся объект (РДО) состоит в выполнении ответного движения на специфический сигнал - видимое пространственное совмещение двух или нескольких движущихся объектов. Такого рода реакции входят в качестве элементов действий в процесс деятельности операторов с разными системами управления (например, совмещение сигналов на радиолокационном экране, совмещение указателя курса и отметки заданного курса). Обычно от субъекта требуется выполнение движений с таким расчетом, чтобы зафиксировать момент наиболее точного совмещения движущихся объектов. Поэтому в реакции на движущийся объект отражается не только способность субъекта к оценке пространственных отношений между объектами, но и его способность соотнести эти отношения с временными характеристиками перемещения и инерционностью срабатывания всей системы слежения. В реакции на движущийся объект проявляются индивидуальные особенности организации нервной системы человека: при преобладании у него силы возбудительного процесса наблюдается увеличение числа запаздывающих реакции, при преобладании тормозного процесса - увеличение числа преждевременных реакций. Эта реакция является сложным пространственно-временным условным рефлексом, который образуется на основе оценки скорости движения и определения величины соответствующего упреждения. Исследования РДО позволяют оценить такой показатель сложной сенсомоторной реакции, как точность реагирования, а также судить о соотношении (уравновешенности) основных нервных процессов.

При проведении данных тестов можно изменять поставленные задачи перед испытуемыми, изменять направление движения движущегося объекта (если использовать специализированную РДО программу). Дополнительно можно выполнять данный тест, как с кратковременным показом промежуточных результатов, так и без. Для максимально объективного оценивания полученных результатов и достоверности данных, я считаю лучше всего использовать без показа промежуточного результата. Это связано с влиянием данного аспекта на саморегуляцию испытуемых, ведь если они увидят свои запаздывающие или преждевременные реакции, респонденты могут корректировать их, отталкиваясь только на предыдущие свои результаты, что как следствие будет отвлекать их от поставленной задачи и полученные данные будут не объективными. Немаловажным аспектом является то, что перед тем как тестировать респондентов необходимо учитывать состояние их нервной и эмоциональной системы, т.е. спортсмену необходимо проходить данный тест перед тренировочным занятием или в свободное от тренировок время. Так же обычно используют определенное количество попыток, в данном случае 13, где первые 3 попытки будут пробными и подготовляющими спортсмена к показанию максимальных результатов.

Если говорить о легкой атлетике, то существуют движущиеся объекты, но они весьма относительно, например барьеры, безусловно, не движущиеся объекты, но относительно спортсмена, приближающегося с достаточно высокой скоростью, они будут стремительно приближаться, это так же касается и бруска для отталкивания в прыжках в длину с разбега (или тройного прыжка). Но в данном виде спорта есть один движущийся объект, относительность движения которого достаточно мала — это эстафетная палочка. Эстафетная палочка является ключевым моментом в эстафетном беге, так как умение спортсменов максимально точно и правильно ее передавать при этом, сохраняя оптимальную горизонтальную

скорость, могут достаточно сильно повлиять на результат эстафеты. Так же в момент непосредственной передачи, спортсмены допускают массу ошибок, которые негативно сказываются на результате команды в целом, во-первых общее время команды становится хуже, чем бы все 3 передачи были осуществлены идеально, во-вторых возможна дисквалификация команды, как следствие допущенных серьезных ошибок.

Если рассматривать эстафетную палочку как движущийся объект, во-первых она имеет хаотичное движение, так как зависит от того, как будет двигаться рука легкоатлета во время движения, так что более точное и правильное ее движения предугадать достаточно сложно. Если рассматривать несколько техник эстафетного бега, которые имеют определенные различия в зависимости от квалификации спортсменов, то палочка будет иметь определение двигательного объекта относительно различных систем. Например, при эстафете легкоатлетических команд более низкой квалификации, когда прием эстафетной палочки осуществляется дополнительно зрительным контактом, она будет являться движущимся объектом относительно принимающего эстафету спортсмена. Если рассматривать Олимпийские игры и легкоатлетов самой высокой квалификации, эстафетная палочка вообще перестает быть движущимся объектом, движущимся объектом будет являться рука принимающего спортсмена относительно легкоатлета бегущего с палочкой. Тут стоит отметить, что на эстафетах 4x400, даже самой высокой квалификации, используют первый вариант, когда прием осуществляется вместе со зрительным контактом. Поэтому, использование теста РДО приобретает большую значимость, так как своевременное и удачное смыкание руки, учитывая как показатели сенсомоторной реакции, так и функционирования зрительного анализатора, является очень важным моментом для спортсмена.

При выполнении данного теста, спортсмен с перерывом заданной длительности выполняет заданное число серий из заданного количества остановок движущейся точки в момент предполагаемого совпадения с положением метки. По результатам каждой серии вычисляют время РДО по формуле:

$$t = \frac{\sum_{i=1}^n t_i}{n}$$

где t – среднеарифметическое значение, мс; t_i – i -е значение ошибки запаздывания или упреждения, мс; n – число остановок движущейся точки в момент предполагаемого совпадения с положением метки и среднеквадратическое отклонение значений ошибок запаздывания и упреждения.

По результатам всех серий вычисляют среднеарифметическое значение ошибок запаздывания и упреждения и среднеарифметическое значение среднеквадратических отклонений ошибок запаздывания и упреждения, вычисленных по результатам отдельных серий.

Точность двигательных действий оценивают по меньшей величине среднеарифметического значения ошибок запаздывания и упреждения, вычисленного по результатам всех серий.

Стабильность двигательных действий оценивают по меньшей величине среднеарифметического значения среднеквадратических отклонений ошибок запаздывания и упреждения, вычисленных по результатам отдельных серий.

Особенностью использования теста РДО в легкой атлетике будет являться ее неординарность и относительность. Так как теоретически в легкой атлетике таких явных движущихся объектов, которые бы непосредственно предъявляли какие либо требования к спортсменам нет, но если говорить об относительности, то эстафетная палочка подходит под

критерии объекта, который находится в движении. Я считаю, что применение данного теста имеет как практическую, так и теоретическую значимость для легкой атлетики.

Литература

1. Маслеников А.Г. Исследование свойств нервной системы методом реакции на движущийся объект. / А.Г. Маслеников, А.В. Песошин // Методы и устройства в психофизиологических исследованиях человека: Сборник научных статей. / под ред. В.В. Роженцова. – Йошкар-Ола: МарГТУ, 2003. - С. 13- 16.
2. Караулова Н.И. Возможности использования реакции на движущийся объект в оценке результатов тренировки. / Н.И. Караулова // Физиология человека. – 1982. – Т. 8, № 4. – С. 653-660.
3. Пейсахов Н.М. Закономерности динамики психических явлений. / Н.М. Пейсахов. – Казань: Изд-во Казанск. ун-та, 1984. – 235с.
4. Пейсахов Н.М. Методы и портативная аппаратура для исследования индивидуально-психологических различий человека./ Н.М.Пейсахов, А.П. Кашин, Г.Г. Баранов / Под ред. В.М. Шадрина. – Казань: Изд-во Казанск. ун-та, 1976. – 238 с.
5. Озолин Н.Г. Легкая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культ. / Н.Г. Озолин, В.И. Воронкин. – Изд. 3-е, доп. и перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1979. – 597 с.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ САМБО В РЕСПУБЛИКЕ МАРИЙ ЭЛ

*Р.Э. Хасанов,
студент группы СУЗиС-11 ПГТУ,
А. Н. Шалгин, научный руководитель,
к.п.н., доцент,
ФБГОУ ВО «Поволжский государственный технологический
университет»,
г. Йошкар-Ола*

Аннотация. В статье представлена краткая история становления вида спорта «самбо» в республике Марий Эл. Молодой автор – спортсмен, используя методы опроса и интервью, пробует составить историческую хронологию самбо.

Ключевые слова: самбо, история развития, республика Марий Эл.

Самбо – боевой вид спорта, а также система защиты без оружия. Данное единоборство впитало и продолжает впитывать в себя наиболее эффективные приёмы защиты и нападения, которые тщательно отбираются из различных видов боевых искусств. Название - аббревиатура слов «самооборона без оружия»[1].

Зарождение самбо относится к двадцатым годам прошлого века. В спортивном обществе "Динамо", объединившем спортсменов-чекистов, пограничников и милиционеров, под руководством В.А. Спиридонова (1883-1943) начала работать секция по изучению приемов самозащиты. В 1946 г. "борьба вольного стиля" получила свое современное официальное название - "самбо". Сформировалось понятие о самбо, как о системе, объединяющей борьбу самбо (спортивный раздел) и самозащиту без

оружия самбо (боевой раздел, предназначенный для решения боевых задач). Впоследствии, данное боевое искусство начало более активное распространение на территории СССР [1,2].

В Республике Марий Эл (до 1990 МАССР) самбо появилось в конце шестидесятых годов прошлого столетия. Мощный толчок развитию данного вида спорта дал Поволжский Лесотехнический институт, на базе которого, неоднократно проводились всесоюзные турниры, на которые приезжали такие звезды как Фарид Мадьяров из Татарстана и Михаил Аношкин из Мордовии и другие великие спортсмены, которые развивали данный вид спорта. Благодаря им пришла идея открыть секцию в Поволжском Лесотехническом институте, которой руководил первый марийский мастер спорта по борьбе самбо Альберт Шарипович Губайдуллин, который также освоил программу других единоборств. В 1972 году в Йошкар-Оле вернулся преподавать Виктор Павлович Каюмов и начал вести секцию вместе с Губайдуллиным. В 1975-76 годах самбо в «Динамо» преподавал Иван Иванович Никифоров. Примерно тогда же секции появились в Педагогическом институте и в Марийском государственном университете. В Пединституте вначале преподавал Виктор Александрович Захаров, потом передал полномочия своему воспитаннику Олегу Толмачеву. Что касается университетской секции самбо, то несколько лет в ней преподавал нынешний директор СДЮСШОР по дзюдо Шакур Гизатуллин. В 1982 году эта секция перекочевала на завод «Салют». Ребята занимались уже и самбо, и дзюдо. Шакур Гизатуллин успел подготовить нескольких мастеров спорта: Владимира Краснова, Владимира Шмакова, Марата Курбанова, Апакара и Апанди Тинамагомедовых, Валерия Душева. Позже, в бурные девяностые, школа на «Салюте» перестала существовать из-за тяжелой экономической ситуации. Однако борцы продолжали посещать межрегиональные и всероссийские соревнования по мере возможности. К тому моменту

существовали уже два независимых календаря соревнований по самбо и дзюдо. Их дальнейшее совмещение становилось невозможным. Но так как дзюдо является и по сей день олимпийским видом спорта, развитие данного направления считали более рациональным.

Сегодня самбо стремительно возрождается. В нашей республике насчитывается более 5 отделений, где интенсивно развивается данный вид спорта.

В 2009 году в поселке Медведево официально была открыта секция по борьбе самбо. Именно эта дата является началом возрождения самбо в нашей республике. В секции преподают Богатырев Вячеслав Геннадьевич и Ельцов Михаил Валерьевич. Под их руководством достигли высоких результатов на всероссийском и межрегиональном уровне многие спортсмены. Впоследствии начали открываться новые секции, специализирующиеся на данном виде спорта. Например, клуб во Дворце молодежи возглавляет Герман Чуршаков, в Училище олимпийского резерва культивирует данное единоборство Сергей Ялпаев. На сегодняшний момент в нашей республике проводятся соревнования по самбо 4-5 раза в год, что способствует пропаганде данного единоборства и спорта в целом.

Литература

1. Спортивная энциклопедия Sport-wiki. [Электронный ресурс] – Режим доступа: Sport-wiki.org свободный.
2. Шулика Ю. А. Боевое самбо и прикладные единоборства. — Р-н/Д: Феникс, 2004. — 224 с.

СПЕЦИФИКА ПОДГОТОВКИ РОССИЙСКИХ ЛЫЖНЫХ АКРОБАТОВ И ВЕДУЩИХ МИРОВЫХ СБОРНЫХ

*В.А. Хлопотин, студент 2 курса,
А.А. Мушаков, зам. директора по УР, к.п.н., доцент,
И.В. Кутьин, преподаватель СПО, к.п.н.,
ГБПОУ Московское среднее специальное училище олимпийского
резерва №1 Департамента спорта и туризма,
г. Москва*

Аннотация. В статье рассматривается структура и специфика тренировочного процесса российских лыжников-акробатов, а также процесс подготовки белорусских спортсменов, которые на сегодняшний день являются лидерами в дисциплине «фристайл». На современном этапе проведения соревнований по лыжной акробатике, уровень прыжков поднялся достаточно высоко. Для победы уже нужно делать тройные сальто. Спортсменам важно включать в свои выступления большое количество разнообразных связок вращений и переворотов, которые оцениваются судьями куда выше, нежели обычные сальто. Изучение и систематический анализ данных о процессе подготовки российских и белорусских фристайлистов высокого класса позволит определить наиболее эффективные средства и методы, влияющие на спортивный результат в данном виде спорта.

Ключевые слова: лыжная акробатика, физическая подготовка, спортивная техника, спортсмены высокой квалификации, тренировочный цикл

Для того чтобы овладеть акробатическими упражнениями необходим достаточный уровень хорошей физической подготовки. Сложность упражнения повышает уровень поэтому, осваивая спортивную технику, акробат одновременно постоянно улучшает свою физическую подготовку и развивает функциональные возможности организма. Физическая подготовка акробата состоит из общей физической подготовки и специальной физической подготовки. Средства общей физической подготовки направлены на развитие силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости – общая физическая подготовка основа специальной физической подготовки, цель которой подготовить занимающихся к овладению техникой акробатических упражнений.

Ежегодно, в апреле сборная России по лыжной акробатике начинает кратковременный сбор в «УТЦ Новогорск» для подготовки к новому сезону. За подготовку лыжных акробатов отвечает старший тренер команды, которым стал недавно назначенный на данную должность Александр Понгильский. В подготовку сборной команды входят следующие составляющие:

- непосредственно сбор спортсменов в установленные сроки на тренировочной базе;
- тесты спортсменов по физической подготовке.

Собираются все спортсмены, входящие в состав сборной на общем командном брифинге, после чего, каждому спортсмену выдаются индивидуальные инструкции по дальнейшей подготовке. А уже 11 мая спортсмены начинают подготовку по полной программе: команда отправляется на первый тренировочный сбор в Лейк Плэсид (США), после которого наступает плотный график сборов со следующим расписанием:

- утром – батут;
- днем - две тренировки на водном трамплине;
- вечером - тренажерный зал.

При этом спортсмены доводят самые важные элементы своих выступлений - тройные сальто с четырьмя винтами в разных вариациях до высокого уровня стабильности. Если позволяет цикл сборов, акробаты проводят прыжки на снежных трамплинах в швейцарском Саас-Фе.

В рамках сбора проводятся три контрольные тренировки - в двадцатых числах августа, в первой и во второй половинах сентября, - на которых спортсмены должны будут показывать все более высокий уровень прыжковой программы.

В сентябре спортсмены из сборной страны принимают участие в официальном соревновании на водном трамплине.

Очередной сбор российских фристайлистов, специализирующихся на лыжной акробатике, завершается в том же Новогорске. Заключительный предсезонный сбор российская команда акробатов проводит в конце ноября в финской Руке и уже оттуда отправляется на первый этап Кубка мира в Пекин.

Разнообразить подготовительные тренировки российским спортсменам очень помогает участие в традиционных водных шоу, которые начинаются в Лейк-Плэсиде. В эти шоу входят прыжки, названные акробатическими с приходом на воду.

Анализируя результаты российских фристайлистов на Олимпийских Играх — 2018, проходивших в южнокорейском Пхёнчхане, можно говорить о прогрессе отечественного фристайла. Так, российский фристайлист Илья Буров стал бронзовым призёром Игр. Ещё один российский представитель Павел Кротов остановился в шаге от пьедестала, став четвёртым.

Если говорить о лидерах мирового рейтинга среди лыжников-акробатов, то ими являются белорусские спортсмены, что наглядно показывают результаты международных соревнований последних 10 сезонов. При этом, тренировочный процесс белорусских фристайлистов

достаточно сильно отличается от российского в плане построения системы подготовки атлетов и уровнем спортивного резерва спортсменов различных возрастов. На данный момент в составе сборной России находятся 4 мужчины и 4 девушки, которые не имеют замену в данный момент, вследствие чего конкуренции на уровне основной сборной страны отсутствует. В сборной команде Республики Беларусь находится 6 девушек и 8 мужчин, что обеспечивает смену состава и конкуренцию внутри команды, что повышает результаты, поскольку квота на соревнования составляет 4 мужчины и 4 девушки. Если рассматривать спортивный резерв основной команды, то в России особенно остро стоит вопрос подготовки женской сборной. На данный момент в резерве основной команды находятся 2 девушки, которые очень молоды и не опытные. Другого же резерва просто нет, следовательно, образовывается огромная проблема, поскольку в России больше нет девушек способных представлять страну на российских и международных соревнованиях. В Белоруссии резерв насчитывает 6-8 девушек и мужчин. Так же у них развита система подготовки детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Большинство тренеров в России – это бывшие спортсмены окончившие ВУЗ, не имеющие опыта. Поскольку в России наблюдается дефицит тренеров по лыжной акробатике – это сказывается на подготовке спортсменов. В Белоруссии на 1 спортсмена приходится 2-3 тренера, в России же в основном 1 тренер на 5-6 спортсменов. Так же главным отличием является техника исполнения прыжков. В Белоруссии с малых лет учат одной технике, которой придерживаются все тренеры. В России у каждого тренера своя техника, которая очень мешает спортсмену. Российские фристайлисты на раннем этапе тренировочного процесса прыгают так, как от них требуют их личные тренеры, а когда они попадают в основную сборную, таким спортсменам приходится переучивать

технику, поскольку у тренеров сборной другие понятия о подготовке фристайлистов, вследствие чего страдает непосредственно сами спортсмены.

Подготовка спортсменов Республики Беларусь нацелена на главные старты сезона, а именно Чемпионаты Мира и Олимпийские игры, именно к этим соревнованиям спортсмен должен подойти в наилучшей физической форме и на пике своих функциональных возможностей. В России же считают, что готовиться ко всем соревнованиям независимо от их ранга нужно одинаково.

Высокие результаты белорусских спортсменов могут быть связаны с построенным в Минске уникальным крытым водным трамплином, который является единственным закрытым сооружением мира, а так же Республиканским центром олимпийской подготовки по зимним видам спорта «Раубичи», который соответствует всем международным стандартам для проведения соревнований любого уровня.

Из вышеприведенной характеристики можно сделать вывод, что белорусские акробаты показывают, более высокие и стабильные результаты, чем российские на протяжении последнего времени.

Многие страны мира в последнее время стараются оказывать конкуренцию белорусским фристайлистам на различных турнирах и первенствах. Так, для повышения конкурентоспособности американских фристайлистов на мировой арене, ассоциация лыжных видов спорта в США разработала программы подготовки лыжных акробатов для спортсменов, которым еще не исполнилось 19 лет.

Базовыми центрами программ стали Лейк-Плэсид Elite Aerial Development Program, EADP и Парк-Сити Western Development Aerial Program, Fly Freestyle. В EADP приглашаются спортсмены из разных видов спорта, где есть элементы акробатики – из гимнастики, батута, прыжков в воду. Программа EADP с недавнего времени заработала и в России. Она

позволяет перейти в лыжную акробатику спортсменам из совершенно разных видов спорта. Идет очень тщательный отбор в секции по лыжной акробатике. По официальным данным такие программы успешно внедрены в лыжную акробатику практически во всех регионах России, где существуют специализированные школы по подготовке спортивного резерва в данный вид спорта.

Литература

1. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов. Учебное пособие. - Харьков: «Основа», 2016. - 244с.
2. Акробатика: В.П. Коркин — Москва, Книга по Требованию, 2012 г.- 127 с.
3. Матвеев Л.Л. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2013. - 24с.
4. Филин В.П. Воспитание физических способностей юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2017. - 128с.
5. Шустин Б.Н. Модельные характеристики в системе спортивной подготовки / Б.Н. Шустин // Спорт в современном обществе: Сборник материалов. - М., 2015. - С.224-225.
6. Горные лыжи без белых пятен [Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://skigu.ru/news/ski/in-the-u-s-have-developed-a-program-for-the-ski-acrobats/> (дата обращения - 18.04.2018г)
7. Новости фристайла: [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.stadium.ru/index.asp?sport=46/> (дата обращения - 20.04.2018г)

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ БОКСА

С.С. Чемеренко, А.А. Бичинашвили,

студенты 1 курса

И.В. Волкова,

научный руководитель, преподаватель,

ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР», г. Йошкар-Ола

Аннотация. В статье рассматривается влияние бокса на воспитание молодого поколения: воли и характера, разумного и ответственного подхода к применению силы. Анализируется история бокса как одного из способов мотивации детей к занятиям спортом.

Ключевые слова: спорт, воспитание, бокс, аутфайтер, инфайтер, раунд, ринг.

Актуальность данной темы обусловлена возрастающей популярностью бокса и других боевых искусств. Увлечение боксом нашей молодежи необходимо широко использовать в целях воспитания всесторонне развитых, преданных Родине, смелых, энергичных и дисциплинированных людей.

В настоящее время основной целью государственной политики в области физической культуры и спорта является укрепление здоровья нации как одного из факторов национальной безопасности страны: воспитание молодежи, формирование здорового образа жизни населения и достойное выступление российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Бокс отражает всю универсальность социальных ролей и значений данного требования: морально-волевое воспитание подрастающего поколения, социализация личности, укрепление здоровья различных категорий людей, формирование

патриотических чувств, совершенствование спортивного мастерства, рост престижа страны на международной арене.

Бокс — контактный вид спорта, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Рефери контролирует бой, который длится до 12 раундов. Победа присваивается в случае, если соперник сбит с ног и не может подняться в течение десяти секунд (нокаут) или получил травму, не позволяющую продолжать бой (технический нокаут). Если после установленного количества раундов поединок не был прекращён, то победитель определяется оценками судей.

Самые ранние свидетельства подобных состязаний запечатлены ещё на шумерских, египетских и минойских рельефах. Турниры по кулачным боям, напоминающим бокс, проходили ещё в Древней Греции. По-настоящему бокс стал спортивным единоборством в 688 году до н. э., когда кулачные бои были впервые включены в программу античных Олимпийских игр. Первое изображение боя было сделано в шумерской пещере в третьем тысячелетии до н. э., а древнеегипетский барельеф второго тысячелетия до н. э. запечатлел уже не только боксёров, но и зрителей. Но оба бойца дерутся голыми руками. В 1927 году американский археолог Спенсер обнаружил в Багдаде каменные плиты с рисунком, на котором два человека готовятся к поединку. Принято считать, что возраст этой находки — 7000 лет [1].

Кулачные бои также описывались в древних индийских текстах: в Ведах, Рамаянах, Махабхарате. Свидетельства существования бокса были найдены и во время раскопок в городах Мохенджо-Даро и Хараппа.

Первые находки, подтверждающие боксирование в перчатках, датированы 1500—900 годами до нашей эры на Крите в горах Сардинии (2000—1000 до нашей эры).

Ливанцы и этруски называли бокс пугилизмом. В Средиземноморье не было деления на весовые категории, а клинч

был строго запрещён. В поединках не было раундов, и часто они не ограничивались по времени, заканчиваясь нокаутом, признанием поражения одним из участников, а иногда даже смертью. Хотя при тренировке использовались перчатки, во время состязаний участники обматывали руки полосками из твёрдой кожи, которые защищали кулаки.

В 688 году до н. э. бокс был впервые включён в программу 23-х античных Олимпийских игр. Принято считать, что создателем правил кулачных поединков, известных в то время как *пигме* (pygme), был Геракл. Существует легенда, что спартанцы перед тем, как научиться владеть мечом и щитом, также проходили школу бокса [1].

Соревнования в Древней Греции проходили на квадратной площадке, посыпанной песком, а ограждением этого «ринга» были зрители. За соблюдением правил следил судья — гелладоник. Если в установленное время ни один из участников не уступал другому — назначался обмен ударами без защиты. К участию в Олимпиаде допускались только люди, рождённые свободными. Тренировки проходили в специальных школах — палестрах, спортсмены отрабатывали технику на мешках (назывались *korykos*) и во избежание травм во время поединков обматывали ремнями руки, запястья и иногда грудь.

В Древнем Риме существовало две разновидности бокса, и обе они происходили от этрусских традиций. Во всём Риме был популярен народный «бокс», но также существовал и гладиаторский вариант боя. Участниками подобных поединков в основном были преступники и рабы, которые надеялись завоевать свободу, но иногда бились и свободные люди, аристократы и даже женщины. Гладиаторы дрались в своеобразных перчатках, иногда с шипами. Тело боксёра из Квиринал, покрытое рубцами, а также его ухо, деформированное от ударов, показывает, насколько жестокими были соревнования в то время [1].

Популярность кулачных боев привела к тому, что даже императоры начали принимать в них участие, первым из них стал Нерон.

В 393 году римский император Феодосий по настоянию духовенства запретил проводить Олимпийские игры, потому что они считались языческим празднеством, а в 500 году Теодорих Великий запретил бокс, как спорт, оскорбляющий Бога: ведь символ Бога - лицо - подвергался ударам. Однако этот указ не сильно повлиял на спортивную жизнь городов, находящихся за пределами Восточной империи. К этому времени Западная Европа перестала быть частью Римской империи, и здесь бокс оставался популярным на протяжении Средних веков и позже. Следует отметить, что борьба, фехтование и гонки колесниц никогда не попадали под запрет, так как они не вызывали физических дефектов.

После падения Рима не было найдено свидетельств, подтверждающих существование классического бокса, однако спорт сохранился и продолжал развиваться в различных городах и провинциях Италии, где в 13 веке был принят закон, разрешающий боксёрские поединки. В Древней Руси также часто проводились кулачные бои, а в начале 17 века в Англии набрал популярность бокс голыми руками, тогда же возник и сам термин «бокс». Считается, что первым официально задокументированным поединком по боксу был бой между мясником и лакеем герцога Альбемарльского (заметка об этом была опубликована в газете *Protestant Mercury* за январь 1681 года). Однако имеются ещё более ранние упоминания. В жизнеописании Джона Пэррота, Королевского представителя в Ирландии в 1582—1588 годах, отмечен его поединок с лордом Абергавенни, а также его стычка с двумя лейб-гвардейцами, имевшие место в середине 16-го века. В дневниках Сэмюэля Пеписа, члена Английского Парламента в 17-м веке, за 5 августа 1660 года упоминается стычка между немцем по имени *Mynheer Clinkе* и водоносом возле Вестминстерской лестницы.

Современный бокс зародился в Англии в начале 18 века. Тем не менее, бокс в 19 веке обладал сомнительной законностью. Бои, проходившие в Англии и США, часто прерывались полицией. Участники продолжали использовать борцовскую технику, и состязания считались нарушением общественного порядка.

Бокс впервые появился в программе Олимпийских игр в 1904 году. Только с 1920 года бокс становится постоянной олимпийской дисциплиной, вместе с тем растет и популярность любительского бокса во всем мире.

В России бокс начинает культивироваться в конце XIX века. Его неумолимым пропагандистом стал Э.Лусталло. Он приехал в Россию из Франции в девяностых годах XIX века. Более двух десятилетий он вел непрерывно организационную и педагогическую деятельность в области бокса, подготовил петербургских боксеров. Именно по его инициативе в 1898 году в Петербурге был устроен первый в России боксерский поединок.

Первенства России состоялись в 1913, 1914, 1916 году. Последнее первенство было наиболее представительным, в нем участвовало 23 боксера. Пионерами русского бокса были Э.И.Лусталло, В.М.Жуков, И.Б.Граве, А.Г.Харлампиев, Н.Н.Алимов (Кара Малай), П.В.Никифоров, В.В.Самойлов. П.Никифоров и В.Самойлов стали первыми преподавателями бокса после октябрьской революции 1917 года в Главной военной школе физического образования и в Советской военной главной гимнастико - фехтовальной школе и стояли у истоков создания советской школы бокса. В Петрограде в развитии бокса участвовали Э.Лусталло и В.Осечкин. Включились в тренерскую работу в начале 20-х годов А.Харлампиев и И.Иванов. Как вид спорта бокс в 20-е годы у нас в стране не был узаконен. Редко разрешали проводить публичные состязания,

ограничивалось даже его преподавание. Специалисты называют случайно проведенным первенство СССР по боксу 1926 года. До 30-х годов слово «чемпион» вообще не упоминалось в спортивной прессе. То было время развития массовости физкультурного движения. Звание чемпиона не разыгрывалось в боксе до первенства 1933 года [2].

Большое значение для отечественного бокса сыграло создание кафедр бокса в институтах физической культуры. Эти кафедры должны были впервые разработать методику его преподавания, дать систему тренировки боксера. В московском институте физической культуры эту кафедру возглавил свидетель и участник почти всех событий, связанных с развитием бокса в нашей стране Константин Васильевич Градополов.

И всё же в это время появилось несколько чемпионов, которые выработали достаточно сложную тактику боя.

Как правило, раунды имеют продолжительность 3 минуты (хотя в Великобритании использовались и 2-минутные раунды). Каждый боксёр выходит на ринг из отведённого ему угла, и после каждого раунда он направляется сюда для того, чтобы отдохнуть, получить советы тренера и необходимую помощь врача. Рефери контролирует бой: находясь на ринге, он следит за поведением бойцов, отсчитывает нокдауны и штрафует за нарушение правил. До трёх судей может находиться рядом с рингом для того, чтобы присваивать участникам очки.

Также имеются запрещенные приемы, за которые рефери может наказывать предупреждением, снятием очков или даже дисквалификацией. Умышленное действие против правил, наносящее травму сопернику и останавливающее бой, как правило, приводит к последней и самой строгой мере. Боксёр, получивший случайный удар ниже пояса, может восстановить силы в течение 5 минут. Если после отведённого времени он не готов продолжить бой, он признаётся нокаутированным. Особым пунктом правил является случайное столкновение головами, повлёкшее

травму, делающую невозможным или опасным продолжение боя. Если событие произошло в первые четыре раунда, то бой считается ничейным либо несостоявшимся (какой именно будет итог, оговаривается до боя). Если событие произошло после четвёртого раунда, то бой останавливается, и судьи считают голоса за полные раунды. Намеренное столкновение головами считается нарушением и штрафуются [4].

В боксе, как и в других видах боевого искусства, имеется множество стилей боксирования. Боксёр не обязательно принадлежит к одному из них: он может быть инфайтером и аутфайтером одновременно (один из ярких примеров — Бернارد Хопкинс), может быть аутфайтером и боксёром-панчером одновременно (один из ярких примеров — Владимир Кличко). Таких примеров в боксе великое множество.

Аутфайтер или Чисто-боксёр, — стиль боксирования, при котором боксёр предпочитает ведение боя на дальней дистанции. Это техничный, лёгкий в ногах боксёр. Аутфайтер является противоположностью свормера. Такой боксёр, базирясь на лёгком и быстром передвижении по рингу, обычно стремится к постоянному сохранению дальней дистанции. При попытках противника прорвать защиту и войти в ближний бой, аутфайтер всегда старается удлинить дистанцию и остановить противника встречными ударами. Яркий пример аутфайтера — Мохаммед Али. Также примечательными аутфайтерами были: Джин Тинни, Вилли Пеп и Рой Джонс.

Свормер или Инфайтер — стиль боксирования, при котором боксёр предпочитает ведение боя на близкой дистанции, нанося подряд несколько комбинаций ударов, состоящих из хуков и апперкотов. Инфайтеры быстры, агрессивны и стремительны. Благодаря мощному удару они могут представлять серьёзную угрозу для своих соперников. Лучшими свормерами являлись Джек Демпси, Генри Армстронг и Джо Фрейзер [3].

В боксе имеется своя весовая категория, которая является основным параметром боксёра, играющая роль при организации поединка или для участия в соревнованиях. Между собой могут боксировать только спортсмены одной весовой категории, при этом другие антропометрические данные в расчёт не берутся. Из-за такой классификации часто бывает так, что один боксёр получает заведомое преимущество перед другим за счёт своих физиологических особенностей (рост, размах рук). Весовые категории были сформированы в 19 — начале 20 века в связи с тем, что тяжёлый боксёр всегда имел преимущество над более лёгким соперником. Классификация была разработана в США и Англии.

Таким образом, бокс как вид спорта и как жизненная философия по-новому воспринимаются через призму реалий сегодняшней жизни. Бокс позволяет воспитать в каждом человеке волю и характер, учит разумно и ответственно подходить к применению силы.

Бокс - великолепный инструмент решения проблем воспитания молодого поколения. Спорт отвлекает ребят от улицы, открывая им возможность полноценно проявить свои таланты и реализовать свои возможности, ощутить себя великими спортсменами, способными защищать честь своей Родины.

Литература

1. Градополов К.В. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / К.В. Градополов. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 338 с.
2. Градополов К.В. Бокс: Учебное пособие для тренеров / К.В. Градополов. – М.: Физкультура и спорт, 1963. – 288 с.
3. Никифоров Ю.Б. Некоторые особенности развития современного бокса / Ю.Б. Никифоров, Г.Ф. Васильев, М.А. Овакян // Бокс:

Ежегодник / Сост. Н.А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – С. 46–49.

4. Холодов Ж.К. Теория и методика спорта: Учебное пособие для училищ олимпийского резерва/ Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов; Под общ. ред. Ф.П. Суслова, Ж.К. Холодова – М., 1997. – 416 с.