

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



**Актуальные вопросы подготовки спортивного резерва
(Механизмы реализации Концепции подготовки
спортивного резерва в Российской Федерации
до 2025 года)**

**Материалы VII межрегиональной научно-практической
конференции (27 апреля 2019 года)**

Йошкар-Ола

Печатается по решению оргкомитета конференции.

Оргкомитет конференции:

Баскаков Ю.Н. - заместитель министра молодежной политики, спорта и туризма Республики Марий Эл, председатель оргкомитета; Сидоркин А.В. - директор ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва», заместитель председателя оргкомитета; Пронина В.Н. – начальник управления по физической культуре и спорту Министерства молодежной политики, спорта и туризма Республики Марий Эл; Пуршева С.В. – начальник отдела видов спорта и подготовки спортивного резерва Министерства молодежной политики, спорта и туризма Республики Марий Эл, Ласточкина Е.А. - главный специалист информационно-аналитической группы управления по физической культуре и спорту Министерства молодежной политики, спорта и туризма Республики Марий Эл; Трифонова Е.В. – заместитель директора по УВР ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва», Лоскутов А.Г. - заместитель директора по учебно-спортивной работе ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва»; 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.; Пирогова С.Ю. - директор автономного учреждения «Управление спортивных сооружений Республики Марий Эл»; Белик Н.П. – методист ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва», Фрей В.А. – преподаватель информатики ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва», Аносова А.О. – секретарь учебной части ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва», секретарь конференции.

Актуальные вопросы подготовки спортивного резерва (Механизмы реализации Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года)

Материалы VII межрегиональной научно-практической конференции (г. Йошкар-Ола, 27 апреля 2019 года). – Йошкар-Ола, с. Семеновка: ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва». – 135 с.

Сборник подготовлен по материалам VII межрегиональной научно-практической конференции «Актуальные вопросы подготовки спортивного резерва» (г. Йошкар-Ола, 27 апреля 2019 года).

В статьях сборника обсуждаются основные направления государственной политики модернизации системы подготовки спортивного резерва, роль училищ олимпийского резерва в подготовке спортивного резерва, инновационные средства и методы обучения избранному виду спорта, психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки олимпийского резерва. Освещаются такие вопросы, как инновационные технологии в системе подготовки тренерских кадров, современные образовательные технологии на уроках физической культуры, значение правильного питания в формировании здорового образа жизни, развитие компьютерного спорта как массового спорта в России и др.

Ответственность за точность предоставляемой информации несут авторы статей. Материалы публикуются в авторской редакции.

© Авторы, 2019
© ГБПОУ РМЭ «УОР»

СОДЕРЖАНИЕ

Секция 1. Актуальные вопросы подготовки спортивного резерва.....	5
<i>Афанасьева Е. В.</i> ИСТОЧНИКИ ЭНЕРГИИ И ЛИМИТИРУЮЩИЕ ФАКТОРЫ В СПОРТЕ. КОРРЕКЦИЯ ПИТАНИЕМ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФАРМАКОНУТРИЕНТОВ.....	5
<i>Гребнев А. Н., Новоселов Е. В.</i> ВОПРОСЫ ФОРМИРОВАНИЯ ИНСТИТУТА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТИВНЫХ СУДЕЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В РЕСПУБЛИКЕ МАРИЙ ЭЛ.....	10
<i>Воронцов В. В.</i> АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В РЕСПУБЛИКЕ МАРИЙ ЭЛ	14
<i>Овсянникова Н. В.</i> ДОПИНГ В СПОРТЕ.....	19
<i>Попенко К. С.</i> ПРОГРАММА СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ СЛАБОВИДЯЩИХ И ТОТАЛЬНО СЛЕПЫХ ДЕТЕЙ НА ОСНОВЕ ФУТБОЛА.....	23
Секция 2. Вопросы развития массового спорта.....	29
<i>Абакова К. И.</i> ПРОФЕССИОНАЛЬНО – ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ ТЕХНИКУМА.....	29
<i>Волкова И. В.</i> ДИАГНОСТИКА СОСТОЯНИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К СОРЕВНОВАНИЯМ СПОРТСМЕНОВ ГЫПОУ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ «УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА».....	34
<i>Гильмутдинов Т. С., Гильмутдинов Р. Т.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ НЕОБОСНОВАННОГО ЗАВЫШЕНИЯ УСЛОВИЙ И ТРЕБОВАНИЙ ЕДИНОЙ ВСЕРОССИЙСКОЙ СПОРТИВНОЙ КЛАССИФИКАЦИИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ЗВАНИЙ И РАЗРЯДОВ В МНОГООБОРЬЯХ ПОЛИАТЛОНА.....	41
<i>Деминцева О. А.</i> УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА.....	54
<i>Ендубаев А. Р.</i> ПРАКТИЧЕСКАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ОСНОВЕ ТРЕБОВАНИЙ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА	58
<i>Иванова М. И.</i> РОЛЬ СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ.....	63
<i>Кошкина Т. В.</i> ВЛИЯНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ НА УМСТВЕННУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТА.....	67
<i>Лоскутова Э. А.</i> ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА СОЦИАЛИЗАЦИЮ ПОДРОСТКОВ.....	72
<i>Москвичев А. Н., Смоленцев Н. В.</i> ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ И ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛЫЖНИКОВ - ГОНЩИКОВ «СШОР «ВИКТОРИЯ».....	77

<i>Пайгашева С. Д.</i> ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СЕМЬЕ.....	82
<i>Сазонтова Е. Е.</i> РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОМ ВОСПИТАНИИ ЛИЧНОСТИ.....	87
<i>Чуфистов А. В.</i> ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ РЕГИОНАЛЬНОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ВИДУ СПОРТА «АЙКИДО» В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ.....	95
Секция 3. Физическая культура и спорт: молодёжные исследования и инновации.....	101
<i>Булатников С. В., Шалгин А. Н.</i> РАЗВИТИЕ КИБЕРСПОРТА В МИРОВОМ СООБЩЕСТВЕ.....	101
<i>Гурова А. А., Волкова И. В.</i> ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ САМБО.....	106
<i>Корюкин А. А., Волкова И. В.</i> ИСТОРИЯ ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА...	113
<i>Кошкина Т. В., Палагина Н. И.</i> ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ-ИНОСТРАНЦЕВ ПЕРВОГО КУРСА ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ.....	120
<i>Матвеев А. В.</i> РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЕТЕЙ 14 -15 ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	125
<i>Николаев Я.Н., Кошкина Т.В.</i> КОМПЬЮТЕРНЫЕ ВИДЫ СПОРТА.....	130
<i>Падыганова Ю. В., Волкова И. В.</i> ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ БИАТЛОНА...	133
<i>Петрова М. В.</i> МЕТОДИКА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ СПОРТСМЕНОВ 12-13 ЛЕТ.....	141
<i>Радостева Д. Д., Волкова И. В.</i> ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ.....	150
<i>Рыбакова О. Ю.</i> СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ 10 - 11 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ.....	156
<i>Тетерина Е. Д.</i> РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВОЧЕК 11-12 ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	165

СЕКЦИЯ 1.
АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПОДГОТОВКИ
СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

ИСТОЧНИКИ ЭНЕРГИИ И ЛИМИТИРУЮЩИЕ ФАКТОРЫ
В СПОРТЕ. КОРРЕКЦИЯ ПИТАНИЕМ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
ФАРМАКОНУТРИЕНТОВ

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

Аннотация. Сегодня достижение высоких спортивных результатов спортсмена зависит не только от грамотно построенного тренировочного процесса, но и от целого ряда других составляющих спортивного успеха, в том числе, от питания и адекватного фармакологического обеспечения.

Ключевые слова: АТФ, креатинфосфат, лактат, пируват, ВСАА, бета-аланин, карнозин, гидроксиметилбутират.

В биохимии мышечной деятельности выделяют три периода образования энергии (АТФ):

1. Анаэробный,
(АТФ, алактатный и гликолитический)
2. смешанный,
3. аэробный.

До 30-й сек нагрузки АТФ образуется анаэробным путем, после 50 –й сек происходит резкий подъем мощности аэробных процессов,

только около 70-й сек доли аэробного и анаэробного процессов уравниваются. Начиная с 90-й сек энерготраты спортсмена обеспечиваются почти исключительно аэробным путем.

1. Собственные запасы АТФ. R.Jager и соавт., 2014, доказали универсальное эргогенное действия высоких доз АТФ (400 мг/день) при курсовом 12-недельном назначении в сочетании с высокоинтенсивными силовыми нагрузками: повышение силы и мощности скелетных мышц – от 30% и выше. В 2014-2016 г.г. серией рандомизированных двойных-слепых плацебо- и дието-контролируемых исследований эргогенного действия пищевых добавок АТФ (кишечно-растворимые таблетки) позволила сделать вывод: пищевые добавки АТФ в дозе 400 мг в день от 15 дней способствуют снижению мышечной усталости и повышают показатели силы мышц не в результате повышения экзогенного уровня АТФ, а по причине включения ее эндогенного синтеза в мышечных волокнах за счет нейро-гуморальной активизации через клетки кишечника. Такие свойства пероральной формы АТФ могут иметь наибольшее практическое значение в спринте.

Гидроксиметилбутират или НМВ F.J.Albert и соавт., 2015.

Наибольшей степенью доказательности обладает комбинация АТФ с НМВ - органическая кислота, которая образуется в организме человека вследствие расщепления лейцина. Комбинированное применение НМВ (3 г/день) и АТФ (400 мг/день) в течение 12 недель у тренированных спортсменов высокого уровня в сочетании с силовыми постоянными тренировками синергично увеличивает тощую массу тела, силу и мощность скелетных мышц, синтез АТФ через инсулин. Данная комбинация обеспечивает даже рост силы в условиях предельных физических нагрузок.

2. Алактатный период – источник энергии - креатинфосфат на 2-10 секунд работы. Чтобы восстановить креатинфосфат, необходимо

получить креатин с пищей или в виде препаратов креатина. Креатиновые добавки не только значительно повышают внутримышечный уровень креатина и фосфокреатина, но и сдерживают рост уровня молочной кислоты. При расщеплении креатинфосфата образующийся креатин присоединяет воду и превращается в креатинин. Если синтез креатина опережает возможность его фиксации в мышечной ткани, то развивается креатинурия – появление креатина в моче. Креатин – поступает с пищей, а также синтезируется организмом при использовании – глицина, аргинина и метионина. В процессе производства основная работа ложится на печень и почки. Аргинин и метионин входит в состав практически всех мясных продуктов, субпродуктов, а глицин в основном содержится в ЖЕЛАТИНОВЫХ продуктах – холодцы, заливное, десертные желе. Достигнуть большего эффекта, принимая креатин в продуктах, можно используя моменты, когда белки наиболее полно усваиваются организмом - утренние часы и 30 мин белково-углеводного окна (30 мин после тренировки).

3. Этап утилизации глюкозы – анаэробный гликолиз (“расщепление глюкозы”). Глюкоза превращается в пируват (пировиноградная кислота), давая при этом энергию для синтеза всего лишь двух молекул АТФ. Если в тканях недостаточно кислорода для окисления пирувата, он превращается в лактат (молочную кислоту) и накапливается в крови до тех пор, пока нагрузка на организм не снизится и не поступит достаточное количество кислорода. Наступает утомление и отказ от работы в заданном темпе.

* Альтернативные пути превращения пирувата:

1) при присоединении к пирувату аминокислоты происходит переаминирование пирувата в аминокислоту аланин, даже значительное накопление аланина при интенсивной физической нагрузке не снижает работоспособность спортсмена. Чем выше класс спортсмена, тем выше в

крови коэффициент аланин/лактат, т. е. лучше идет реакция перевода пирувата в аланин. При даче спортсмену до нагрузки (за 30-60 мин.) препарата разветвленных аминокислот (ВСАА 4- 6 г.- лейцина, валина и изолейцина) ускоряется процесс перевода пирувата в аланин, выработка инсулина и, тем самым, улучшается физическая работоспособность - удлиняет время работы до отказа на велоэргометре. Мясные и молочные продукты – курица, говядина, жареный арахис. Разветвленные аминокислоты ВСАА (лейцин, изолейцин, валин) относятся к незаменимым. Аминокислоты ВСАА составляют примерно 1/3 всех скелетных мышц человека перед тренировкой 1–10 г.

2) при присоединении к пирувату углерода при участии пируваткарбоксилазы он превращается в щавелевоуксусную кислоту (ЩУК). В качестве кофакторов деятельности этого фермента выступают ионы магния, тиамин - витамин В₁, поэтому их прием будет способствовать улучшению реакции карбоксилирования пирувата и уменьшению «пируватного блока».

3) пируват может отдать углерод при участии пируватдегидрогеназного комплекса и превратиться в ацетил-КоА. В работе этого комплекса помимо магния и витамина В₁ участвует также липоевая кислота 100-300 мг/сут, добавление которой будет способствовать переводу пирувата в ацетил-КоА и снятию пируватного блока, что активирует накопление гликогена включает аэробный гликолиз. Субпродукты, печень, молоко, говядина, бобовые, рис, шпинат.

* Борьба с лактатом:

1) метаболическая тренировка – усиление рециклизации лактата в цикле Кори. Повышение лактата в крови и тренировке метаболических путей по его быстрой утилизации вызывает предотвращение накопления лактата и с сохранением физической работоспособности

2) Бета-аланин и карнозин (бета-аланин-L-гистидин). Бета-аланин

и карнозин снижает уровень ацидоза, улучшает сократимость и эластичность мышечных волокон. Стимулятор образования коллагена. 4-6,5 г – карнозина, 1,6-3,2 – аланина. Отодвигают момент наступления мышечного утомления. Содержится в мясе (Обзор J. Stout, 2005).

3) аспартаг- аспарагиновая аминокислота. Не только снижает уровень ацидоза, но и способствует синтезу: АТФ, тестостерона, соматотропина, инсулиноподобного фактора роста. Доставляет энергию для мозга. Принимать 3 г. за 30-60 минут до выполнения нагрузки для снижения лактата. С анаболической целью 2 -3 недели приема 3 г нужно разделить на три равных части. Первый прием нужно принять сразу после пробуждения, второй и последующий перед приемом пищи (обед, ужин). Цитрусовые, орехи, спаржа.

4) Лактат пуффер – бикарбонатная загрузка. Содержит цитрат и бикарбонат натрия для предотвращения избыточного накопления молочной кислоты (лактата). Лактат Пуффер для выдерживания максимальных анаэробных нагрузок принимать ежедневно в течение 5-6 дней по 1000 мл, разделив прием на 3 порции. В день соревнований принять 500-1000 мл за 90 минут перед выступлением.

Литература

1. Спортивная медицина. Национальное руководство / под ред. С.П. Миронова, Б.А. Поляева, Г.А. Макаровой. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 1184 с., глава "Питание спортсменов" авторы Н.Д. Гольдберг, Р.Р. Дондуковская.
2. Скальный А.В., Орджоникидзе З.Г., Катулин А.Н. Питание в спорте: макро- и микроэлементы. - М.: Издательский дом "Городец", 2005. - 144 с.

3. Борисова О.О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации / О.О. Борисова. М.: Советский спорт, 2007. - 132с.

**ВОПРОСЫ ФОРМИРОВАНИЯ ИНСТИТУТА
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТИВНЫХ СУДЕЙ ПО ЛЕГКОЙ
АТЛЕТИКЕ В РЕСПУБЛИКЕ МАРИЙ ЭЛ**

А. Н. Гребнев, директор,

Е. В. Новоселов, тренер,

ГБУ Республики Марий Эл «СШОР по легкой атлетике»,

г. Йошкар-Ола

Аннотация. В работе рассмотрены актуальные вопросы формирования квалифицированного судейского корпуса по легкой атлетике с учетом низкой мотивации к данному виду деятельности.

Ключевые слова: спортивное соревнование, спортивный судья, мотивация, квалифицированное судейство.

Спортивное соревнование является центральным звеном системы спортивной подготовки. Соревнования являются не только способом выявления победителя, но и важнейшим средством подготовки, совершенствования спортивного мастерства, оценки уровня подготовленности спортсмена. Важнейшей задачей любого соревнования является обеспечение равенства условий для каждого участника на основании правил соревнований по виду спорта, что возможно лишь при наличии института квалифицированных спортивных судей.

Организация судейства соревнований по легкой атлетике считается одной из самых сложных, в связи с одновременным проведением различных по характеру дисциплин и необходимости оперативной согласованности действий судейских бригад в соответствии с программой соревнований. Квалифицированный спортивный судья должен не только принять правильное решение, но и принять его быстро, даже в самой сложной соревновательной ситуации.

Марийским региональным отделением Общероссийской общественной организации «Всероссийская федерация легкой атлетики» ведется реестр судей по виду спорта «легкая атлетика» в Республике Марий Эл. Мы считаем, что наличие квалифицированных судей и мероприятий по повышению их квалификации является одним из важнейших условий развития вида спорта в регионе. С целью решения задач по развитию института квалифицированных судей по легкой атлетике в Республике Марий Эл мы провели анализ некоторых показателей действующего судейского корпуса по легкой атлетике.

Проанализированы данные 59 спортивных судей первой категории, входящих в реестр Марийского регионального отделения Общероссийской общественной организации «Всероссийская федерация легкой атлетики».

Основная часть судей в возрасте от 40 лет и до пенсионного возраста (включая работающих пенсионеров) 40 человек. Судьи до 39 лет 11 человек. На пенсии по возрасту 8 человек.

Данные спортивные судьи обслуживают соревнования, входящие в ЕКП Министерства молодежной политики, спорта и туризма Республики Марий Эл, систематичность их привлечения к судейству представлена в таблице 1.

Таблица 1. Систематичность привлечения спортивных судей на обслуживание соревнований по легкой атлетике входящих в ЕКП Министерства молодежной политики, спорта и туризма Республике Марий Эл

№	Возраст спортивного судьи	Привлекаются регулярно	Привлекаются эпизодически
1	До 39 лет	5	6
2	40 и старше	19	21
3	На пенсии по возрасту	5	3

По результатам оценки основного места работы спортивных судей по легкой атлетике получены следующие данные:

1. Работники вуза 22 человека.
2. Работники учреждений спортивной подготовки (СШОР) 18 человек.
3. На пенсии по возрасту 8 человек.
4. Работники общеобразовательного учреждения (СОШ) 7 человек.
5. Другая сфера деятельности 4 человека.

С учетом активности привлечения к соревнованиям преимущественный состав судейского корпуса состоит: 43,8% - работники СШОР; 25,0% - работники вуза; 15,6% - пенсионеры; 9,3 % - другая сфера деятельности; 6,3% - работники СОШ.

Таким образом, основу судейского корпуса составляют работники СШОР. Хороший «контакт» у региональной федерации с работниками вузов и следует усилить работу с работниками СОШ по привлечению к судейской деятельности.

Марийское региональное отделение Общероссийской общественной организации «Всероссийская федерация легкой атлетики» в работе по формированию института квалифицированных судей по легкой атлетике сталкивается с рядом трудностей:

- Несмотря на то, что для правильного проведения легкоатлетического соревнования может потребоваться не менее 50 судей, многие соревнования приходится проводить с количеством судей гораздо меньше оптимального.

- Ряд судейских должностей имеет свои особенности. Например, судья-стартер имеет повышенную нагрузку на слуховой аппарат. Работа с автоматизированной системой автохронометража и фотофиниша требует специальных знаний, данные условия усложняют подбор кадров.

- Возникают сложности с освобождением от основной работы на время обслуживания соревнований, праздничные дни и др.

- Финансовые трудности при оплате работы судей.

- Зачастую на спортивных судей возлагается большая часть хозяйственных работ по подготовке мест проведения соревнований.

- Пенсионерам приостанавливаются выплаты индексированной части пенсии при получении дохода от обслуживания соревнований.

На сегодняшний день, судейство соревнований по легкой атлетике носит добровольный характер, а по уровню оплаты, скорее, характер возмещения энергозатрат. Это отражается на низкой мотивации к выполнению кропотливой, ответственной и продолжительной работы по судейству соревнований по легкой атлетике.

Несмотря на все сложности, сопровождающие деятельность Марийского регионального отделения Общероссийской общественной организации «Всероссийская федерация легкой атлетики» по формированию квалифицированного судейского корпуса, в 2018-2019 соревновательном сезоне подготовлено 22 представления на присвоение судейских категорий по виду спорта «легкая атлетика» из них работники вуза 13, работники СОШ 3, студенты 2, другие сферы 4.

Сегодня необходимы совместные усилия региональной федерации и органов исполнительной власти в сфере физической культуры и спорта

в вопросе подъема престижа судейской деятельности в легкой атлетике. Необходимо создание условий для поощрения лучших спортивных судей, обеспечения возможностей командирования судей для обслуживания соревнований всероссийского уровня, расширения календаря соревнований с финансовым обеспечением судейской работы.

Развитие квалифицированного судейского корпуса носит актуальный характер и является одним из главных условий повышения качества проведения соревнований регионального и всероссийского уровня в Республике Марий Эл.

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В РЕСПУБЛИКЕ МАРИЙ ЭЛ

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

Аннотация. Статья направлена на обозначение ряда актуальных вопросов и проблем спортивной подготовки, решение которых обеспечит повышение результативности работы с высококвалифицированными спортсменами в Республике Марий Эл.

Ключевые слова: олимпийские игры, высшее спортивное мастерство, вид спорта.

В июне 2016 года, после того как стало известно, что спортсмены, проходящие подготовку в учреждениях Республики Марий Эл,

в очередной раз не выступят на Олимпийских играх, были обозначены проблемы, которые требовали решения для попадания представителей региона на последующие игры. Данная работа продолжалась активно по март 2017 года, итоговые материалы были изложены на примере вида спорта «легкая атлетика» на коллегии Министерства спорта Республики Марий Эл. После тех событий произошли кардинальные изменения в соответствующей отрасли региона. И сейчас, когда до следующих Игр XXXII Олимпиады, которые состоятся с 24 июля по 9 августа 2020 года в г. Токио, осталось лишь чуть больше года, есть смысл еще раз проанализировать, возможно ли включить в систему спорта Республики Марий Эл дополнительные мероприятия, направленные на то, чтобы спортсмены учреждений Республики Марий Эл приняли участие в этих соревнованиях, или провести работу над повышением эффективности действующих механизмов.

Тезисы по вопросам совершенствования подготовки высококвалифицированных спортсменов в Республике Марий Эл, основанные на собранных и обобщенных данных с июня 2016 года по настоящее время, а также опросах и анкетировании специалистов в области спорта, предлагается изложить по итогам отмеченной работы в следующих формулировках:

- необходима положительная динамика финансирования учреждений спортивной подготовки по базовым видам спорта в соответствии с прогрессом показателей, касающихся их групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства (без учета федеральных субсидий, которые могут быть использованы, в основном, только на оборудование и экипировку);

- система оплаты труда специалистов, проводящих эффективную работу по подготовке спортивного резерва сборных команд России, в основном по олимпийским и паралимпийским направлениям, не должна

иметь лимита по финансированию – при выполнении обязательств по намеченному результату фонд заработной платы должен увеличиваться на следующий годичный период или закладываться ежегодно в резервной статье (специалисты и спортсмены, достигшие высокого значимого в мировом поле результата должны быть уверены в том, что их подготовка и обеспечение будут соответствовать необходимым требованиям);

- в Республике Марий Эл на высоком уровне развит массовый спорт, причем его потребителям доступны его как бесплатные, так и платные формы, однако это не приводит к должному росту высшего спортивного мастерства в целом;

- руководители учреждений, организаций и органов управления в области спорта должны нести регламентированную ответственность перед вышестоящими инстанциями за результат в спорте, значимом на мировом и российском уровнях, в том числе по олимпийской и паралимпийской программам;

- переход большей части организаций на программу «спортивной подготовки» может негативно отразиться на качестве ожидаемого результата (переход на программы спортивной подготовки даст ожидаемый результат при соблюдении уровня предусмотренных нормативных затрат) – в данном направлении могут эффективно работать только те учреждения, которые имеют реальные перспективы к достижению значимого результата на мировом и российском уровнях;

- высшим по статусу учреждением спортивной подготовки должно быть училище олимпийского резерва, для поступления в которое необходима эффективная схема, направленная на отбор самых талантливых атлетов из Республики Марий Эл (на данный момент спортивные школы и училище олимпийского резерва зачастую имеют недостаточную преемственность);

- необходимы механизмы для поступления сильнейших спортсменов

региона, входящих в сборные команды России по видам спорта, значимым по критериям в мире и России, после прохождения тренировочного процесса в училище олимпийского резерва на бесплатное обучение в вузы (бюджетные места и места, оплачиваемые на условиях софинансирования различных структур) на факультеты по профильным специальностям, при этом необходимо решить вопросы, связанные с индивидуальным планом прохождения учебных программ;

- ГБУ Республики Марий Эл «Центр спортивной подготовки» должно обеспечить сильнейших спортсменов региона, входящих в сборные команды России по значимым видам спорта в мире и России (не более 5-10 представителей олимпийских видов спорта) исходя из действующего уровня спортивного мастерства региона), оптимальными условиями для прохождения тренировочного процесса и участия в соревнованиях (в т.ч. должное обеспечение экипировкой и условиями для прохождения тренировочных сборов (питание, витаминизация, медико-биологическое восстановление и т.д.), оказывать в сотрудничестве с другими структурами в области спорта методическую и социальную помощь;

- необходимо проработать вопрос о социальной защищенности тренеров, готовящих спортсменов высокого уровня – заработная плата таких специалистов сегодня существенно уступает доходу тренеров, работающих с группами начальной подготовки и тренировочного этапа с максимальной наполненностью групп;

- необходима консолидация усилий по развитию значимых в международном и российском масштабах видов спорта, а также регламентация (минимизация) финансовых затрат на спортивные направления, имеющие преимущественно коммерческий уклон (все дисциплины, входящие во Всероссийский реестр видов спорта, равны, но имеют это равенство в первую очередь перед критериями,

предъявляемыми к ним);

- необходим механизм, позволяющий обеспечивать конкурентное преимущество сильнейшим атлетам в значимых на международном и российском уровнях видах спорта для поиска спонсорской поддержки (способствование созданию благоприятной информационной среды);

- условия для занятий по специализации атлетов, проходящих спортивную подготовку, должны полностью соответствовать требованиям по гигиене тренировочных мест и безопасности (в т.ч. во время занятий на одной территории спортсменов высокого класса и представителей массового спорта, а также любителей здорового образа жизни, и, тем более, в присутствии посторонних лиц (зрителей, посетителей и т.п.)), для чего административный и рабочий штабы спортивных сооружений должны проводить систематическую работу в данном направлении).

Решение всех проблем и вопросов, указанных в тезисах, будет невозможно без совместной работы нескольких структур, поэтому обсуждение обозначенных позиций даст результат только при создании компетентной рабочей группы с участием как представителей заинтересованных сторон Правительства, Государственного собрания Республики Марий Эл, ответственных специалистов и структур Минспорттуризма Республики Марий Эл, административного штаба учреждений спортивной подготовки, имеющих высокие результаты, а также руководителей спортивных аккредитованных федераций.

ДОПИНГ В СПОРТЕ

*Н. В. Овсянникова, и.о. главного врача,
ГБУ Республики Марий Эл «Врачебно-физкультурный диспансер»,
г. Йошкар-Ола*

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.

В данном докладе освещены антидопинговые нарушения, прописанные во Всемирном Антидопинговом Кодексе, связанные с ними возможные санкции, ответственность.

ДОПИНГ – (в переводе с англ. «давать наркотики») – это прием препаратов, позволяющих значительно улучшить спортивные результаты и занесенные в специальный список Всемирного антидопингового агентства (WADA).

Допинг это обман в отношении себя, других участников, организаторов, собственной команды, болельщиков и спонсоров.

В настоящее время понятие ДОПИНГ – это совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

Почему допинг это плохо? Прежде всего допинг наносит ущерб здоровью спортсмена, подрывает основы принципа честной игры, ведет к неравенству условий участников соревнований.

Основополагающим документом, на котором строится борьба с допингом, является Всемирный антидопинговый кодекс «WADA».

В Российской Федерации функции национальной антидопинговой организации выполняет РУСАДА.

Приложением к Кодексу идут 6 Международных стандартов:

- Запрещенный список (субстанции и методы, запрещенные в спорте)
- Международный стандарт по терапевтическому использованию
- Международный стандарт по тестированию и расследованиям
- Международный стандарт для лабораторий
- Международный стандарт по защите частной жизни и персональной информации
- Международный стандарт по соответствию подписавшихся сторон.

Статья 2 Кодекса и статья 2 Общероссийских антидопинговых правил содержит информацию о 10 нарушениях антидопинговых правилах.

Перечень запрещенных в спорте субстанции и методов можно найти в Запрещенном списке, который как минимум раз в год обновляется. Информация об изменениях в Запрещенный список следующего года публикуется не позже, чем за три месяца до его вступления в силу.

Список публикует ВАДА, РУСАДА переводит на русский язык, размещает на сайте, направляет в Минспорта РФ.

Запрещенный список содержит перечень запрещенных субстанций и методов для использования в спорте.

Некоторые субстанции находятся в программе мониторинга. Они не запрещены, однако могут быть включены в запрещенный список (как это произошло с мельдонием). Некоторые субстанции, как кофеин, находятся в программе мониторинга на протяжении многих лет.

Для удобства спортсменов и персонала спортсменов был разработан сервис по проверке лекарственных препаратов, сертифицированных на территории РФ (это важное ограничение – составы производителей разных стран могут различаться). Необходимо указать вид спорта, тип пользователя и название препарата или субстанции.

Помимо сервиса list.rusada.ru, есть приложение Антидопинг ПРО, с помощью которого можно проверить препарат по штрих-коду на упаковке. В этом случае даже не требуется вводить название.

Когда спортсмен получает уведомление о необходимости сдать пробу, ему необходимо незамедлительно пройти на пункт допинг-контроля. Если у спортсмена нет уважительных причин для отсрочки, то его попытки избежать появления на станции допинг-контроля будут расцениваться как уклонение. Как показывает практика, зачастую спортсмены нарушают правила не потому, что хотят кого-то обмануть, а потому, что они не знают правила.

Причиной отсрочки является необходимость получения медицинской помощи, окончания тренировочного процесса, забрать документ, удостоверяющий личность, присутствия на награждении победителей соревнований, участия в пресс-конференции после соревнований.

Точно такая же ситуация возникает с правами и обязанностями – спортсмены не имеют о них должного представления и потому могут попадать в неблагоприятные ситуации.

Базу данных о местонахождении АДАМС необходимо заполнять спортсменам, которые включены в национальный или международный пул тестирования.

РУСАДА или международная спортивная федерация высылают уведомление о включении в пул в национальную спортивную федерацию на имя спортсмена.

Любое сочетание трех нарушений правил доступности (непредоставление информации /пропущенный тест) в течение 12 месяцев является нарушением антидопинговых правил и может привести к дисквалификации.

Непредоставление информации:

- спортсмен не предоставляет сведения о местонахождении вовремя;
- спортсмен не указывает одночасовой интервал абсолютной доступности;
- спортсмен неточно и некорректно указывает информацию.

Пропущенный тест: отсутствие спортсмена по указанному адресу во время одночасового интервала.

Фальсификация – предоставление ложной информации во время процедуры тестирования, изменение идентификационного кода, разбитие емкости с пробой, так же расценивается как нарушение.

Часто тренеры спрашивают, могут ли они хранить препараты, содержащие запрещенные субстанции, необходимые самому тренеру. Ответ: да, но необходимо иметь при себе справку, которая доказывает необходимость использования данного препарата. Тренер не должен хранить препараты в количествах, превышающих необходимое.

Распространение или попытка распространения запрещенных лекарственных средств грозит дисквалификацией вплоть до пожизненно.

Помощь, поощрение, содействие, подстрекательство, вступление в сговор, сокрытие или любой другой вид намеренного соучастия приема или распространения запрещенных препаратов является нарушением.

Спортсмен не может сотрудничать с дисквалифицированным тренером или врачом. Спортсмена должны уведомить о том, что его тренер или врач дисквалифицирован. После получения уведомления спортсмен должен прекратить сотрудничество.

Санкции, которые могут быть применены к спортсмену – это спортивная дисквалификация, финансовые санкции, аннулирование результатов, призов, очков, расторжение трудовых договоров и вплоть до уголовной ответственности.

Также применяются санкции к персоналу спортсмена (к любому тренеру, педагогу, менеджеру, агенту, техническому персоналу команды, официальному лицу, медицинском или парамедицинскому персоналу, родителю или любому иному лицу, работающему со спортсменом, оказывающему ему медицинскую помощь или помогающему спортсмену при подготовке и участии в спортивных соревнованиях): спортивная дисквалификация на срок от 4-х лет до пожизненного, административная ответственность. Санкции по трудовому законодательству и уголовная ответственность.

ИДЕАЛЫ СПОРТА- здоровье, справедливость и равенство спортсменов всего мира!

ПРОГРАММА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ СЛАБОВИДЯЩИХ И ТОТАЛЬНО СЛЕПЫХ ДЕТЕЙ НА ОСНОВЕ ФУТБОЛА

*К. С. Попенко, тренер спортивной сборной команды
Российской Федерации по мини-футболу 5×5 (B1) – спорт слепых,
заместитель директора
ГБУ Республики Марий Эл «САШПР»,
г. Йошкар-Ола*

Аннотация: Статья знакомит с содержанием программы спортивно-оздоровительной подготовки со слабовидящими и totalmente слепыми

детьми 7-12 лет на основе паралимпийского мини-футбола (спорт слепых), которая в настоящее время проходит апробацию на базе ГБУ Республики Марий Эл «Савинская школа-интернат».

Ключевые слова: паралимпийский спорт, мини-футбол 5×5 (B1) - спорт слепых, слепые футболисты, программа спортивно-оздоровительной подготовки.

Общеизвестно, что физическая культура и спорт являются важными элементами системы реабилитации, поддержания и восстановления здоровья людей с инвалидностью. Опыт спортивно-тренировочной деятельности отечественных и зарубежных специалистов и тренеров подтверждает высокую эффективность процесса социализации инвалидов во время физкультурно-спортивных занятий [2].

Как свидетельствуют исследования, участие в международных соревнованиях в составе сборной команды своей страны является для спортсменов с ограниченными возможностями здоровья высокого класса значимым мотивом, побуждающим их к дисциплине, самосовершенствованию, коллективизму, высоким спортивным результатам [1, 3, 4].

В этой связи, признавая благоприятное влияние физкультурно-спортивной деятельности на здоровье человека с инвалидностью, его эмоционально-мотивационный фон, необходимо обратить внимание на наиболее доступные и популярные дисциплины адаптивного спорта, которые пользуются наибольшим интересом у данной категории людей.

Одной из таких дисциплин, традиционно вызывающая большой интерес в нашей стране, является мини-футбол 5×5 (B1) (спорт слепых), который включен в программу летних Паралимпийских игр.

Так, за короткий период времени слепые мини-футболисты спортивной сборной команды Российской Федерации добились стабильного и поступательного роста спортивных результатов. Последним из которых стало дебютное участие на Чемпионате мира в г. Мадрид (Испания) в июле 2018 г., где по его итогам сборная России вошла в число 4-х лучших сборных планеты [2].

Тем не менее, на сегодняшний день в паралимпийском мини-футболе (спорт слепых) наряду с недостаточным количеством соревнований и специально обученных тренеров более динамичному развитию вида спорта препятствуют проблемы, связанные, в частности с отсутствием методики подготовки спортсменов с учётом их индивидуальной патологии заболевания, как и в общем недостаточное количество научно-методической литературы по данному виду адаптивного спорта [4].

Вопросами разрешения проблем развития адаптивного спорта в России на современном этапе занимались такие специалисты и ученые, как Антонов А.А., Бабушкин Е.Г., Германов Г.Н., Евсеев С.П., Жалилов А.В., Иванова Н.Д., Корнева А.В., Корнева М.А., Макина Л.Р., Махов А.С., Рожков П.А., Рысакова О.Г., Степанова О.Н., Царик А.В. и Шапкова Л.В.

В свою очередь, обращает на себя внимание тот факт, что несмотря на присутствие мини-футбола (спорт слепых) в программе летних Паралимпийских игр с 2004 г., на сегодняшний день эта адаптивная дисциплина не утверждена в Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых. Данный факт осложняет работу региональных спортивных федераций и адаптивных школ по подготовке спортивного резерва и кадров для сборных команд субъектов Российской Федерации и национальной сборной. Более того, в отсутствие методических и нормативных ориентиров работа носит хаотичный и несистемный характер.

В этой связи хотим поделиться опытом работы ГБУ Республики Марий Эл «Спортивно-адаптивная школа паралимпийского резерва» (далее – спортивно-адаптивная школа), где продолжается подготовка спортсменов не только для сборной команды Республики Марий Эл, но и национальной сборной команды страны по этому виду спорта. В настоящее время в основной состав сборной команды Россия по паралимпийскому мини-футболу (спорт слепых) входит 3 воспитанника спортивно-адаптивной школы, в юниорский состав – 7 человек, резервный состав – 3, тренерский штаб – 1.

Стабильность спортивных результатов воспитанников и в целом эффективность работы нашего учреждения, анализ имеющейся нормативной и научно-методической литературы, а также обобщение собственного практического опыта позволили разработать две программы подготовки, обеспечивающие многолетний непрерывный процесс подготовки спортивного резерва по базовому виду спорта для Республики Марий Эл.

С 1 сентября 2018 г. в спортивно-адаптивной школе стала действовать и реализуется вторая редакция программы спортивной подготовки по спорту слепых, в которую включена дисциплина «мини-футбол 5×5 (B1)». Одновременно была запущена программа спортивно-оздоровительной подготовки слабовидящих и тотально слепых детей 7-12 лет на основе футбола (далее - Программа) на базе ГБОУ Республики Марий Эл «Савинская школа-интернат». Ее участниками стали дети, которые главным образом из-за возраста не выполняют требования для зачисления на этап начальной подготовки основной программы спортивной подготовки.

Программа направлена на всестороннюю общую и специальную подготовку детей, овладение ими техникой игры, создание предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, физическую

и социальную реабилитацию воспитанников. В ней даны методические рекомендации по организации и планированию спортивно-оздоровительной работы, комплектованию групп подготовки в зависимости от функциональной группы, уровня развития физических качеств, от специфических особенностей занимающихся.

В рамках Программы контингент занимающихся, который может проходить спортивно-оздоровительную подготовку, рекомендуется разделить на 2 функциональные группы: тотально слепые и слабовидящие. При этом обязательно наличия у них разрешения (допуска) лечащего врача и рекомендации врача-специалиста, курирующего заболевание для занятий. Наличие соответствующих заключений медицинских работников обязательно.

Основная форма подготовки по Программе – урочная (тренировочное занятие). Оптимальный режим в основной период подготовки с 1 сентября по 31 мая (40 недель) – 3 занятия в неделю. Индивидуальная (самостоятельная) подготовка занимающихся не предусматривается, поэтому в каникулярный период с 1 июня по 31 августа (12 недель) подготовка не осуществляется и не регламентируется, двигательная деятельность характеризуется активным отдыхом.

В соответствии с поставленными задачами и обусловленная своей направленностью Программа состоит из следующих разделов подготовки: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, специальная техническая подготовка, подвижные игры и теоретическая подготовка.

Программа дополняет программу спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых дисциплина «мини-футбол» (в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых) в спортивно-адаптивной школе в части непрерывной

и преемственной подготовки для обеспечения спортсменами сборной команды Республики Марий Эл и команды Российской Федерации.

Литература

1. Попенко, К.С. Мотивы занятий мини-футболом 5х5 (B1) высококвалифицированных футболистов (спорт слепых) / К.С. Попенко, А.С. Махов // ФК: воспитание, образование, тренировка. – М.: 2018. – С. 59-61.
2. Попенко, К.С. Методическое наполнение программ подготовки как путь развития адаптивных видов спорта, на примере мини-футбола 5х5 (B1) (спорт слепых) / К.С. Попенко, А.С. Махов // Материалы Всероссийской научно-практической конференции 16 ноября 2018 г. – Екатеринбург. – 2018. – С. 74-78.
3. Попенко, К.С. Спортивная мотивация высококвалифицированных футболистов сборной Италии по мини-футболу 5×5 (B1) (спорт слепых) / К.С. Попенко, А.С. Махов, С.Ю. Завалишина, И.Н. Медведев // Теория и практика физической культуры. – 2019. – С. 22-24.
4. Popenko, K.S. and Makhov, A.S. Modern Status of Mini Football 5×5 (B1) (Sports of Blind People) in Russia. Prensa Med Argent. – 2018. – 105:1.

СЕКЦИЯ 2.
ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО – ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ ТЕХНИКУМА**

*К. И. Абакова, преподаватель,
ГБПОУ Республики Марий Эл «Марийский
лесохозяйственный техникум»,
г. Йошкар-Ола*

В качестве разновидности физического воспитания профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой педагогически направленный процесс обеспечения специализированной физической подготовленности к избранной профессиональной деятельности. Это такой процесс обучения, который обогащает индивидуальный фонд профессионально полезных двигательных умений и навыков, воспитания физических и непосредственно связанных с ними способностей, от них напрямую зависит профессиональная дееспособность.

Использование ее на практике приводит к становлению особой разновидности физического воспитания — профессионально-прикладной физической подготовки (далее сокращенно — ППФП).

В последующем сложилась целая профилированная отрасль физической культуры — профессионально-прикладная физическая культура, а педагогически направленный процесс использования

ее факторов занял важное место в общей системе образования -воспитания подрастающего поколения и профессиональных кадров (в виде ППФП).

На сегодняшний день в нашей стране ППФП осуществляется в качестве одного из разделов обязательного курса физического воспитания в профессионально-технических училищах, средних специальных и высших учебных заведениях, а также в системе научной организации труда в период основной профессиональной деятельности трудящихся, когда это необходимо по характеру и условиям труда.

Время, необходимое на освоение современных практических профессий, и достижение профессионального мастерства в них в большей степени зависит от уровня функциональных возможностей организма, от степени развития физических способностей индивида, разнообразия и совершенства приобретенных им двигательных умений и навыков.

К примеру, выпускники СПО, прошедшие курс ППФП, зачастую получают более высокий профессионально квалификационный разряд по специальности, чем учащиеся, по разным причинам не прошедшие такой подготовки; последние медленнее адаптируются к условиям профессиональной деятельности на производстве (Т. Ф. Витенас, В. В. Становов и др.). ППФП является одним из факторов сокращения сроков овладения профессией и одной из гарантий качества ее освоения;

Задачи ППФП:

1) пополнять и усовершенствовать индивидуальный фонд двигательных умений, навыков и физкультурно-образовательных знаний, способствующих освоению избранной профессиональной деятельности, полезных в ней и нужных вместе с тем в процессе ППФП в качестве ее средств;

2) интенсифицировать развитие профессионально важных физических и непосредственно связанных с ними способностей,

обеспечить устойчивость повышенного на этой основе уровня дееспособности;

3) повышать степень резистентности организма по отношению к неблагоприятным воздействиям условий среды, в которых протекает трудовая деятельность, содействовать увеличению его адаптационных возможностей, сохранению и упрочению здоровья;

4) способствовать успешному выполнению общих задач, реализуемых в системе профессиональной подготовки кадров, воспитанию нравственных, духовных, волевых и других качеств, характеризующих целеустремленных, высокоактивных членов общества, созидających его материальные и духовные ценности.

Эти задачи в каждом отдельном случае нужно конкретизировать применительно к специфике профессии и особенностям контингента занимающихся. Ясно также, что ППФП может быть достаточно эффективной лишь в органическом сочетании с другими слагаемыми социальной системы воспитания в целом, где задачи по подготовке к трудовой деятельности не сводятся к частным ближайшим задачам, характерным для отдельных этапов профессионально-прикладной подготовки, и решаются не эпизодически, а перманентно. Первостепенную роль в их реализации играет полноценная общая физическая подготовка. На базе создаваемых ею предпосылок и строится специализированная ППФП. Специализация ее необходима постольку, поскольку к тому обязывает специфика профессиональной деятельности и ее условий, но и в случае резко выраженной специфики не следует забывать о главенствующем значении принципа всемерного содействия всестороннему гармоничному развитию человека.

Проблема нормативных критериев ППФП пока решена лишь частично и главным образом в первом приближении, что объясняется как множественностью существующих профессий и их динамичным

обновлением, так и недостаточно массированным развертыванием соответствующих исследований, хотя некоторые ориентировочные нормативы уже включены в действующие официальные программы ППФП.

Средства и методические основы построения ППФП. В качестве основных средств ППФП используют довольно разнообразные формы физических упражнений из числа тех, которые сложились в базовой физической культуре и спорте, а также упражнения, преобразованные и специально конструируемые применительно к особенностям конкретной профессиональной деятельности (как специально-подготовительные).

Значительная часть упражнений, используемых в качестве средств ППФП, представляет собой обще (широко)-прикладные упражнения. Таковыми правомерно считать те упражнения, посредством которых вырабатывают двигательные умения и навыки, находящие применение в обычных условиях профессиональной деятельности (часто при выполнении действий вспомогательного характера) или в экстремальных условиях, вероятных в ней. Естественно, что особое место непосредственно прикладные упражнения занимают в ППФП тогда, когда она строится применительно к профессиональной деятельности, включающей в большом объеме двигательную активность в форме основных, необходимых в обыденной жизни двигательных действий (ходьбу и другие циклические действия по преодолению пространства, поднятие и переноску грузов и т. д.), когда эффективность профессиональной деятельности прямо зависит от разнообразия и отлаженности двигательных навыков (как, например, в работе монтажников-высотников, выполняющих немеханизированные операции), а также когда для адекватных действий в экстремальных ситуациях профессиональной деятельности нужны специализированные сложные

двигательные навыки (навыки плавания, ныряния и спасения утопающих у представителей флотских профессий, навыки единоборств у оперативных работников МВД и военнослужащих и т. д.). Состав средств ППФП в таких случаях, понятно, наиболее специфичен.

Менее специфичны те средства ППФП, которые используются преимущественно для воспитания физических качеств и производных от них способностей, так или иначе влияющих на эффективность профессиональной деятельности и обуславливающих ее воздействие на человека. Ведь при осуществлении задач по их воспитанию нужно руководствоваться закономерностями не только прямого, но и косвенного переноса тренировочного эффекта упражнений, используя и общий (неспецифический) эффект адаптации к различным видам мышечной деятельности и факторам внешней среды.

Так для воспитания двигательного-координационных способностей, нужных в сапных видах профессиональной деятельности, в процессе ППФП используют широкий круг разнообразных по форме упражнений; для воспитания общей выносливости — аэробный бег и другие упражнения циклического характера; для повышения уровня работоспособности в деятельности, осуществляемой в условиях высокой внешней температуры, — различные виды упражнений, в процессе выполнения которых существенно возрастает температура тела и занимающийся вынужден длительное время противостоять функциональным сдвигам во внутренней среде организма (многократный повторный бег большой и максимальной физиологической мощности и т. д.).

В заключении отметим, что большинство принятых в системе физического воспитания и самовоспитания форм занятий может быть использовано в той или иной мере в ППФП. Вместе с тем содержание их определяется не только требованиями профессиональной деятельности.

Нужно рассматривать ППФП в единстве с другими слагаемыми системы воспитания. И в индивидуальном порядке находить наиболее приемлемое соотношение различных форм занятий, дающих возможность достичь личностные и социальные цели.

Литература

Кабачков, В. А., Полиевский, С. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся в средних ПТУ. [Текст] / В. А Кабачков, С. А. Полиевский.

ДИАГНОСТИКА СОСТОЯНИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К СОРЕВНОВАНИЯМ СПОРТСМЕНОВ ГБПОУ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ «УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

*И. В. Волкова, канд. филос. наук,
ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва»,
г. Йошкар - Ола*

Аннотация. В статье исследуется состояние психической готовности спортсменов к соревнованию. Рассмотрена мотивация спортсмена к продолжительному нагрузочному тренировочному процессу с целью достижения высоких спортивных результатов.

Ключевые слова: диагностика, психическая готовность, соревнование, тренировочная деятельность, мотивы.

В современном спорте высокие результаты могут быть достигнуты только при условии многолетней систематической тренировки, жесткого

соблюдения жизненного и спортивного режима. К этому спортсмен должен быть психологически подготовлен. Диагностика состояния психической готовности спортсмена к соревнованию в настоящее время является одной из важнейших современных проблем психологии спорта. Заметим, что достигнутая подготовленность должна постоянно развиваться и совершенствоваться в ходе самой тренировки. Выделяют два пути обеспечения и поддержания такой подготовленности:

1) создание, подкрепление, непрерывное развитие и совершенствование мотивов спортивной тренировки;

2) создание благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Мотивы спортивной деятельности бывают разными. Это и стремление укрепить здоровье, сформировать осанку, это и желание развить двигательные и волевые качества. [4]

Меняется значимость привлекательных сторон физической культуры и с возрастом. Если младшие школьники проявляют интерес к двигательной активности вообще (дети любят побегать, попрыгать, поиграть, не очень задумываясь над тем, что это является средством их физического и психического развития), то подростки занимаются физическими упражнениями уже с какой-то конкретной целью. У старшеклассников на первом месте стоят мотивы, связанные с их жизненными планами, то есть с подготовкой себя для определенной профессиональной деятельности [2].

Активность, собранность, дисциплинированность спортсмена, продолжительность и результативность его работы определяются мотивацией в тренировочном процессе. Мотивация должна базироваться на потребностях спортсмена, идти через иерархию стратегических, тактических и технических целей и находить выражение в конкретных побуждениях по принципу: хочу - могу - должен. Осознанное желание,

сформулированное в виде четкой цели, высокая вероятность ее достижения и понимание обязательности определенных действий, необходимых для решения личных и общественных задач, побуждают спортсмена к упорным тренировкам в течение многих лет.

В данной статье исследуются не мотивы, побуждающие к занятиям спортом, а мотивация спортсмена к продолжительному нагрузочному тренировочному процессу с целью достижения высоких спортивных результатов. Мотивы спортивной деятельности не только побуждают человека заниматься спортом, но и придают занятиям субъективный, личностный, смысл. Разные спортсмены, занимаясь одним и тем же видом спорта, выполняя одинаковые по сложности и интенсивности тренировочные нагрузки, нередко руководствуются разными, порой прямо противоположными мотивами, придают различное значение своим занятиям, поэтому и оценка их поведения должна быть различной. Следует учитывать, что мотивы спортсменов весьма динамичны по своему содержанию. В процессе спортивного совершенствования они изменяются, преобразуются под влиянием обстоятельств, других спортсменов, оценки собственных действий и поступков, а главное - целенаправленной воспитательной работы. Отметим, что толчком к активности в любой деятельности могут быть в равной степени как желание достичь успеха, так и страх перед неудачей. Это два важных типа мотивации — мотивации успеха и мотивации боязни неудачи. Мотивация успеха носит положительный характер. При такой мотивации действия человека направлены на то, чтобы достичь конструктивных, положительных результатов. Личностная активность здесь зависит от потребности в достижении успеха. А вот мотивация боязни неудачи менее продуктивна. При данном типе мотивации человек стремится, прежде всего, избежать порицания, наказания. Деятельность такой личности определяет ожидание

неприятных последствий. Еще ничего не сделав, человек уже боится возможного провала и думает, как его избежать, а не как добиться успеха.

Мы провели диагностику состояния психической готовности спортсменов, занимающихся разными видами спорта в Училище олимпийского резерва в возрасте от 15 до 20 лет. Всего нами было протестировано 60 человек. В рамках тестирования были использованы следующие методики.

Первая методика - тест-опросник «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи», разработанная А. Реан для выяснения мотивационного полюса личности [5]. Методика состоит из 20 высказываний, с которыми испытуемый либо соглашается, либо нет.

По результатам диагностики была подсчитана степень выраженности у спортсмена мотивации успеха или мотивация боязни неудачи. У 86 % спортсменов Училища олимпийского резерва Республики Марий Эл диагностируется мотивация успеха, у 14 % спортсменов – диагностируется мотивация боязни неудачи.

Проанализировав многочисленные эксперименты, касающиеся этой проблемы, ученые нарисовали обобщенный портрет этих двух типов мотивации, ориентированных, соответственно, на успех и на неудачу. Описывая мотивацию успеха, подчеркивают, что личности этого типа обычно активны, инициативны. При встрече препятствий – ищут способы их преодоления. Продуктивность деятельности и степень ее активности в меньшей степени зависят от внешнего контроля. Такие люди отличаются настойчивостью в достижении цели. Они склонны планировать свое будущее на большие промежутки времени. Предпочитают брать на себя средние по трудности или же слегка завышенные, хоть и выполнимые обязательства. Ставят перед собой реально достижимые цели. Если рискуют, то расчетливо. Привлекательность задачи возрастает пропорционально ее сложности. В особенности это проявляется

на примере добровольных, а не навязанных извне обязательств. При доминировании мотивации боязни неудачи личность мало инициативна. Такие люди избегают ответственных заданий, ищут причины отказа от них. Ставят перед собой неоправданно завышенные цели, плохо оценивают свои возможности или выбирают легкие задания, не требующие особых трудовых затрат. Отличаются меньшей настойчивостью в достижении цели. В случае неудачи при выполнении какого-либо задания его притягательность снижается. Хотелось бы подчеркнуть, что оптимальным методом диагностики мотивации успеха и мотивации боязни неудачи является наблюдение за поведением и деятельностью человека в различных жизненных ситуациях с его последующим вдумчивым и глубоким психологическим анализом.

Вторая методика – «Индивидуальная минута» для оценки психологического состояния, которое может говорить о хорошем состоянии сосредоточенности, боевой готовности, а также о повышенной тревожности, беспокойстве или депрессии, чрезмерной расслабленности, несобранности [6]. Испытуемому предлагается сесть, расслабиться и почувствовать, как идет время. С определенного момента начинают ощущать, как идет минута. Когда почувствуют, что минута прошла – дают сигнал, что минута прошла. Норма – от 55 сек. до 1 мин. 5 сек.

Результаты исследования показали, что у 35 % спортсменов отмечается хорошая адаптация к различным нагрузкам (физическим и психическим), хорошая сосредоточенность, оптимальное состояние для соревнования (от 55 сек. до 1 мин. 5 сек.). Легкая тревожность, сложность саморегуляции в напряженной ситуации наблюдается у 40 % спортсменов (40-55 сек.). Высокая тревога, плохая переносимость физической нагрузки – 10% (30-40 сек.). У 15 % спортсменов время тянется медленнее, такие люди находятся в состоянии депрессии или слишком расслабленном

состоянии, менее продуктивном состоянии для спортсмена (1 мин. 10 сек. и выше).

Третья методика - «Оценка спортсменом условий эффективной тренировки», разработанная Б. Дж. Кретти для выяснения условий эффективной тренировки [7]. Спортсменам предлагалось оценить по 10-балльной шкале различные факторы, которые помогают им хорошо тренироваться.

На основании полученных данных были подсчитаны показатели по основным факторам (таблица 1).

Таблица 1. Средние показатели по методике Б. Дж. Кретти «Оценка условий эффективной тренировки»

Вопросы	Средний балл
Соревнование с товарищем по команде	8
Частые указания по технике выполнения элементов	8
Возможность активно тренироваться	8
Информация о характере интенсивности предполагаемой тренировки (до ее начала)	6
Соревнование с самим собой	7,5
Видеосъемка и другие наглядные пособия	6
Стимуляция тренеров и его помощников	8
Поддержка и похвала товарищей по команде	7
Личная поддержка и внимание тренера	8

Данные свидетельствуют о том, что в группе испытуемых оценка различных факторов, помогающих эффективной тренировке варьирует от 6 до 8 баллов по 10-балльной шкале, то есть выше среднего балла. Полученные результаты, на наш взгляд, могли бы помочь тренерам в достижении более высоких спортивных результатов, если бы они активно использовали все выше перечисленные факторы во время тренировочного процесса.

В заключении хотелось бы сказать, что состояние психической готовности возникает не спонтанно. Есть общее стремление к улучшению спортивных достижений в соревновательных условиях. Оно вызывается и закрепляется всем ходом воспитания и обучения спортсменов в процессе

тренировки. Это стремление еще специально формируется в процессе направленной психологической подготовки к каждому конкретному соревнованию, т.к. известно, что участие в любом соревновании для любого спортсмена, есть столкновение двух неповторимых составляющих: неповторимости условий соревнований с неповторимой индивидуальностью спортсмена. Поэтому современному тренеру необходимо знать пути и средства психологической подготовки к соревнованию, пути и средства преодоления пробелов в психической подготовленности спортсменов.

Литература

1. Батурин, Н.А. Психология успеха и неудач в спортивной деятельности / Н.А. Батурин. - М.: Физкультура и спорт, 2004. – 185 с.
2. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания: (Факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности). Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 /Физ. воспитание / М.: Просвещение, 1983.-223с.
3. Кретти Б. Психология в современном спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1978. – 224с.
4. Психология: Учебник для техникумов физ. культуры. / Под ред. А.Ц. Пуни. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 255 с.
5. <http://www.acme-alr.com/departments/monitoring/catalog/t-15/>
6. <https://sports-psychology.ru/>
7. <https://www.libr.dp.ua>

УДК 796.42.093.61.

**ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ НЕОБОСНОВАННОГО
ЗАВЫШЕНИЯ УСЛОВИЙ И ТРЕБОВАНИЙ ЕДИНОЙ
ВСЕРОССИЙСКОЙ СПОРТИВНОЙ КЛАССИФИКАЦИИ
ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ЗВАНИЙ И РАЗРЯДОВ
В МНОГОБОРЬЯХ ПОЛИАТЛОНА**

Т. С. Гильмутдинов, к.п.н., доцент,

Р. Т. Гильмутдинов,

РОО Федерация полиатлона Республики Марий Эл,

г. Йошкар-Ола

Аннотация. Полиатлон, как вид спорта является результатом трансформации многоборий комплекса ГТО СССР. Одним из ключевых моментов развития любого вида спорта является разработка научно-обоснованных условий, разрядных норм и требований с последующим включением в Единую всероссийскую спортивную классификацию (ЕВСК). Однако принятые нормативы по программам полиатлона в ЕВСК на 2018-2020 гг. необоснованны и носят завышенный характер.

Ключевые слова. Полиатлон, многоборья комплекса ГТО, единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК), разрядные нормативы и спортивные звания, требования, программы соревнований, таблицы оценки результатов.

Введение. Полиатлон относится к комплексным многоборным видам спорта. Основу спортивной классификации в многоборьях составляют нормы, требования и таблицы оценки результатов. В Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) 1985-1988 многоборий

комплекса ГТО применялась 45-очковая система [1] и не присваивались спортивные звания мастера спорта России, ограничиваясь уровнем спортивного разряда кандидата в мастера спорта. Именно этот фактор привел к резкому снижению занимающихся и уменьшению количества участвующих в соревнованиях по многоборьям комплекса ГТО. В положении о ЕВСК с 1988-1993 гг. [2] были утверждены нормативы на спортивные звания мастера спорта СССР по зимнему и летнему многоборьям комплекса ГТО с использованием 60-очковых таблиц. Одним из важных этапов становления полиатлона в современной России является постановление Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму под № 2/3-1 от 9 июня 1993 г. «О внесении изменений в название вида спорта «полиатлон» [3] и «О введении вида спорта в государственные программы физического воспитания населения», исключив из названия слово «ГТО». После включения в государственную программу физического воспитания населения Российской Федерации полиатлон используется для тестирования, совершенствования и контроля физической подготовленности студентов [4, 5, 6], развития массового спорта. Начиная с ЕВСК 2001-2005 гг. в полиатлоне вводятся условия и требования для выполнения норм на присвоение спортивного звания Мастера спорта России международного класса по 100-очковой таблице оценки результатов соревнований [6, 7].

Цель исследования. Анализ результатов выполнения спортивных разрядов и званий и обоснование внесения изменений и дополнений в нормы и требования ЕВСК на 2018-2020 годы.

Задачи исследования:

1. Проведение анкетного опроса среди участников и тренеров-представителей первенства России среди юниорок и юниоров.

2. Анализ протоколов соревнований по летнему и зимнему многоборьям полиатлона 2019 г.

3. Анализ норм и требований ЕВСК с 1985 г по настоящее время и внесение изменений и дополнений разрядных нормативов по программам полиатлона на 2018-2020 гг.

Методика и организация исследования. На первом этапе для решения поставленной проблемы проводился анкетный опрос участников всероссийских соревнований на чемпионатах и первенствах России. На втором этапе исследования с целью обоснования нормативных требований на присвоение спортивных разрядов от 1-го разряда до мастера спорта России международного класса были подвергнуты обработке и анализу протоколы различного уровня соревнований по летнему и зимнему многоборьям полиатлона 2019 г., по условиям принятого ЕВСК 2018-2020. Для обоснования внесения изменений и требований в разрядные нормы по полиатлону были подвергнуты анализу положения ЕВСК начиная с 2001 – 2005 гг. [8, 9, 10] по настоящее время. Анкетный опрос проводился на чемпионате и первенстве Российской Федерации среди юниоров в летнем четырехборье полиатлона в г. Новочебоксарск, Республика Чувашия 1-3 марта 2019 г. В анкетном опросе приняли участие 61 участник – 41 юниор, 20 юниорок. По уровню квалификации участвовали 12 мастеров спорта, 38 кандидатов в мастера, 14 спортсменов 1-го разряда. Кроме участников, опросу подверглись 12 тренеров-представителей из гг. Москва, Санкт-Петербург, Краснодар, Калуга, Чебоксары, Салават, Губкин, Йошкар-Ола, имеющие большой опыт тренировочной работы в летних многоборьях полиатлона. Отдельно подвергнуты анализу результаты выступления в зимнем троеборье полиатлона. На основе анализа, обоснованы и разработаны изменения и дополнения, которые после обсуждения и экспертизы спортивно-

технической и научно-методической комиссией ВФП полиатлона будут предложены для последующего включения в ЕВСК 2017- 2020 года.

Обсуждение результатов исследования. Для получения объективной информации проведено анонимное анкетирование. Полученные результаты анкетирования подверглись обработке по общепринятой методике. На вопрос: «Считаете ли вы нормативы на присвоение спортивных разрядов завышенными», – получены следующие ответы: 20 участниц девушек считают нормативы завышенными и лишь одна – оптимальными. Среди юношей – 13 человек оценили нормативы как оптимальные, 28 – завышенными. Оптимальными нормативы сочли – 8 мастеров спорта, 8 кандидатов в мастера спорта, 8 спортсменов 1-го разряда, остальные затруднились ответить. Таким образом, завышенными нормативы считают 78% квалифицированных респондентов.

На вопрос: «Какая сумма очков оптимальная для норматива?», – были получены следующие ответы: мастера спорта в пятиборье 410 – 5 чел., 405 – 3, 400 – 11, 390 – 9, 385 – 2, 380 – 3 чел. В четырехборье 350 – 2 чел., 345 – 10, 340 – 25, 330 – 10, 325 – 1 чел. В троеборье 290 – 4 чел., 280 – 3, 260 – 2, 250 – 3, 240 – 1, 230 – 2, 225 – 2 чел.

На следующем этапе проводился анализ выполнения и подтверждения званий и разрядных нормативов на данных соревнованиях в программе летнее четырехборье с бегом. Из принявших участие в чемпионате и первенстве Российской федерации согласно новым требованиям ЕВСК были показаны следующие результаты. Из 12 мастеров спорта 4 человека подтвердили звание мастера спорта России. Из 35 кандидатов в мастера спорта вновь выполнили норматив на присвоение спортивного звания мастер спорта России всего 2 человека. Из 35 кандидатов в мастера спорта и 8 мастеров спорта выполнили и подтвердили норматив кандидата в мастера спорта 22 участника,

ещё 5 кандидатов в мастера спорта уложились в норматив 1-го разряда и 5 кандидатов в мастера спорта выполнили лишь норматив 2-го разряда. Проведенный анализ наглядно демонстрирует завышение классификационных норм на выполнение спортивных разрядов и званий.

Полиатлон относится к группе измеряемых видов спорта, таких как легкая атлетика, плавание, лыжные гонки. В программах летнего полиатлона из видов легкой атлетики присутствует бег на короткие, средние и длинные дистанции, а также метание спортивного снаряда на дальность. Из плавания – соревнования на дистанциях 50 и 100 м свободным стилем, в лыжных гонках от 3 до 10 км. За последние годы в нормах по легкой атлетике, принятых в ЕВСК [11, 12], по сравнению с классификацией 80-х годов, произошло снижение требований на первый разряд в беговых видах на 60, 100, 1000, 1500 и 3000 м до уровня второго спортивного разряда. Разрядные требования в легкой атлетике относятся к узкоспециализированным видам спорта. Рассматривая требования ЕВСК по легкой атлетике с совпадающими легкоатлетическими видами многоборий летнего полиатлона, отметим снижение норматива на первый разряд в беге на 60 м с 6,9 до 7,1, на 100 м с 10,9 до 11,2 у юношей и с 7,7 до 8,0 в беге на 100 м с 12,6 до 13,2 с. у девушек. Ещё большее снижение у мужчин наблюдается в беге на 1500 с 4.01 до 4.10 и на 3000 м с 8.50 до 9.00. У женщин на 1000 м с 2.56,0 до 3.07,0 а в беге на 2000 м с 6.35,0 до 6.58,0. В метании спортивного снаряда на дальность гранаты и копья нормативы также снижены. Уровень выступления полиатлонистов мастеров спорта России международного класса и мастеров спорта заметно вырос. Максимальный результат по 100-очковой таблице в каждом виде полиатлона начисляется за результат на уровне кандидата в мастера спорта по легкой атлетике. Разработку разрядных норм и требований в полиатлоне нельзя рассматривать как сумму узкоспециализированных

видов спорта. Их необходимо обосновывать с учетом положительных и отрицательных взаимовлияний видов в летних многоборьях полиатлона.

Отдельный интерес представляет ситуация с разрядными нормами и требованиями ЕВСК в зимнем троеборье полиатлона с бегом на лыжах. Анализу были подвергнуты результаты соревнований первенства России среди юниоров и юниорок в спортивной дисциплине с лыжной гонкой прошедших 13-18 февраля в г. Коврове Владимирской области и Чемпионата Российского студенческого спортивного союза (РССС) по полиатлону в спортивной дисциплине троеборье с лыжной гонкой среди ВУЗов в г. Омске. Подведение итогов соревнований показало, что среди юниоров из 9 мастеров спорта никто не смог подтвердить норматив мастера спорта России и уложились только в норматив кандидата в мастера спорта. Из числа 18 кандидатов в мастера спорта 9 участников подтвердили норму кандидата в мастера спорта, из 9 перворазрядников только 4 человека выполнили первый разряд. Среди юниорок из 3-х мастеров спорта никто не смог выполнить норматив мастера спорта. Среди выступавших 18 кандидатов в мастера спорта ни одна из юниорок не смогла одолеть норму мастера, все уложились в требования кандидата в мастера спорта. Из 7 спортсменок 1-го разряда 6 человек выполнили норму кандидата в мастера спорта, остальные – 1-го разряда.

Не меньший интерес вызывают результаты выполнения спортивных разрядов на первенстве РССС в г. Омск по зимнему троеборью с бегом на лыжах. Из 4-х мастеров спорта никому не удалось подтвердить норматив мастера спорта по новой классификации. Среди мужчин 11 человек выполнили норматив кандидата в мастера спорта, в том числе из 2 – мастеров спорта, 7 – кандидатов в мастера спорта, а из 14 спортсменов 1-го разряда 4 участника выполнили норматив кандидата в мастера спорта, 13 – первого разряда. Среди девушек из участвующих 2-х мастеров спорта ни одна не выполнила норматив

мастера спорта, в норматив кандидата в мастера спорта уложились 17 человек, из них 4 человека из числа спортсменов 1-го разряда. Остальные подтвердили и выполнили 1-й разряд. На чемпионате России 14-18.03.2019 г. прошедшего в г. Череповец, где собрались все сильнейшие спортсмены, в зимнем троеборье с бегом на лыжах только три мастера спорта России международного класса подтвердили норматив мастера спорта. В последнее время каждые 4 года принятия ЕВСК наблюдается чрезмерное необоснованное повышение разрядных требований. За последние два четырехлетия по данным авторов В.М. Криво, Т.С. Гильмутдинова, В.А. Уварова [13, 14, 15] увеличение нормативов составило на 40 очков, что в процентном отношении составляет от 25 до 30 %. Предлагается проведение предварительного анализа количества выполнивших спортивные разряды и звания в каждом регионе и на всех классифицируемых всероссийских и международных соревнованиях и после обсуждения на тренерских советах вносить изменения и дополнения. Научно-обоснованным считается допустимое увеличение нормативов на 10-15%. При этом немаловажным фактором является учет процентного соотношения выполнения нормативов по сравнению с другими олимпийскими и не олимпийскими видами спорта. Наиболее объективными являются сопоставления с другими многоборными и военно-прикладными видами спорта, близкими по содержанию к многоборьям полиатлона, такими как: современное пятиборье, морское многоборье, военно-прикладные и служебные многоборья.

Учитывая, что полиатлоном занимаются и в других странах мира, в частности ближнего зарубежья. Сравнительный анализ требований и норм Республики Беларусь, Казахстана, Эстонии, выявил, что в этих странах нормативы наиболее сбалансированы и заметно уступают принятым в Российской Федерации.

Таким образом, анализ прошедших соревнований наглядно показывает отсутствие научной обоснованности завышения требований ЕВСК на выполнение нормативов мастера спорта России, не говоря уже о нормативе мастера спорта России международного класса.

Не менее важным фактором является снижение количества участвующих команд. Анкетный опрос среди тренеров, представителей, руководителей региональных федераций свидетельствует, что основной причиной снижения количества участников на стадии высшего мастерства является именно отсутствие возможности выполнения норматива на присвоение спортивного звания мастера спорта России международного класса и мастера спорта России. Авторы считают необходимым в срочном порядке проведения экспертизы всех региональных, всероссийских и международных соревнований по новым программам и требованиям ЕВСК с последующей выработкой предложений и научно-обоснованных требований от низовых до высших разрядов. Отсрочка решения поставленной проблемы может нанести непоправимый ущерб дальнейшему развитию полиатлона.

Программы полиатлона, на 90% совпадают с видами испытаний комплекса ВФСК ГТО. Занятия полиатлоном наиболее эффективно способствуют подготовке к выполнению норм ВФСК ГТО.

Рассматривая уровень требований на выполнение разрядных нормативов, предлагается снижение на 10 очков от первого разряда до мастера спорта России международного класса, что позволит сохранить интерес к активным организованным занятиям полиатлоном среди учащейся и студенческой молодежи. В последнее время наблюдается снижение желающих участвовать в соревнованиях на региональном и муниципальном уровнях. Наглядным примером является количества участвующих команд в Республике Марий Эл, где полиатлон получил широкое распространение. Проведенный опрос среди участников

и тренеров, представителей Республики Марий Эл, свидетельствует, что основной причиной является отсутствие перспективы выполнения требований на спортивные разряды и звания. Так, например, участие в Чемпионате и первенстве Республики Марий Эл по зимнему троеборью полиатлона, прошедшего в феврале 2019 г. среди спортивных клубов и муниципальных образований районов, снизилось на 45-50%.

С целью изучения динамики изменений разрядных требований по полиатлону подверглись анализу разрядные нормативы и спортивные звания, включенные в ЕВСК с 1993 г. Наибольший интерес представляют разрядные требования по полиатлону начиная с ЕВСК 2001-2005 годов, после разработки и перехода от 60-очковой таблицы к 100-очковой, 2005-2008, 2018-2020 годы. Наиболее научно-обоснованными являются ЕВСК принятые с 2001-2004, с 2005-2008 гг. в разработке которых принимала участие научно-методическая комиссия всероссийской федерации и международной ассоциации полиатлона в составе Т.С. Гильмутдинова, В.М. Криво, В.А. Уварова, В.М. Ермолаева, Р.М. Бикмухаметова. В таблице 1 представлены разрядные требования согласно последовательности принятия по 4-х летним циклам с 2001-2004 и по настоящее время 2018-2020.

Таблица 1.

Разрядные нормативы, мужчины и женщины на 2001-2004, 2005-2008, 2018-2020 г. Летние многоборья полиатлона

Программы / Звания и разряды	МСМК	МС	КМС	I	II	III
Пятиборья						
1. Бег 100 м, метание гранаты, (700/500) стрельба, плавание, бег 3000 м (муж.), 2000 м (жен.)	410	375	330	260	190	120
1. Running 100 m, throwing grenades, (700/500) shooting, swimming, running 3000 m (man), 2000 m (women)	410	375	330	260	190	120
1. Running 100 m, throwing grenades, (700/500) shooting, swimming, running 3000 m (man), 2000 m (women)	415	399	375	330	270	200
2. Бег 100 м, силовая гимнастика, (700/500) стрельба, плавание, бег 3000 м (муж.), 2000 м (жен.)		375	330	260	190	120
2. Running 100 m, power gymnastics, (700/500) shooting, swimming, running 3000 m (man), 2000 m (women)						
Четырехборья						
1. Бег 60 м, плавание 100 м, стрельба, бег 3000 м (муж.), 2000 м (жен.)	355	305	265	210	155	100
	—	305	265	210	155	120
		352	290	270	240	180

2. Бег 60 м, стрельба, плавание 50 м, 2000 м (муж.), 1000 м (жен.)	–	305 – 343	265 265 290	210 210 270	155 155 240	100 100 180
Троеборья						
1. Бег 60 м, плавание 100 м, бег 3000 м (муж.), 2000 м (жен.)	–	–	200 200 245	160 160 200	120 120 170	80 80 140
1. Плавание 100 м, стрельба, бег 3000 м (муж.), 2000 м (жен.)	–	–	200 200	160 160	120 120	80 80
Зимний полиатлон (Троеборья)						
1. Стрельба, силовая гимнастика, лыжные гонки 10 км (муж.), 5 км (жен.)	270 270 295	235 240 294	195 210 240	155 155 225	120 120 190	80 80 150
2. Стрельба, силовая гимнастика, лыжные гонки 5 км (муж.), 3 км (жен.)	–	–	195 210	155 155	120 120	80 80

Примечание, здесь и далее: МСМК – мастер спорта международного класса, МС – мастер спорта, КМС – кандидат в мастера спорта.

Как показано в таблице 1, в период с 2001 по 2008 г. в двух циклах принятия ЕВСК требования и условия на присвоение спортивных разрядов и званий оставались устойчивыми. что позволило привлечь большое количество желающих заниматься многоборьями полиатлона. Именно в этот период по данным статотчета наблюдается наибольшее количество выполнивших нормативы МСМК и МС, а полиатлон по количеству занимающихся среди многоборных видов спорта вышел на первое место. В результате проведенного анализа протоколов соревнований по многоборьям полиатлона в 2018-2019 г. и анкетного опроса участников всероссийских соревнований по зимнему и летнему многоборьям полиатлона по нашему мнению целесообразно внести следующие изменения (Таблица 2).

Таблица 2.

Разрядные нормативы, мужчины и женщины на 2018-2020 годы
Летние и зимние многоборья полиатлона

Программы / Звания и разряды	МСМК	МС	КМС	I	II	III
Пятиборья						
1. Бег 100 м, метание гранаты, (700/500) стрельба, плавание, бег 3000 м (муж.), 2000 м (жен.)	410	380	340	240	200	150
2. Бег 100 м, силовая гимнастика, (700/500) стрельба, плавание, бег 3000 м (муж.), 2000 м (жен.)		380	340	240	200	150
Четырехборья						
1. Бег 60 м, плавание 100 м, стрельба, бег 3000 м (муж.), 2000 м (жен.)	345	320	270	230	180	120

Троеборья						
1. Бег 60 м, плавание 100 м, бег 3000 м (муж.), 2000 м (жен.)	—	—	220	180	150	100
1. Плавание 100 м, стрельба, бег 3000 м (муж.), 2000 м (жен.)	—	220	180	150	100	
Зимний полиатлон (Троеборья)						
1. Стрельба, силовая гимнастика, лыжные гонки 10 км (муж.), 5 км (жен.)	275	260	220	185	150	100
2. Стрельба, силовая гимнастика, лыжные гонки 5 км (муж.), 3 км (жен.)	—	—	220	185	150	100

Выводы:

1. Проведенные исследования показали ненобоснованное завышение требований ЕВСК по многоборьям полиатлона на 2018-2020 г., что отрицательно сказывается на его популяризации и привлечения молодежи к занятиям полиатлоном.

2. Анализ принятых разрядных требований и норм ЕВСК на 2001-2004 и 2005-2008 годы, являются наиболее объективными и научно-обоснованными.

3. На основе анализа протоколов соревнований по многоборьям полиатлона 2019 г. и анкетного опроса участников соревнований, представителей и тренеров предлагается внести коррективы в ЕВСК представленные в таблице 2.

Литература

1. Многоборья комплекса ГТО. Разрядные требования. Мужчины и женщины. Единая всесоюзная спортивная классификация – 1985-1988: Справочник / Сост. М.П. Котов, В.Е. Лихачев, С.И. Мухина, А.В. Черняк. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – С. 148–150.

2. Царик А.В. Разрядные требования по зимнему и летнему многоборьям комплекса ГТО на 1988-1993 / Сборник информационных материалов выпуск 55. Гос. Ком. СССР по физ. культ. и спорту. Москва 1989. – С. 31–32.

3. Гильмутдинов, Т.С. Этапы становления полиатлона и его роль в системе развития студенческого спорта / Т.С. Гильмутдинов / Проблемы совершенствования системы физического воспитания в высших учебных заведениях: материалы Всерос. науч.-практ. конф. 21-23 апр. 2008 г. – Казань: Изд-во Казан. гос. технол. ун-та, 2008. – С. 42–45.
4. Гильмутдинов, Т.С. Тестирование физической подготовленности студентов на основе программ полиатлона один из факторов развития студенческого спорта / Т.С. Гильмутдинов // Проблемы физической культуры и спорта в высших учебных заведениях: Матер. II межрегион. науч.-метод. конф. – Воронеж ВГАУ, 2001. – С. 134–138.
5. Гильмутдинов, Т.С. Многоборья комплекса ГТО и полиатлона – как метод совершенствования и контроля физической подготовленности студентов / Т.С. Гильмутдинов, Н.Н. Бодягина, Р.Т. Гильмутдинов / Современные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: матер. XVII Межд. науч.-практ. конф. – Н. Новгород: Нижегородский госуниверситет, 2018. – С. 82–85.
6. Полиатлон. Разрядные требования. Мужчины и женщины. Единая всероссийская спортивная классификация. – 2001 – 2005 гг. Часть, 1. – Москва: Советский спорт, 2002. – С. 191–194.
7. Гильмутдинов Т.С. К проблеме научного обоснования содержания, условий и разрядных требований спортивной классификации по полиатлону / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров, В.М. Криво // VII Межуниверситетская науч.- метод. конф. «Организация и методика учеб. процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: материалы конф., Ч. III. – Москва, 2002. – С. 21-24.
8. Криво, В.М. Полиатлон разрядные требования. Мужчины и женщины. Проект классификации и таблиц в ЕВСК на 2001-2004 годы / В.М. Криво, Т.С. Гильмутдинов // Полиатлон. – 2000. – № 1-2. – С. 50–62.

9. Ермолаев, В.М. Полиатлон разрядные требования. Мужчины и женщины. Проект классификации и таблиц в ЕВСК на 2001-2004 годы / В.М. Ермолаев // Полиатлон. – 2000. – № 1-2. – С. 63–69.
10. Бикмухаметов, Р.М. Полиатлон разрядные требования. Мужчины и женщины. Проект классификации и таблиц в летнем полиатлоне ЕВСК на 2001-2004 годы / Р.М. Бикмухаметов // Полиатлон. – 2000. – № 1-2. – С. 70–85.
11. Единая Всероссийская Спортивная классификация. Нормы, требования и условия выполнения по виду спорта «Легкая атлетика» на 2017 – 2021 г. // Легкая атлетика – 2017. – № 3-4. – С. 40–48.
12. Разрядные требования и нормы на 2006-2010 гг. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. – Москва: Советский спорт, 2007. – С. 178–199.
13. Криво, В.М. Угроза Российскому полиатлону со стороны Единой всероссийской спортивной классификации на 2005-2009 гг. / В.М. Криво / Матер. междунар. науч.–практ. конф. «Доступные программы полиатлона в физическом воспитании населения», под ред. В.М. Криво, Н.Д. Гаврилова, Т.С. Гильмутдинова, О.А. Горлова. – Санкт–Петербург, 2007. – 57 с.
14. Гильмутдинов, Т.С. Многовариантность программ – основа развития полиатлона в XXI веке / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров / Матер. Междунар. науч.–практ. конф. «Доступные программы полиатлона в физическом воспитании населения. – Санкт–Петербург, 2007. – С. 25–27.
15. Гильмутдинов, Т.С. Научно-методические основы обоснования включения полиатлона в спортивную часть Всероссийского физкультурного комплекса / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров, В.В. Бирюков / Оптимизация учебно-тренировочного процесса: Матер. XII Межд. науч.–практ. конф. – Нижний Новгород: Нижегородский госуниверситет, 2013. – С. 7–10.

УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА

*О. А. Деминцева, старший преподаватель,
ФГБОУ ВПО «Марийский государственный университет»,
г. Йошкар-Ола*

Аннотация. Данная статья посвящена проблемам сохранения и укрепления здоровья студентов педагогического института и формированию у них здорового образа жизни в процессе физического воспитания. В статье представлены результаты по разработке педагогической модели и созданию педагогических условий формирования здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, формирование здорового образа жизни, модель формирования здорового образа жизни, педагогические условия, студенческая молодежь.

В российском обществе одной из важнейших ценностей было и остается здоровье человека. Сохранение и укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни студентов в значительной степени определяется педагогическими условиями, создание которых является одной из задач нашей работы.

Многочисленные исследования и социальная практика показывают, что значительная часть современной молодежи выбирает стиль жизни, не соответствующий задачам сохранения и укрепления здоровья, что снижает эффективность обучения в высшей школе и в дальнейшем ограничивает профессиональную успешность специалистов. Студенческий период для формирования ЗОЖ является важным в связи с тем, что это

этап завершения усвоения человеком системы ценностей и процессов интеллектуального и социального интегрирования молодого человека в систему общественных отношений.

Формирование здорового образа жизни студентов в воспитательно-образовательном процессе вуза является основной целью физического воспитания. Общеобразовательной задачей физического воспитания является приобретение необходимого человеку объема знаний, умений и навыков в области физической культуры, а также двигательных действий, полезных в трудовой, военной, бытовой или спортивной деятельности.

Но специалисты приходят к выводу о том, что, к сожалению, занятия физической культурой в учебных заведениях все еще направлены не на формирование ЗОЖ, а на решение задач, которые отражаются показателями физической подготовленности и зачетными нормативами учебной программы.

В связи с данным заключением, во множестве публикаций излагается мысль о том, что следует создавать такие программы и технологические модели формирования ЗОЖ посредством физической культуры, которые коренным образом изменяли бы проблемную ситуацию, т.е. отношение студента к своему здоровью, а также и к образу жизни.

Основой формирования здорового образа жизни служит организованность физкультурно-оздоровительной деятельности студента, которая позволяет ему регламентировать свой образ жизни в соответствие с оздоровительными принципами, а также определенным режимом нагрузок и ограничений. Организация процесса формирования здорового образа жизни студента — это, прежде всего, деятельность преподавателя (тренера) по физической культуре над физкультурно-оздоровительной деятельностью студента, которая направлена на заботу о его здоровье. Деятельность преподавателя (тренера) направлена на создание таких

условий, которые бы способствовали заинтересованности студента в укреплении и сохранении своего здоровья, а также формированию ценностей здорового образа жизни.

При разработке педагогической модели формирования здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания была учтена необходимость создать педагогические условия:

- включение здорового образа жизни в состав приоритетных ценностей жизни студентов;
- создание специальной образовательной среды (занятия избранным видом спорта);
- осознанное участие студентов в занятиях по физической культуре;
- динамическое наблюдение за состоянием здоровья студентов во всех его проявлениях;
- формирование здорового образа жизни студентов в условиях аудиторной и внеаудиторной деятельности в вузе;
- использование современных педагогических технологий в процессе учебных занятий по физической культуре;
- улучшение материально-технической базы для физкультурно-спортивных занятий.
- повышение профессионального мастерства педагогов;

С учетом педагогических условий формирования ЗОЖ у студентов педагогического института была разработана модель, ориентированная на формирование, ведение и реализацию здорового образа жизни.

Модель формирования ЗОЖ у студентов педагогического института предусматривает проведение мониторинга. Педагогический мониторинг на начальном этапе включает анкетирование студентов.

Промежуточный контроль предусматривает оценку результатов профессиональной деятельности студента к реализации ЗОЖ в процессе прохождения педагогической практики.

Констатирующий и обобщающий этапы исследовательской работы предполагают проведение диагностических методик по изучению профессиональной мотивации будущего педагога к ЗОЖ, уровня профессиональных знаний, коммуникативных и организаторских склонностей, способности к рефлексии и педагогического тестирования, определяющего уровень знаний основ ЗОЖ.

Оценочно-результативный блок модели представлен анализом результатов учебно-профессиональной деятельности студента и позволяет выявить уровень профессиональной готовности будущего педагога к ведению и реализации ЗОЖ у детей.

Таким образом, рассмотренные блоки модели процесса формирования ЗОЖ у студентов педагогического института выступают в целостном единстве - как система, так как ни один отдельно взятый компонент не способен достичь цели.

Литература

1. Завьялов, А.Е. История развития взглядов на здоровый образ жизни / А.Е. Завьялов // Интерактивная наука. – 2017. – №13. – С.104-105.
2. Зиновьев, Н.А. Соотношение студенческой мотивации к соблюдению принципов здорового образа жизни / Н.А. Зиновьев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта – 2013. – №3(97) – С. 67-71.
3. Ушакова, И.А. Пути повышения здоровьесберегающей деятельности студентов вуза / И.А. Ушакова, Е.Г. Прыткова, В.В. Ушаков // Известия ВолгГТУ. – 2013. – №13 (116). – С.139-141.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ОСНОВЕ ТРЕБОВАНИЙ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА

*А. Р. Ендубаев, тренер,
СДЮСШОР «Виктория» ГБУ ДО Республики Марий Эл,
Я. А. Ендубаев, студент,
ГБПОУ Республики Марий Эл «Оршанский
многопрофильный колледж им. И.К.Глушкова»*

Аннотация. Представлены особенности реализации подготовки спортивного резерва на основе федерального стандарта. Приведено обоснование совершенствования системы многолетней подготовки на примере СШОР «Виктория» по виду спорта «лыжные гонки».

Ключевые слова: Спортивный резерв, федеральный стандарт, многолетняя подготовка, лыжные гонки.

Актуальность.

Социально значимым направлением, согласно стратегии долгосрочного развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, являются вовлечение молодежи в систематические занятия физической культурой и спортом, отбор наиболее одаренных спортсменов, имеющих перспективу достижения высоких результатов.

Современное состояние дел, связанное с организацией работы подготовки спортивного резерва в условиях дефицита бюджетных средств, требует совершенствования решения поставленных целей.

Цель исследования. Поиск приоритетных путей решения по подготовке спортивного резерва посредством совершенствования

системы многолетней подготовки на основе федеральных стандартов спортивной подготовки.

Задачами многолетней подготовки будут: 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, выявление наиболее одаренных спортсменов, способных конкурировать на соревнованиях различного уровня.

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

Проведение качественного отбора желающих заниматься спортом детей на этап начальной подготовки имеет определяющее значение для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям избранным видом спорта. Систематические занятия физической культурой и спортом должны стать потребностью как к виду повседневной деятельности.

Процедуру отбора для занятий выбранным видом спорта, как показывает практика, целесообразно проводить в несколько этапов. Оправдан 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 традиций и спортивных достижений спортивной школы, показательные выступления спортсменов в мастер-классе.

Опыт деятельности спортивных школ показывает, что в целом задача по выполнению требований Федерального стандарта по привлечению

к активным занятиям физической культурой и спортом выполняется, особенно в сельской местности.

Следующий этап направлен на селективный отбор одаренных детей, с учетом физических, в том числе психологических способностей, и двигательных умений (функциональной выносливости в лыжных гонках), необходимых для освоения соответствующих программ в области физической культуры и спорта, и дальнейшей подготовки к освоению этапов спортивной подготовки. Это достигается приемом тестовых заданий, которые можно повторять через определенное количество тренировочных циклов.

Лыжные гонки являются видом спорта, наиболее гармонично развивающим основные физические качества занимающегося [1].

Следует отметить, что физическая нагрузка по лыжной подготовке легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет индивидуализировать тренировочный процесс.

Период отбора, приходящийся на детей школьного возраста, характеризуется активным развитием физических способностей организма и является чрезвычайно благоприятным для формирования устойчивого интереса подростков к целенаправленным занятиям в большинстве видов спорта.

Реализацию мотивационных факторов устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом у юных спортсменов можно достичь соответствующей организацией условий для тренировок, комфортной средой при прохождении спортивной подготовки [2].

Актуальной проблемой остается обеспечение сохранности контингента занимающихся, продолжение ими активной спортивной деятельности.

Обеспечение безболезненного перехода из одного уровня спортивной подготовки при обучении в общеобразовательных

учреждениях на уровень профессионального образования обеспечивает сохранность спортсменов и даст возможность проявить свои наивысшие индивидуальные способности.

Для спортсменов, способных конкурировать на соревнованиях различного уровня, имеющих другие философские понятия нравственной и социальной зрелости, должны предусмотреть другую специфику мотивационных факторов, определяющих полноту житейских, других объективных факторов.

Одной из форм мотивации для этой категории спортсменов является стимулирование их за спортивные результаты.

Завершающим этапом реализации системы многолетней подготовки спортсмена является ориентация их на достижение наивысших физических и функциональных возможностей на этапе высшего спортивного мастерства.

Реализация функциональных и физических возможностей спортсменов с целью достижения наивысшего спортивного мастерства на этом этапе подготовки осуществляется специализированными учреждениями спортивной направленности (СДЮСШОР, УОР, ЦСП).

В деятельности специализированных учреждений спортивной направленности применяется «подушевая» оплата труда тренерского состава.

При нормативно-подушевом механизме услуги за обеспечение спортивной подготовки на всех ее этапах спортивной подготовки финансируются по «тарифу», т.е. за объем тренировочной нагрузки тренеров, не превышающий 40 часов в неделю. Реальные трудозатраты тренеров для подготовки спортивного резерва сборных команд, в том числе сборных команд Российской Федерации на этапах высшего спортивного мастерства не укладываются в эти нормативы.

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 занимающихся можно обеспечить через развитие студенческого спорта.

Направлением реализации деятельности по развитию студенческого спорта предлагается:

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

2. Регламентирование взаимоотношений спортивных школ со спортивными студенческими клубами на договорной основе, т.е. по принципу действия так называемого параллельного зачета, который принят на государственной основе и успешно реализуется федерациями по видам спорта [3].

Вывод. Реализация указанных направлений позволит добиться поставленной цели по реализации системы подготовки спортивного резерва от развития массового детско-юношеского спорта до достижения наивысших результатов в спорте высшего спортивного мастерства.

Литература

1. Бутин И.М. Лыжный спорт. // М: Академия, -2000. – 368 с.
2. Ендубаев А.Р. Современные подходы подготовки спортивного резерва на примере СШОР по лыжным гонкам. Материалы Всероссийской науч-прак. конф. Саратов.-2018.-60-64с.
3. Ендубаев А.Р. Проблемы совершенствования физического воспитания студентов. А.Р.Ендубаев// Материалы международной науч-прак. конф. Москва.-2012.197-199с.

РОЛЬ СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ

*М. И. Иванова, преподаватель,
МБОУ «Шойшудумарская основная
общеобразовательная школа» Куженерского района,
д. Шой-Шудумарь*

Аннотация. В данной статье обсуждается значимость спортивных физкультурно-массовых мероприятий. Отмечена важность физической культуры и спорта в школе и семье. Рассматривается воспитательное оздоровительное, образовательное значение спортивной деятельности.

Ключевые слова: развитие личности, физическая культура, спортивная деятельность, военно-патриотическое воспитание.

Роль спорта в развитии личности, благополучном существовании человека в мире, сохранении его здоровья и адаптации к изменениям в обществе значительно возрастает в современных социально-экономических, экологических, нравственных условиях в России. Важнейшей задачей является приобщение детей и подростков к спорту, формирование у каждого ребёнка потребности в занятиях физической культуры и спорта. Наиболее эффективным в этом плане является школьный возраст, когда дети стремятся к овладению новыми способами деятельности.

В условиях сельской местности роль внеклассных и внеурочных мероприятий в развитии массовости физической культуры среди обучающихся особенно велика. О том, как ведётся эта работа в нашей школе, мне и хотелось бы рассказать.

Ещё до начала учебного года составляется годовой календарный план физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, а также расписание занятий спортивных секций. Основу физкультурно-массовой работы в школе составляет подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО и к соревнованиям. Среди обучающихся 1-9 классов с сентября учебного года проводятся соревнования по различным видам спорта и по их итогам комплектуются команды для участия на районных спартакиадах школьников. Организуется актив школы по физической культуре. Члены совета коллектива физической культуры, классные физорги, общественные инструкторы и судьи привлекаются в организации и проведении намеченных мероприятий. Для подготовки физкультурного актива школы организуются семинары о проведении спортивно-массовых мероприятий. В целях повышения интереса обучающихся к спорту и пропаганды их здорового образа жизни в нашей школе традиционно проводятся осенние и весенние легкоатлетические кроссы, дни здоровья, первенства школы по баскетболу и волейболу, шахматам и шашкам, лыжные гонки, четырёхборье по следующим видам: бег на 100 и 400 метров, прыжки в длину с разбега и эстафета 4 x 100 метров. По итогам спартакиады классы команды – победители и лучшие спортсмены школы поощряются поездкой на экскурсию в город Йошкар – Ола.

Во внеурочное время ребята занимаются в спортивных секциях по волейболу, баскетболу, футболу и лёгкой атлетике и принимают участие не только в общешкольных, но и на районных соревнованиях. Нередко обучающиеся добиваются успехов, защищая честь школы, района на республиканских соревнованиях по лёгкой атлетике, футболу и туризму. На предметных олимпиадах по физической культуре на муниципальном уровне школьники занимают призовые места. Сборная команда нашей школы неоднократно стала победителем в Спартакиаде

среди основных школ. Помимо разнообразных соревнований в школе организуются спортивные конкурсы, спортивные праздники и вечера. В программу таких вечеров входят выступления школьных спортсменов, спортивные викторины, конкурсы и т.п. Обучающиеся, проявившие активность в подготовке общешкольных физкультурных мероприятий, классы - победители соревнований, отдельные спортсмены награждаются грамотами и памятным призами.

Тесно налажена связь с выпускниками школы, они в составе команды района участвуют на летних и зимних сельских играх по видам спорта: «Мини- лапта», волейбол, стритбол, спортивное ориентирование, спортивных семей и в конкурсе дояров. Женская команда стала активным участником соревнований по волейболу. Молодёжная команда футболистов сельского поселения стала чемпионом района по футболу. Лучшие спортсмены нашей школы участвовали в составе сборной легкоатлетической команды района, несколько лет подряд занимали призовые места.

Школа тесно сотрудничает с родителями, они проявляют интерес к проводимым мероприятиям и принимают в нём участие. Ежегодно совместно проводится «Сильному роду нет переводу», товарищеские встречи по волейболу.

Большое внимание уделяем пропаганде физической культуре и спорта, стремимся довести до сознания каждого обучающегося, насколько важны систематические занятия физическими упражнениями для физического развития и нравственного становления личности. Для этого используются такие формы, как групповые и индивидуальные беседы о достижениях выдающихся советских спортсменов, спортсменов нашей республики, спортсменов района и школы на классных часах.

Физическое воспитание в школе взаимосвязано с военно-патриотическим воспитанием. У нас сложилась чёткая система военно-

патриотического воспитания. Ежегодно проводятся военно-спортивные игры «Зарница», «Школа будущего солдата», принимают участие на соревнованиях допризывной молодёжи по различным видам спорта: подтягиванию, подниманию гири 24 кг, лыжным гонкам и стрельбе из пневматической винтовки.

Спортивные и физкультурно-массовые мероприятия, проводимые школой, не оставляют равнодушными тружеников деревни. Они не только наши ревностные болельщики, но зачастую и участники многих спортивных мероприятий. Вот уже 18 год 23 февраля проводится спортивный турнир между деревень в честь памяти Николая Малинина, погибшего в Чеченской войне. Проходит турнир по 5 видам спорта: футбол, волейбол, шахматы, поднимание гири и стрельба из пневматической винтовки. С 2017 года проводим шашечный турнир в честь памяти Михеева В.П., бывшего педагога, знатока по шашкам.

Проводимые мероприятия способствуют повышению интереса у обучающихся к занятиям физической культуры. Таким образом, наша школа становится центром физкультурной жизни деревни.

Только здоровый человек может хорошо, с полной отдачей сил трудиться, только здоровый ребёнок может получить глубокие и прочные знания и навыки в школе, чтобы стать настоящим тружеником, надёжным защитником своей Родины.

Литература

1. Видякин, М.В. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе. - Волгоград: «Учитель», 2003.
2. Журнал «Физическая культура в школе». Москва: «Школа-Пресс, 1982, № 10.
3. Журнал «Физическая культура в школе» Москва: «Школа-Пресс, 1983 - № 5.

ВЛИЯНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ НА УМСТВЕННУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТА

*Т. В. Кошкина, ст. преподаватель,
ФГБОУ ВО "Марийский государственный университет»,
г. Йошкар-Ола*

Аннотация. В современной науке продолжают изучать один из сложнейших органов нашего тела – головной мозг. Его реакции на травмы, на химические препараты и т.п. нам же интересен вопрос: как влияют физические упражнения, регулярная двигательная активность на умственную активность и работоспособность учащихся и правда ли то, что для развития умственных способностей достаточно только логических упражнений.

Ключевые слова: фитнес-технологии, студент, физическая, двигательная активность, умственная работоспособность.

В статье мы рассмотрим вопрос о том, как взаимодействуют регулярная физическая активность и работа головного мозга человека. Ученые: физиологи, психологи, медики, педагоги (И.М. Сеченов, К.А Тимирязев, П.К. Анохин, А.А. Ухтомский и др.) выявили, что умственный труд вызывает утомление центральной нервной системы. Большие исследования проводятся в Америке, Ларри Свансоном и Ричардом Томпсоном из Университета Южной Калифорнии в Лос-Анджелесе, в Калифорнийском университете, ежегодно проходит конференция «Neuroscience», в нашей стране этим вопросом занимаются НИИ ПСОФК ВЛГАФК (Великие Луки) и Институт физиологии имени И.П. Павлова (Санкт-Петербург).

Специалисты установили: лучшим средством для восстановления "операционной системы" человека (память, внимание, мышление и др.), а также физиологических систем организма (сердечно-сосудистая, эндокринная и др.) является регулярная двигательная активность. У людей, ведущих активный образ жизни, в целом, общий уровень интеллектуального развития выше по сравнению с теми, кто такого образа жизни не ведет. Специалисты установили взаимосвязь работоспособности студентов и утомление центральной нервной системы, в так же влияние двигательной активности на умственную работоспособность человека. А также закономерность – во время физической активности к мозгу проливает кровь с питательными веществами и кислородом, а наш мозг потребляет огромное количество кислорода, он ему жизненно необходим. Умеренная, не разрушающая, физическая активность ведет к стимуляции многих органов и тканей организма, в том числе к стимуляции работы нервных клеток мозга, а также к ускорению развития и разветвления нейронных отростков (дендритов). Изначально предполагалось, что данный эффект распространяется на участки мозга, ответственные только за двигательные функции. Но со временем в ходе исследований оказалось, что этот эффект развития нейронных сетей распространяется и на другие области мозга, в том числе на обучение, мышление и память. Достаточно каждый день проходить пешком по 2-3 километра и делать по утрам небольшой комплекс физкультуры (с упором на плавные аэробные упражнения - то есть связанные с тренировкой дыхания – и укрепление мышц) [2]. Пожалуй, самая главная сложность — это выработать привычку регулярно заниматься.

Исследователи, изучающие развитие мозга и его деятельность, приходят к определённым и ясным выводам: невролог Джон Медина, автор книги «Правила мозга» («Brain Rules»), был настолько потрясен результатами исследований, установивших связь между движением тела

и здоровьем мозга, что оборудовал свой кабинет беговой дорожкой и так закрепил свой ноутбук, чтобы можно было работать прямо на ходу. Гретчен Рейнолдс, автор книги «Первые 20 минут» («The First 20 Minutes»), отмечает, что все специалисты и исследователи по развитию человеческого мозга, которых она интервьюировала, имели одну общую черту: «Все ученые, с которыми я разговаривала, занимаются физкультурой. Кто-то бегают, кто-то гуляет, некоторые любят кататься на велосипеде. Теннис тоже популярен. Домоседов среди них нет. Они слишком хорошо знают, как это важно – двигаться» [2].

На современном этапе развития фитнес-технологии можно представить семью группами:

- К первой группе относятся оздоровительные системы, имеющие корни в древневосточной культурной традиции (йога, цигун), а также восточных боевых искусств (каратэ, у-шу, айкидо и др.).

- Ко второй группе относятся разного рода авторские оздоровительные методики (системы), известные чаще всего по имени их создателей, такие как дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой, система пилатес (по имени основателя – Д. Пилатеса) и др.

- В третью группу можно объединить разные оздоровительные системы, строящиеся на основе научных достижений и апробации на практике. Они связаны с использованием средств, отличных от традиционных (например: шейпинг, аэрофитнес и др.).

- К четвертой группе относятся новые формы двигательной активности, такие как ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, фитбол и др.

- К пятой группе относятся различные инновационные технологии и авторские программы, апробированные и пользующиеся популярностью. Среди них можно указать такие программы и технологии как танцевально

– игровая гимнастика «Са-Фи-Дансе», «Фитбол-гимнастика», «Игровой стретчинг» и др.

- Шестая группа представлена циклическими видами движений: оздоровительные ходьба и плавание, велосипед, занятия на тренажерных устройствах и др.

- К седьмой группе относятся спортивные и подвижные игры [1].

Существуют единые требования для составления фитнес-технологии. Они созданы для достижения эффективности и комплексности оздоровительной направленности, в частности для улучшения физического и психоэмоционального здоровья. К ним относятся:

- конкретно поставленные цель и задачи;
- подбор средств и методов фитнеса, имеющих научное обоснование, оздоровительную ценность, сбалансированный по направленности, мощности и объёму в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся;
- комплексное использование упражнений, направленных на развитие аэробной выносливости, силы и гибкости;
- обеспечение регулярного и единого врачебно-педагогического контроля за физическим развитием, уровнем физической подготовленности, развитием двигательных способностей, регуляцией психоэмоционального состояния занимающихся.

Таким образом, видно, насколько большое направление представляет собой фитнес-технологии с чётко определёнными задачами и целями. Студентки с большим удовольствием занимаются шейпингом, стрейтчингом и фитнесом в тренажёрном зале.

Физическая активность делает нас более сообразительными, отсрочивает приближение старческого слабоумия, помогает бороться с депрессией, болезнью Паркинсона [3].

Исследования нейрофизиологов и нейробиологов в развитии мозга, в частности профессора Н.А. Бернштайна и его коллег, которые, проведя множество экспериментов, подтверждают, что физические упражнения нужны с самого раннего детства именно для развития умственных способностей. Регулярные занятия улучшают эластичность связочного аппарата, сохраняют естественный изгиб позвоночника, задерживают дегенерацию межпозвоночных дисков. Наблюдается положительное влияние на нервную и психическую системы: повышается мобильная возбудимость, совершенствуется регуляция мышечного напряжения, а также снижается излишняя возбудимость и невроз [1].

Так же современная программа по использованию фитнес-технологий в образовательном процессе высшего учебного заведения направлена на повышение интереса студентов к физической культуре и приобщение их к систематическим занятиям физическими упражнениями, способствует оптимизации образовательного процесса, повышает уровень физической подготовленности занимающихся, формирует комплекс двигательных и личностных потребностей и способностей, лежащих в основе работоспособности студента [2].

Литература

1. Кошкина, Т.В. Шейпинг на занятиях физической культуры / Т.В. Кошкина //Физическая культура, спорт и здоровье. – 2017 – № 30. – С 28-31.
2. Перминова, И. Спорт и мозг. Как физическая активность влияет на интеллектуальную деятельность [электронный ресурс] – Режим доступа <http://razvitie-intellecta.ru/sport-i-mozg-kak-fizicheskaya-aktivnost>.
3. Телегина, А.П. Современные фитнес-программы: тенденции и перспективы Российской фитнес-индустрии / А.П. Телегина,

А.О Алексина // Физическая культура, спорт и здоровье – 2018. –
№ 31 – С. 44-47.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА СОЦИАЛИЗАЦИЮ ПОДРОСТКОВ

*Э. А. Лоскутова, канд. психол. наук, доцент,
ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет»,
г. Йошкар-Ола*

Аннотация. В статье рассматривается проблема влияния спорта на социализацию подростков. Представлены результаты практического исследования влияния занятий волейболом на социализацию подростков.

Ключевые слова: социализация, подростковый возраст, спортивная деятельность, личность.

В настоящее время учение о спорте, как одном из факторов социализации личности, получило достаточно широкую известность. Проблема влияния спорта на социализацию спортсменов недостаточно освещена как в психолого-педагогической, так и в специальной литературе, мало публикаций, посвященных влиянию различных видов спорта на социализацию спортсменов.

Участвуя в процессе привлечения детей подросткового и юношеского возраста к спортивной деятельности, мы сталкиваемся с тем, что подростки недостаточно социализированы, неуютно себя чувствуют в различных социальных сферах, у них часто встречаются трудности в общении как со сверстниками, так и со взрослыми людьми.

Среди различных средств социализации подрастающего поколения немаловажная роль принадлежит физической культуре и спорту. Значение спорта в современном обществе как фактора социализации состоит в том, что он используется в качестве средства улучшения физического развития, укрепления здоровья, увеличения творческого долголетия, воспитания. Занятия спортом в гармоничном сочетании с другими видами деятельности дают возможность формировать всесторонне развитых людей, способных приносить большую пользу обществу.

Особенно значимым с точки зрения развития личности, является возможность социализации в подростковом возрасте. Если на раннем этапе формирования личности уровень отношений диктуется главным образом взрослыми, то в подростковом возрасте они определяются расширившимися общественными обязанностями, учением и ростом индивидуального самосознания. В этот период значительно изменяется социальный статус подростка.

Самосознание себя, выделение и сопоставление своего «я» с другими создают условия для самосовершенствования. Подросток, оценивая свою привлекательность, моральный облик, свою социальную роль в коллективе, свои недостатки, эмоционально переживает все это и стремится завоевать уважение и доверие окружающих. На основе соотношений между уровнем притязаний и реальными успехами у него формируется самоуважение, которое в не меньшей степени зависит и от оценки подростка окружающими. У подростков обычно отмечается завышенная самооценка и уровень притязаний, что при неуспехе в учебной, спортивной и других видах деятельности нередко приводит к аффективным реакциям, а при хроническом неуспехе - неуверенность в своих возможностях и к появлению стойких отрицательных черт личности.

Формирование социализации идет сложным путем. Степень ее сформированности зависит от условий, в которых протекает данная деятельность, и методики проведения занятий с воспитанниками. Учитывая это обстоятельство, работу с подростками необходимо начинать с вовлечения их в спортивную секцию. Формируя затем интерес к данным занятиям, необходимо вовлекать этих школьников в активную спортивную деятельность.

В данном исследовании мы попытались выявить влияние занятий спортом, в частности волейболом, на социализацию детей подросткового возраста. Таким образом целью нашей работы стало изучение влияния занятий волейболом на личностное развитие и социализацию подростков.

Исследование проводилось в МОУ СОШ № 7 г. Йошкар-Олы с учащимися 7-х классов в количестве 20 человек и с подростками, занимающимися волейболом в ДЮСШ в количестве 20 чел.

Общий анализ результатов исследования показывает, что у 3 из 20 подростков, не занимающихся спортом, и у 6 подростков-спортсменов выявлен высокий уровень социализации. Это самоуверенные молодые люди, с высоким уровнем самомнения, общительные, активные, не воспринимающие критику, не принимают советов, не прислушиваются к мнению коллег, индивидуализировано собственное «Я».

У подростков, не занимающихся спортом, на основе завышенной самооценки возникает неправильное представление о себе, идеализированный образ своей личности и возможностей, своей ценности для окружающих. Заниженный уровень самооценки выявлен у 2-х подростков, не занимающихся спортом. Эти подростки очень переживают из-за своих неудач, хотя и имеют разнообразные интересы в учебной деятельности.

16 подростков, не занимающихся спортом, и 14 подростков-спортсменов показали средний уровень личностного развития.

Они оценивают себя более или менее в реальной степени. К оценке достигнутого они подходят не только со своими личными мерками, но стараются предвидеть, как к этому отнесутся другие люди: товарищи по учебе и близкие. Иными словами, оптимальная самооценка является итогом постоянного поиска реальной меры, то есть без слишком большой переоценки, но и без излишней критичности к своему общению, поведению, деятельности и переживаниям. Такая самооценка является наилучшей для успешной деятельности.

Эти подростки, хотя и более реально осознают свои позиции в коллективе, тем не менее, зачастую считают себя неправильно понятыми, обижаются на критику, стараются выделиться и доказать свою правоту. Иногда проявляется агрессия в общении со сверстниками.

Низкая самооценка, уровень личностного развития наблюдается у двух подростков, не занимающегося спортом. Эти подростки считают себя обделенными вниманием всех – учителей и сверстников. Они бывают пассивными в жизни, необщительными, длительно переживают неудачи, имеют заниженную самооценку. Стараются прислушиваться к советам старших, но не всегда следуют их совету. Из группы подростков-спортсменов таких нет.

В целом высокий уровень личностного развития наблюдается только у 15% подростков, не занимающихся спортом, 80% - на среднем уровне и у 5% низкий.

В отличие от данной группы в целом у подростков-спортсменов уровень социализации отличается: с высоким уровнем социализации подростков-спортсменов – 30%, однако ни у одного из подростков не выявлено низкого уровня личностного развития, средний уровень – у 70%.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что занятия в спортивной секции волейбола оказывают положительное влияние на личностное развитие и повышение уровня социализации у подростков.

Литература

1. Буева, Л.П. Социальная среда и сознание личности / Л.П. Буева. М. 2007. 120 с.
2. Лоскутова, Э.А. Психологические особенности спортивной деятельности. Физическая культура, спорт и здоровье: Виртуаль 22. Материалы Всероссийской научно - практической конференции Йошкар-Ола: Изд-во Мар. гос. У-та, 2013. С. 49-52.
3. Рудик, П.А. Психологические аспекты спортивной деятельности. // [Психология и современный спорт](#) / П.А. Рудик. М.: Физкультура и спорт. 2007. 430 с.

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ И ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛЫЖНИКОВ - ГОНЩИКОВ «СШОР «ВИКТОРИЯ»

*А. Н. Москвичев, к.п.н., тренер,
Н. В. Смоленцев, Заслуженный тренер РМЭ,
ГБУ РМЭ «СШОР «Виктория»,
г. Йошкар-Ола*

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.

В видах спорта на выносливость лимитирующими результат факторами являются уровни развития сердечно-сосудистой и мышечных систем, их баланс [5]. Высокому уровню тренированности присуща совершенная регуляция функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной, выделительной и нервной систем организма, координация движений и большая эффективность выполнения специфической работы.

Таблица 1. Иерархия значимости факторов, определяющих уровень спортивной результативности лыжников-гонщиков на этапе высшего спортивного мастерства (по В.П. Квашуку, 2004)

Категории факторов, влияющих на достижение спортивной результативности	Уровень значимости
Энергетические (функциональные)	****
Личностно-психические	***
Технико-тактические	**
Морфологические	*

Примечание, уровень значимости : **** 30-40%; *** 20-25%; ** 10-15%; * менее 10%.

Очевидно, что высокая специальная выносливость (работоспособность) лыжника является интегральным качеством, включающим значительное количество компонентов физической подготовленности и функционального состояния спортсмена (табл. 1). Таким образом, недостаточный уровень развития любого значимого показателя может отрицательно сказываться на спортивном результате [2].

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 трассе со сложным рельефом может дать 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 [4].

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 заслуженных 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 «Виктория»,

в течение зимнего сезона и особенно при подготовке к ответственным российским и республиканским соревнованиям необходимо использовать созданную природой и с участием многих людей, проверенную временем данную лыжную трассу с использованием современной снегоходной техники и приспособлений для подготовки лыжной трассы. Снегоход «Буран» для современной подготовки лыжной трассы на сложном рельефе уже не может обеспечить достаточно хорошего качества.

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.

Новое - это хорошо забытое старое. Лыжероллерная трасса на базе в Кorte была построена и открыта 14 июня 1987 года. 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., 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 годы команда 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.

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 «Виктория».

Если обратить внимание на опыт строительства лыжероллерных трасс в Зеленодольске и в Саранске, там используются все имеющиеся подъемы.

С включением одного нового подъема в реконструируемую нашу лыжероллерную трассу, будет увеличена ее сложность на 35-40% и будет создана возможность эффективнее решать задачи улучшения важнейших сторон подготовки молодых и взрослых спортсменов республики.

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.

4. Москвичев, А.Н. Резервы функциональной и технической подготовки лыжников-гонщиков «СШОР по лыжным гонкам и туризму» / А.Н. Москвичев, Н.В. Смоленцев. Современные спортивные технологии // Сб.трудов науч.-практ. конф. – Й-Ола: УОР, 2018. – С.196-202.
5. Селуянов, В.Н. Знание слепо без интуиции / В.Н. Селуянов / Лыжный спорт. -2002, №21. –С. 88 – 98.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СЕМЬЕ

*С. Д. Пайгашева,
МОУ «Шоруньжинская СОШ»,
Республика Марий Эл*

Аннотация. Школа и наше государство много делают для того, чтобы дети больше двигались, росли здоровыми. Но детский сад и школа не могут без помощи семьи решить задачи физического воспитания детей. Образовательное учреждение и семья должны вести совместную работу. Личный пример родителей, совместные физкультурные занятия, здоровый образ жизни – главные составляющие для сохранения здоровья подрастающего поколения.

Ключевые слова. Физическое воспитание в семье, программа, родители, учитель физкультуры, результаты.

Здоровый образ жизни, как вы уже знаете, — понятие сложное. Трудно представить себе здорового человека, который сидит в доме и не уделяет времени прогулкам, спорту, посещениям театров, кино,

музеев, который не выполняет домашних обязанностей или не работает на даче. Выдающийся русский хирург Николай Амосов в 40 лет почувствовал, что ему стало трудно проводить сложные многочасовые операции. Хирургия была для него не только профессией, но и смыслом его жизни. Выход он нашел в том, что стал каждый день совершать не менее тысячи движений, причем любых. В 60 лет он говорил, что чувствует себя лучше, чем в 40. Вот что значит движение для здоровья человека.

Но, к сожалению, многие люди начинают понимать это лишь в зрелом возрасте, когда здоровье уже пошатнулось.

Наши дети, обучающиеся много времени проводят за партой, за уроками, но и в свободное от учебы время ведут сидячий образ жизни: за компьютером, игры по сотовому телефону.

Школа и наше государство много делают для того, чтобы дети больше двигались, росли здоровыми. В школах ввели третий урок физкультуры, и учителя рассказывают о влиянии движения на здоровье человека: это и уроки, и классные часы, и спортивно-массовые мероприятия, и дополнительные занятия в секциях. Книжки, статьи в газетах и журналах, лектории, кино, радио и телевидение дают родителям советы, приказывают, информируют и предостерегают, как сделать воспитание ребенка более радостным с помощью движений. Доказано, что подвижные игры и физические упражнения оказывают значительное влияние на нормальный рост и развитие ребенка, на развитие всех органов и тканей.

Детский сад и школа не могут без помощи семьи решить задачи физического воспитания детей. Так, уроки физкультуры в школе, по данным профессора Н. Лебедевой, компенсируют в среднем лишь 11 % суточной нормы двигательной активности ребенка. Дефицит движений, в свою очередь, приводит к нарушению осанки, избыточному весу,

заболеваниям сердечно-сосудистой системы даже у младших школьников. Родители без помощи школы тоже не всегда правильно организуют занятия спортом. Образовательное учреждение и семья должны вести совместную работу.

Я уже тридцать третий год работаю в школе учителем физкультуры. Имею богатый опыт работы с родителями и учащимися. Было много наблюдений, были программы совместной работы, совместные мероприятия. Я большое внимание уделяю физическому воспитанию не только в школе, но и в семье. Только такая работа дает результаты в укреплении здоровья и в спорте. В 2017 году разработала улучшенный вариант программы «Физическое воспитание в семье». С этой программой ознакомила родителей на общешкольном родительском собрании в октябре 2017 года, рассказала учащимся, оформила буклет с рекомендациями для родителей и учащихся о влиянии движения на здоровье человека.

Цель программы: помочь родителям в физическом воспитании детей в семье, побудить интерес к совместным занятиям по разным видам спорта.

Задачи программы: объяснить родителям о необходимости заботиться о правильном развитии у ребенка основных двигательных навыков начиная с раннего детства; убедить родителей в том, что систематические занятия физической культурой помогают детям приобрести двигательный опыт, развивают ловкость, быстроту, динамическую силу, вырабатывают смелость.

Программа состоит из следующих разделов:

1. Актуальность программы.
2. Цель программы.
3. Задачи программы.

4. Задачи родителей по вопросу физического воспитания детей в семье.

5. Содержание работы родителя.

6. Формы физического воспитания в семье.

7. Заключение.

Каждый раздел подробно расписан.

В современном мире каждый человек хочет быть здоровым. Каждый человек, даже дети знают, что здоровье человека – главная ценность, что здоровый человек – успешный человек, что невозможно представить здорового человека без движений. Знают, понимают роль спорта, но сами взрослые порой остаются в стороне: одному не хватает терпения, другому – времени, третьему – организованности, а четвертый ленится.

Личный пример родителей очень важен. Если большую часть времени они проводят перед телевизором лежа на диване, то активный образ жизни едва ли заинтересует детей. Скорее всего, они усвоят именно «теле-диванную» модель досуга. Другое дело, модель спортивная, когда дети и родители вместе занимаются спортом. Совместная деятельность родителей и детей в процессе физического воспитания - важный фактор сплочения семьи, укрепления нравственного климата, создания добрых традиций, общих интересов. На семью возлагается наибольшая ответственность за воспитание здоровых, выносливых, физически развитых и активных детей.

Чтобы как-то помочь родителям преодолевать себя, как ответственная по спортивно-массовой работе, я в школе организую разные мероприятия:

- приглашаю родителей на общешкольные спортивные мероприятия (осенний кросс, открытие и закрытие зимнего спортивного сезона, соревнование по биатлону, лыжные комбинированные эстафеты, легкоатлетические пробеги и эстафеты);

- приглашаю на подготовку трассы для проведения мероприятий;
- организую совместные занятия «Папа, мама и я – спортивная семья»;
- совместно с родительским комитетом составляем план спортивных мероприятий на год, на сезон.

Результаты:

- 1) В лыжных гонках почти ежегодно участвует до 12-13 семей;
- 2) В легкоатлетических пробегах участвуют до 30-35 родителей;
- 3) В легкоатлетических эстафетах участвуют до шести команд разных возрастов (в команде по 10 человек);
- 4) На конкурсах «Папа, мама и я – спортивная семья» принимают участие от 3 до 5 семей, многие приходят поддержать.

Во главе классных руководителей учащиеся школы ежегодно выходят на туристические походы и экскурсии в сопровождении родителей. На школьном турслёте, который проводим в мае, родители помогают в проведении игр, соревнований.

Можно выделить семьи, которые чаще всего принимают участие в спортивной жизни школы, сельского поселения, района:

- семьи Гавриловых, Ивановых из деревни Шлань;
- семьи Атабаевых, Макаровых из деревни Сапуньжа;
- семьи Евсеевых, Орсеевых, Семеновых из деревни Муканай;
- семьи Петровых, Николаевых, Михайловых, Григорьевых, Пайгашевых, Евсеевых, Паймовых, Афанасьевых, Хмелевых, Кирилловых, Семеновых, Павловых из села Шоруньжа.

Где родители участвуют в соревнованиях, имеют неплохие результаты и их дети. На спортивные мероприятия приходят много родителей, участвуют для себя, на результаты не претендуют.

Личный пример родителей, совместные физкультурные занятия, здоровый образ жизни – главные составляющие успеха физического

воспитания в семье. Именно родители формируют у детей ценностное отношение к здоровью и потребность в систематических физических нагрузках. Но направляющей стороной во многом является школа, в частности, учитель физкультуры.

Литература

1. Журнал «Физкультура и спорт», 2015 год.
2. Интернет-ресурсы. Википедия. Спорт.
3. Школьный архив: фото, результаты.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННОМ ВОСПИТАНИИ ЛИЧНОСТИ

*Е. Е. Сазонтова, преподаватель,
ГБПОУ Республики Марий «Училище олимпийского резерва»,
г. Йошкар-Ола*

Аннотация. В статье рассматриваются пути решения наиболее актуальных задач физического воспитания, оказывающих влияние на духовно-нравственное развитие личности. Особое внимание уделяется процессу самосовершенствования в ходе занятий физическими упражнениями, выражающемся в активном стремлении человека всесторонне и гармонично развиваться, вести здоровый образ жизни.

Ключевые слова: духовность, нравственное самосовершенствование, физическая культура, личностный рост.

"Надо непременно встряхивать себя физически,
чтобы быть здоровым морально".

Л. Н. Толстой.

Сегодня нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, не связанной с физической культурой, поскольку физическая культура и спорт- общепризнанные материальные и духовные ценности общества в целом и каждого человека в отдельности. Не случайно в последние годы все чаще говорится о физической культуре не только как о самостоятельном социальном феномене, но и как об устойчивом качестве личности. Тем не менее, феномен физической культуры личности изучен далеко не полностью, хотя проблемы культуры духа и тела ставились еще в эпоху древних цивилизаций. Физическая культура представляет собой единство реальной (практической) и идеальной (психической) деятельности. В процессе этой деятельности человек вступает в связи и отношения с общественной и природной средой.

В соответствии с ФЗ РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», физическая культура - это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития. Таким образом, под физической культурой личности понимается совокупность свойств человека, которые приобретаются в процессе занятий физическими упражнениями и выражаются в активном стремлении человека всесторонне и гармонично совершенствовать свою физическую природу (телесность), вести здоровый образ жизни. Физическое воспитание имеет уникальную возможность благополучно решить проблему гармонизации биологического,

социального и духовного в человеке. И, если нет особой надобности, доказывать огромное влияние занятий физическими упражнениями на биологическую сущность человека: на его здоровье, физическое развитие, морфофункциональные структуры, то роль физкультуры и спорта в развитии духовности требует особых пояснений и доказательств.

На сегодняшний день наиболее актуальными задачами физического воспитания, оказывающими влияние на духовно-нравственное развитие личности, являются следующие:

- воспитание волевых качеств, самодисциплины, смелости, умения переносить трудности;
- воспитание коллективизма и товарищеской взаимопомощи;
- воспитание непримиримости к несправедливости, нечестности;
- формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- воспитание приверженности к здоровому образу жизни;
- формирование всесторонне развитой личности.

Как занятия физической культурой и спортом помогают решать эти задачи?

Занимаясь физической культурой, человек познаёт себя, других людей и окружающий мир. У него активно развиваются инициатива, самостоятельность и творчество, формируются собственное мировоззрение и способы мышления, индивидуальные черты характера, критическое отношение к действиям других людей и собственным поступкам. Все эти положительные свойства, приобретаемые в результате физкультурной деятельности, характеризуют человека не только как физически культурную, но и как целостную личность, всесторонне и гармонично развитую, отражающую высокий уровень общей культуры человека. На занятиях физкультурой люди не только совершенствуют свои

физические умения и навыки, но и воспитывают волевые и нравственные качества. Возникающие во время соревнований и тренировок ситуации закаляют характер участников, учат их правильному отношению к окружающим. Раскрытие потенциальных возможностей человека способствует формированию таких личностных качеств человека, как уверенность в себе, решительность, смелость, желание и реальная возможность преодолеть трудности. Занимаясь физическими упражнениями, человек не только развивает и совершенствует свои физические возможности, но и формирует нравственные и морально-волевые качества: мужество, смелость, решительность, инициативность, находчивость, силу воли, навыки коллективных действий, организованность, терпимость, чувство дружбы и товарищества, четкость в работе, привычка к порядку и пр. При этом большое значение имеет правильная организация тренировочных занятий, спортивных соревнований и всей жизни физкультурного коллектива. На тренировках и во время соревнований спортсмены переносят большие физические и моральные нагрузки: быстро меняющаяся обстановка, сопротивление соперника, зависимость результата спортивных соревнований от усилий каждого члена команды, умение подчинить свои интересы интересам коллектива, неукоснительное выполнение определенных правил спортивных соревнований, уважительное отношение к сопернику. Всё это содействуют формированию таких черт характера, как сила духа, самообладание, уверенность в своих силах, выдержка, дисциплинированность. Могучим фактором формирования нравственных качеств человека является общение. С самых первых тренировок занимающиеся начинают сознавать причастность к коллективу, учатся управлять своими действиями, соотносить их с действиями других. Так укрепляется воля, формируется привычка к соблюдению норм нравственного поведения. Спорт предоставляет зрителям и спортсменам

великолепную возможность стать лучше. Спортсмены могут проверять себя на крепость силы воли, а зрители - черпать из спорта огромную мотивацию, равняясь на своих любимых спортсменов. И это тоже одна из причин для именитых спортсменов, по которым они не могут не соответствовать нравственным нормам общества. Занятия физическими упражнениями развивают гуманистические убеждения, воспитывают чувство уважения к сопернику, формируют социальную активность (капитан команды, физорг, старший в группе, судья по спорту). Для физкультурников и спортсменов характерны преданность своему делу, борьба за спортивную честь, трудолюбие, выражающееся в том числе и в строительстве и благоустройстве площадок, заливке катков, уборке мест занятий. Высокий эмоциональный фон во время выполнения различных физических упражнений, особенно в ходе соревнований, способствует развитию способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимной ответственности за достижение общих целей. Средства физической культуры, ставящие во главу угла здоровый образ жизни, достижение физического совершенства, развитие многих человеческих достоинств, органически связаны с понятиями общей культуры, общечеловеческих ценностей, духовности. Физическая культура помогает противостоять таким вредным привычкам, как курение, употребление алкоголя и др. В процессе занятий физическими упражнениями и спортом воспитывается и такое морально-волевое качество, как трудолюбие, когда занимающиеся для достижения максимального результата, преодолевая усталость, многократно выполняют физические упражнения. Такая целеустремленность и настойчивость переносятся в последующем и на трудовую деятельность. Нельзя не сказать и о положительном влиянии физической культуры и спорта на умственное воспитание. На занятиях физической культурой и спортом приобретаются знания о рациональных способах выполнения двигательных действий,

об использовании приобретенных навыков в жизни, усваивают правила закаливания организма, обязательные требования гигиены. Развиваются наблюдательность, внимание, восприятие, повышается уровень устойчивости умственной работоспособности. При правильной организации занятия физической культурой могут стать важным средством в предупреждении переутомления, нервных срывов и неврозов. Исследования показывают, что занятия физическими упражнениями способствуют совершенствованию органов чувств, мышечно-двигательной чувствительности, зрительного и слухового восприятия, развитию памяти, особенно зрительно – двигательной.

Мы провели небольшое исследование на тему: «Роль спорта в процессе моего духовно-нравственного развития», в котором приняло участие 50% студентов «Училища олимпийского резерва». Респондентам было предложено расположить в порядке значимости следующие слагаемые, составляющие основу нравственного самосовершенствования личности в процессе занятий спортом:

- формирование таких личностных качеств, как уверенность в себе, решительность, инициативность, находчивость, мужество;
- воспитание волевых качеств: самодисциплины, настойчивости, трудолюбия;
- соблюдение определенного спортивного режима, умение переносить трудности и боль;
- развитие способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимной ответственности за достижение общих целей, пробуждение чувства дружбы и товарищества;
- воспитание приверженности к здоровому образу жизни;
- формирование всесторонне развитой личности;
- воспитание непримиримости к несправедливости, нечестности;

-развитие способности тонко чувствовать наслаждение от полученной победы и умения правильно оценивать опыт поражения, извлекать из него уроки.

Студенты могли при желании внести в данный список свои дополнения.

В результате исследования были получены следующие результаты. Респонденты отметили важность всех составляющих в процессе духовно-нравственного воспитания личности.

1. На первое место подавляющее число анкетированных поставили значимость спорта в процессе формирования таких качеств, как способность к сопереживанию, взаимной ответственности за достижение общих целей (75 % опрошенных).

2. На втором месте по популярности тезис о том, что занятия физической культурой формируют уверенность в себе, решительность, инициативность, находчивость, мужество (60 %)

3. На третье место по значимости опрошенные поставили утверждение о том, что спорт воспитывает приверженность к здоровому образу жизни (42 %)

Таким образом, средства физической культуры, ставящие во главу угла здоровый образ жизни, достижение физического совершенства, развитие многих человеческих достоинств, органически связаны с понятиями общей культуры, развитием и укреплением общечеловеческих ценностей, духовности.

Учитывая важную нравственную значимость спорта, нельзя рассматривать его как элемент лишь физической культуры и к этому сводить все его содержание. Физическая культура проявляет себя как феномен духовно-моральной и волевой культуры. Как отмечает В.В. Путин, спорт однозначно воспитывает человека: "Мы сегодня поговорим о проблеме, которая давно назрела и часто на слуху: вопрос

о патриотическом воспитании молодёжи. Это разговор о самом главном: о ценностях, о нравственных основах, на которых мы можем и должны строить нашу жизнь, воспитывать детей, развивать общество, в конечном итоге, укреплять нашу страну и в этом, несомненно, основную роль играл и будет играть спорт". А это значит, что спорт-это и есть та культура, которая воспитывает нравственность, мораль, волю и является мощным средством в деле становления гармонично развитой и духовно богатой личности.

Литература

1. Развитие личностных качеств средствами физической культуры / Попова С.Ю., Чернышева И.В., Шлемова М.В., Липовцев С.П. // Успехи современного естествознания, 2012. - № 5. - С. 103.
2. Чернышева, И. В. Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом / И.В. Чернышева, Е.В. Егорычева, С.В. Мусина, М.В. Шлемова // Международный журнал экспериментального образования, 2011. - №4. – С.97.
3. Чернышнёва, И. В. Формирование физической культуры личности / И.В. Чернышева, М.В. Шлемова, С.В. Мусина, Е.В. Егорычева // Изв. ВолгГТУ. Серия "Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе". Вып. 4 : межвуз. сб. науч. ст. / ВолгГТУ. - Волгоград, 2015. - № 7. - С. 144-145.
4. <http://studopedia.org/8-77011.html>

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ РЕГИОНАЛЬНОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ВИДУ СПОРТА «АЙКИДО» В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

*А. В. Чуфистов, Заслуженный тренер Республики Марий Эл,
ФГБОУ ВО «Марийский Государственный Университет»,
г. Йошкар-Ола*

Аннотация: В статье предлагается анализ организационной деятельности региональной федерации по виду спорта «айкидо».

Ключевые слова: региональная федерация по виду спорта «айкидо», организационная деятельность, развитие вида деятельности «айкидо».

Деятельность региональной физкультурно-спортивной федерации по виду спорта в России опирается на законодательную базу Российской Федерации. Показательным итогом деятельности является формирование сборной команды от региона по виду спорта. Что необходимо выполнить федерации для достижения указанной цели:

- быть зарегистрированным юридическим лицом или отделением Всероссийской федерации по виду спорта;
- пройти процедуру государственной аккредитации;
- создать центр спортивной подготовки при федерации;
- подготовить, утвердить и реализовывать программы спортивной подготовки;
- подготовить и утвердить Положение по отбору в сборную команду;
- провести отборочные мероприятия по формированию сборной команды от региона;

- заключить договор с региональным Центром Спортивной Подготовки;
- осуществлять проведение спортивных мероприятий в регионе;
- выставять сборную команду от региона на соревнования межрегионального и федерального уровня;
- проводить работу по обучению и подготовке судейского корпуса;
- быть членом всероссийской федерации по виду спорта;
- организовать работу групп по виду спорта от физкультурно-оздоровительных, до групп высшего спортивного мастерства;
- заключить договоры о совместной деятельности с клубами, и иными общественными структурами, осуществляющими деятельность по развитию вида спорта в своем регионе;
- организовать работу по привлечению финансовых средств, для обеспечения деятельности федерации.

В своем названии региональная федерация обязана соблюдать определенный порядок. Быть или региональной общественной организацией, или быть региональной физкультурно-спортивной общественной организацией. Если первый вариант названия относится к деятельности общественных объединений, то второй вариант расширяет рамки деятельности и дает больше шансов для участия в бюджетном финансировании своей деятельности.

При наличии исторических особенностей развития вида деятельности по конкретным видам спорта, в частности «айкидо», могут возникнуть дополнительные ограничения со стороны правообладателей вида деятельности. Как известно правообладателями на вид деятельности «айкидо» является Всемирный Центр Айкидо и члены фамилии Уэсиба. Принцип не ведения соревновательной деятельности в любом её проявлении в «айкидо» - один из главных заветов основателя

Морихеи Уэсиба, является правилом для всех организаций развивающих «айкидо» в мире.

При соблюдении данного ограничения развитие вида деятельности «айкидо» в России возможно только по сценарию общественного движения, что подразумевает «удовлетворение личных потребностей граждан». Финансирование в данном варианте ложится целиком и полностью на плечи занимающегося. Это участие в занятиях (сознательно упуская слово тренировочных), семинарах и иных мероприятиях, получение степеней кю и дан. Благодаря хорошо налаженному сотрудничеству с международными структурами, процесс участия в аттестациях на кю и дан, в России поставлен очень хорошо. И принцип «удовлетворения личных потребностей граждан» соблюдается, мало того этот принцип полностью соответствует положению «о личном развитии конкретного занимающегося», заложенным в изучение боевых искусств. Автор многократно получал подтверждение данного положения от мастеров Всемирного Центра Айкидо на совместных семинарах. Исходя из вышесказанного, организация развития вида деятельности «айкидо» по клубному типу в России выстроена, живет и соответствует сложившимся современным требованиям. Правда есть одно слабое звено – финансирование. Как уже упоминалось, в клубном варианте развития финансирование полностью ложится на плечи членов клуба. Циклы роста и падения интереса к «айкидо» не создают надежной основы финансирования развития.

История развития вида деятельности «айкидо» в России прошла путь от закрытых саморазвивающихся секций и групп до признания «айкидо» видом спорта, что открывает хорошую перспективу для широкого распространения «айкидо» в России и возможности получения бюджетного финансирования для развития. В этом случае для развития «айкидо» наилучшим вариантом становятся региональные физкультурно-

спортивные федерации. Дополнительным фактом в сторону развития вида деятельности «айкидо» в России является Единый календарный план ВФСОО Национальный Совет Айкидо России, в котором стороной, проводящей основные мероприятия, являются региональные федерации.

В случае движения развития вида деятельности «айкидо» в России по схеме – ВФСОО Национальный Совет Айкидо России – Региональные физкультурно-спортивные Федерации, следует ожидать более серьезные результаты и возможности.

Плюсы данного сценария:

- государственная аккредитация;
- присвоение от имени государства спортивных званий и разрядов;
- присвоение судейских категорий;
- бюджетное финансирование вида деятельности «айкидо»;
- возможности участия в приоритетных Национальных проектах в области спорта и пропаганды здорового образа жизни.

Для справки, видами боевых искусств в России занимается не менее 10 миллионов человек, из них айкидо практикуют не менее 100 000. Многие спортсмены, заканчивая активное участие в контактных видах, приходят заниматься в секции айкидо, тем самым продлевая спортивное долголетие, что в полной мере соответствует задачам, стоящим перед государством в настоящий момент.

По мнению автора, любая форма развития конкретного вида деятельности, приводящая к оздоровлению нации, имеет право жить. Но при этом не должно быть дискриминации по бюджетному финансированию видов деятельности, будь то олимпийское движение или какая-либо иная сфера физкультурно-спортивного, оздоровительного или профессионально ориентированного движения, направленного на физическое развитие и оздоровление нации.

Вид деятельности «айкидо», представляя из себя, симбиоз физического, философского, психологического, оздоровительного и прикладного аспектов имеет полное право занять свою нишу в системе приоритетного национального проекта «Здоровье нации».

Учитывая многолетний личный опыт работы в данной области, мировую практику развития вида деятельности «айкидо» в мировом сообществе, автором предлагается следующая схема внедрения в приоритетные национальные проекты похожих видов деятельности:

- организация занятий групп по видам деятельности в государственных учреждениях на бесплатной основе с назначением зарплаты тренеру-преподавателю и возмещением затрат на содержание помещения.

Примерный расчет стоимости организации занятий для города Йошкар-Ола (население с пригородом – 270 000 чел.)

Данные для расчета:

1. Количество задействованных тренеров - преподавателей – 5.
2. Заработная плата + налоговые отчисления на 1 тренера-преподавателя – 20 000руб + 12 000 = 32 000 руб в месяц.
3. Количество месяцев работы – 12.
4. Средняя стоимость аренды одного часа помещения – 1 000 руб.
5. Количество часов работы одного тренера-преподавателя в неделю –12.

Расчет.

Заработная плата плюс налоги : $32\,000 \times 12 \times 5 = 1\,920\,000$ руб

Аренда помещений: $52 \times 12 \times 5 \times 1000 = 3\,120\,000$ руб.

Итого затраты: 5 040 000 руб.

Из них налоговый возврат - 720 000 руб.

Прямые затраты: 4 320 000.

Примерное количество занимающихся: 800 чел

Расходы на 1 жителя $4\,320\,000 : 270\,000 = 16$ рублей/ чел.

Расходы на 1 занимающегося : $4\,320 : 800 = 5\,400$ руб/ в год.

По данным ВФСОО Национальный Совет Айкидо России количество занимающихся айкидо в России оценивается в 45 – 55 тысяч человек.

Исходя из примерного расчета получаем:

$5\,400 \times 45\,000 = 243\,000\,000$ руб.

$5\,400 \times 55\,000 = 297\,000\,000$ руб.

Для удобства округляем до 300 000 000 руб.

Средства, выделяемые на национальный проект «Здоровье нации», составляют 137 000 000 000 руб.

Сумма предлагаемого проекта по развитию айкидо составляет 0,21 % от общего веса проекта «Здоровье нации».

В расчете не указывается количество лиц причастных прямо или косвенно к проекту по развитию айкидо, а их количество примерно 3 на 1 занимающегося. Исходя из этого, проект по развитию айкидо охватывает до 150 000 человек.

Как автор надеюсь на то, что информация, изложенная в предлагаемой статье будет полезна для лиц, заинтересованных в развитии вида деятельности «айкидо» в России.

СЕКЦИЯ 3.
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ:
МОЛОДЁЖНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИНОВАЦИИ

РАЗВИТИЕ КИБЕРСПОРТА В МИРОВОМ СООБЩЕСТВЕ

*С. В. Булатников, А. Н. Шалгин,
ФГБОУ ВО «Поволжский государственный
технологический университет»,
г. Йошкар-Ола*

Аннотация. В статье изложены история и основные понятия киберспорта, как нового динамично развивающегося спортивного направления. Данная работа проводилась в учебных целях со студентами по программе НИРС.

Ключевые слова: киберспорт, компьютерный спорт, компьютерные игры.

Многим известны компьютерные игры. Они появились в далёких 50-ых годах предыдущего столетия. Это были самые первые цифровые «крестики-нолики». Почти сразу стало понятно, что цифровые развлечения имеют огромные возможности. Огромное количество различных игровых приставок и автоматов наводнили рынок цифровых развлечений.

Прошло уже почти 70 лет с тех времён. Игровая индустрия имеет многомиллиардные объёмы, миллионы людей играют в компьютерные игры и добиваются в них успехов. Игры стали уже не просто развлечением, а соревнованием между лучшими игроками со всего мира.

Появились команды, крупные турниры, многомиллионные спонсорские контракты, огромные призовые фонды, развитое медиа-пространство, фан-клубы и прочее. Появился киберспорт. Но как он развивается? Почему он так популярен? Я расскажу об этом максимально просто и понятно для всех. Приступим.

Итак. Что же такое киберспорт? **Киберспорт**, также именуемый как **компьютерный спорт** или **электронный спорт** — командное или индивидуальное соревнование на основе видеоигр [1]. Он признан официальным спортом в таких странах, как: США, Дания, Финляндия, Китай, Япония, Южная Корея, Италия, а с 13 апреля 2017 года он признан и в России.

«Лишь в самое последнее время общественное мнение благодаря общепризнанным чемпионатам, публичным соревнованиям, регистрации рекордов, газетным репортажам в присущем им стиле стало причислять к спорту все эти умственные игры, как на доске, так и...» - писал еще в 1938 году Йохан Хейзинга [4].

Дисциплины делятся на четыре основных класса:

1. Шутеры — игры, в которых процесс основывается на использовании оружия. К таким играм относятся Counter-Strike: Global Offensive, Tom Clancy's: The Rainbow Six Siege.

2. Спортивные симуляторы — игры, в которых процесс симулирует реальные спортивные дисциплины. На примере FIFA: игра симулирует реальный футбол в мировых лигах.

3. Командно-ролевые игры (так же известные как МОБА) — игры в которых победа команды зависит от общего вклада игроков. Игроки в свою очередь имеют определённое значение - ампла, которым придерживаются всю игру. Победа команды достигается разрушением базы команды противника.

4. Королевские битвы – новый жанр в игровой индустрии. Смысл игры заключается в том, что вы играете либо один, либо в команде до 4 человек, против таких же игроков, которые либо находятся в группе, либо играют в одиночку. Чтобы победить – необходимо остаться последним в игре, обезвредив противников на карте.

На данный момент, популярными киберспортивными дисциплинами являются те жанры компьютерных игр, в которых командное взаимодействие наиболее важно для достижения победы. Это обусловлено большой зрелищностью матчей, вариативностью исходов таких игр, более развитым медиа-полем вокруг команды.

Почему киберспорт так популярен?

По статистике за 2018 год, количество просмотров трансляций самых крупных (ТОП-10) турниров перевалило за 350 миллионов. Эта цифра неточная, потому что по статистике cybersports.ru и hltv.org зачастую не учитываются просмотры китайских зрителей, потому что они «ломают» статистику по Европе и США.

Многие задаются вопросом, зачем сотни миллионов людей смотрят на то, как какие-то пятеро ребят играют в какую-то игру на огромном стадионе на десятки тысяч человек? Давайте попробуем в этом разобраться.

1. Огромные призовые фонды. Самым крупным призовым фондом за 2018 год оказался призовой фонд The International 2018. Он составил \$25532177, за первое место команда из пяти игроков получила \$11.2 млн.

2. Зрелищность. Игры наполнены спецэффектами, постоянными перемещениями, за которыми необходимо следить, чтобы понимать, что происходит в конкретном матче. Но не всё внимание поглощает игра. На данный момент в крупнейших дисциплинах прекрасно развит продакшн – есть студии аналитики, комментаторы, интервьюеры. Сейчас

интересно наблюдать не только за игрой, а ещё и за медиа-пространством вокруг киберспорта.

3. Общедоступность. Любой человек может попасть в киберспорт, нужны лишь усердные тренировки, выдержка и хорошее понимание игры. Хороших результатов в киберспортивной дисциплине можно добиться в среднем за 3-4 года осознанного подхода к себе, своим тренировкам, своему стилю игры. Нужно быть отличным игроком, быть в 1000, а то и в 100 лучших и постоянно совершенствоваться. В общем и целом, чтобы построить киберспортивную карьеру, нужно всего лишь иметь компьютер, время и огромное желание.

4. Атмосфера. Это, наверное, самое главное, что привлекает в киберспорте. Все болельщики на многотысячных стадионах, в интернете, в самой игре – они наблюдают за игрой, получая невероятные эмоции. Это сопоставимо с матчами по футболу, хоккею, где общий настрой болельщиков сближает огромные количества людей. Игровые клубы способствует этому. Обстановка общей заинтересованности пропитана дружелюбием, новыми знакомствами, интересными и увлечёнными беседами. Это просто нужно испытать, чтобы понять, как это волшебно!

Как развивается киберспорт?

Мировое сообщество всецело поддерживает развитие компьютерного спорта. Строятся огромные кибер-арены, к примеру, Moscow Cyber Stadium оборудован на 1000 компьютеров! В нем проводятся квалификации на DreamHack Moscow по Dota 2, а также множество других квалификаций на крупные турниры различных киберспортивных лиг [3].

Турниры проходят не только в крупных городах нашей страны. В нашей республике тоже проходят турниры по разным дисциплинам. Я являлся организатором одного из таких турниров. Matrix Gaming League – это турнир с открытыми квалификациями – зарегистрироваться могут

участники с любого региона нашей страны. Проходил этот турнир в начале ноября 2017 года в ФОК «Спартак» при главной поддержке компаний «Ростелеком» и «Матрица». На турнире были представлены 4 дисциплины: World Of Tanks, CS:GO, Dota 2 и FIFA. Я принял участие в организации квалификаций и финальных матчей по дисциплине CS:GO. Поболеть за красивую игру пришло очень много людей. Людям всех возрастов было интересно наблюдать игру высокого уровня прямо у нас в городе, многие чему-то учились, общались между собой и получали незаменимый опыт. Я не стал исключением, и общение с профессиональными игроками дало мне очень много знаний, которые я применяю в своём стиле игры. Это был не первый турнир в нашем городе. Они проходили и раньше, но именно этот дал огромный толчок в развитии киберспорта в нашей республике. Сейчас мы имеем развивающуюся региональную Федерацию Киберспорта во главе с Тарасом Ликириченко [2], в которую входит очень много талантливых ребят. Они помогают в организации турниров, квалификаций к ним, а также продвижению киберспорта в нашей республике.

Киберспорт – это очень важная веха в развитии мирового спорта. Компьютерные игры интересны огромному количеству людей, как молодёжи, так и людям старших поколений. Нужно развивать это направление, чтобы показать людям, что это не просто игры – это реальный спорт, с реальными турнирами и реальной аудиторией.

Литература

1. Википедия – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Киберспорт> свободный. – Загл. с экрана.
2. Matrix Gaming League - киберспорт в Марий Эл – Режим доступа: <https://vk.com/mgl12> свободный. – Загл. с экрана.
3. Федерация компьютерного спорта России – Режим доступа: <https://resf.ru/> свободный. – Загл. с экрана.

4. Хейзинга Й. Человек играющий. – СПб.: Издательский Дом «Азбука-классика», 2007. – С.267.

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ САМБО

А. А. Гурова,

И. В. Волкова, канд. филос. наук,

ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва»,

г. Йошкар-Ола

Аннотация. В статье рассматривается история возникновения и развития самбо, виды самбо, влияние самбо на формирование личности.

Ключевые слова: история, самбо, боевое самбо, спортивное самбо, дзюдо.

В настоящее время проблема воспитания современной молодежи является наиболее актуальной. В решении этого вопроса во многом помогают занятия спортом. 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.

Самбо — не только вид спортивного единоборства, это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности. Самбо — это наука обороны, а не нападения. Самбо не только учит самозащите, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый мужской характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в работе и общественной

деятельности. Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину [4].

Традиции самбо уходят корнями в культуру народов России, в народные виды борьбы. Самбо включает лучшие практики национальных единоборств: кулачного боя, русской, грузинской, татарской, армянской, казахской, узбекской борьбы; финско-французской, вольно-американской, английской борьбы ланкаширского и кемберлендского стилей, швейцарской, японского дзюдо и сумо и других видов единоборств. Такая система, направленная на поиск всего передового и целесообразного, легла в основу философии самбо — философии постоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему. Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Эти ценности дали самбо силу пройти через суровые испытания временем, выстоять и закалиться в них. И сегодня дети, занимаясь самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности [3].

Основой самбо также является дзюдо. Дзю-дзюцу (искусство мягкости) зародилось как система ведения борьбы без оружия. Отправной точкой дзюдо считается май 1882 года. В это время в токийском буддийском храме Эйсёдзи 21-летний японец Дзигоро Кано основал школу под названием «Кодокан». Обобщив опыт различных школ, систематизировав лучшие приемы и исключив опасные для жизни, он создал дзюдо — новую борьбу, означающую «мягкий путь». По мысли Кано, дзюдо должно было стать «боевым спортом для физической тренировки и общего образования молодежи, философией, искусством

повседневной жизни», хранилищем бесценных национальных традиций [3].

В России до 1914 года дзюдо было практически неизвестно, хотя отдельные приёмы дзюдо, взятые из книг по самозащите американского офицера Ганкока, изучались в Петербургской полицейской школе с 1902 года. Своему развитию в России и СССР дзюдо обязано в первую очередь Василию Сергеевичу Ощепкову, который провёл детство и юность в Японии (начиная с 1905 года) и был одним из первых европейцев, сдавших экзамен на мастерскую степень *дан* в Кодокане. В 1917 году ему был присвоен 2-й дан. В Московском институте физкультуры В.С. Ощепков начинает преподавать дзюдо в качестве учебной дисциплины, однако постепенно отходит от канонов дзюдо в поисках наиболее эффективных приемов, занимается обогащением и совершенствованием техники самозащиты, формируя основы нового вида единоборства. После ареста и смерти Ощепкова в 1937 году его ученики на основе дзюдо разработали новый вид борьбы – самбо. В 1938 году название дзюдо (в использовавшемся тогда варианте написания «Борьба вольного стиля дзюу-до») было применено в официальных документах в последний раз, далее использовалось только название «борьба вольного стиля», а затем «самбо». По мнению, высказанному историком российского рукопашного боя М. Н. Лукашевым, это было вызвано желанием ряда спортсменов подчеркнуть отсутствие связи данного стиля борьбы с Ощепковым, объявленным «врагом народа» [5].

С 1923 года в Московском спортивном обществе «Динамо» В.А. Спиридонов культивирует специфическую прикладную дисциплину — «самозащита». На базе «Динамо» происходило изучение различных единоборств, в том числе национальных видов борьбы народов мира, бокса и других ударных техник. Данное направление было закрытым

и предназначалось исключительно для подготовки спецподразделений. Со временем система самозащиты Спиридонова слилась с системой Ощепкова, и при непосредственном участии других основателей – А.А. Харлампиева, Е.М. Чумакова – образовалось современное самбо, сохранившее в своем составе два направления: спортивное и боевое.

16 ноября 1938 года Всесоюзный комитет по физической культуре и спорту издал Приказ № 633 «О развитии борьбы вольного стиля (самбо)». Было принято решение об организации во всех республиках СССР системы подготовки самбистов, а также создана «Всесоюзная секция борьбы вольного стиля (самбо)», позднее ставшая Федерацией самбо. В следующем году проходит первый чемпионат страны по новому виду спорта [1].

В 1950-е годы самбо выходит на международную арену и неоднократно доказывает свою эффективность. В 1957 году, борясь с венгерскими дзюдоистами, советские самбисты в двух товарищеских встречах одерживают убедительную победу с общим счетом 47:1. Через два года самбисты повторили свой успех, уже во встречах с дзюдоистами ГДР. В преддверии олимпийских игр в Токио советские самбисты, борясь по правилам дзюдо, разгромили сборную Чехословакии, а затем победили чемпионов Европы по дзюдо, сборную Франции. В 1964 году советские самбисты представляют страну на Олимпийских играх в Токио, где дебютирует дзюдо. В результате триумфального выступления сборной СССР, занявшей второе место в общекомандном зачете, в Японии уже на следующий год создается собственная федерация самбо. Организуется обмен тренерами и спортсменами, переводится на японский язык методическая литература по самбо. Начинается процесс активного использования методик подготовки самбистов и способов ведения поединка в самбо для совершенствования дзюдо.

В 1966 году на конгрессе Международной федерации любительской борьбы (ФИЛА) самбо официально признается международным видом спорта. Начался уверенный рост популярности самбо по всему миру. Уже на следующий год в Риге состоялся первый международный турнир по самбо, в котором приняли участие спортсмены Югославии, Японии, Монголии, Болгарии и СССР. В 1972 году проходит первый открытый чемпионат Европы, а в 1973 году — первый чемпионат мира, в котором приняли участие спортсмены из 11 стран. В последующие годы регулярно проводятся чемпионаты Европы, мира, международные турниры. Создаются федерации самбо в Испании, Греции, Израиле, США, Канаде, Франции и других странах. В 1977 году самбисты впервые выступают на Панамериканских играх; в этом же году впервые разыгрывается Кубок мира по самбо. В 1979 году проводится первый чемпионат мира среди молодежи, а через два года — первый чемпионат мира среди женщин. При всем активном развитии и росте международной популярности в 70-80-ые годы самбо не было включено в программу Олимпийских игр [4].

В 1985 году было принято постановление Государственного комитета СССР по физической культуре и спорту «О состоянии и мерах по развитию борьбы самбо», способствовавшее значительному увеличению количества спортивных школ, культивирующих самбо, росту общей численности занимающихся, совершенствованию подготовки спортсменов высокой квалификации. Под эгидой Госкомспорта СССР проводились соревнования по самбо среди военно-патриотических клубов на призы Национального Олимпийского комитета СССР. Борьба самбо стала единственным видом спорта из неолимпийских, который получил широкую государственную поддержку.

В конце 1990-х — начале 2000-х годов происходит становление новой дисциплины — боевого самбо. В боевом самбо разрешены

к использованию приемы спортивного самбо, а также действия, дозволенные правилами соревнований всех существующих единоборств (в том числе и ударная техника) [2].

Формирование и развитие боевого самбо позволило объективно оценить эффективность самбо на фоне различных видов и стилей боевых искусств, стало мощным стимулом совершенствования самбо. В 2001 году состоялся первый чемпионат России по боевому самбо. В 2002 году Государственный комитет РФ по физической культуре и спорту издал постановление об утверждении новой дисциплины «боевое самбо».

2000-е годы стали временем активного развития самбо, в первую очередь за счет укрепления региональных федераций самбо, повышения уровня государственной поддержки, роста финансирования, улучшения уровня подготовки спортсменов, развития системы спортивно-массовых мероприятий. В 2003 году решением Госкомспорта России самбо официально признано национальным и приоритетным видом спорта в Российской Федерации. Сегодня в России самбо входит в число наиболее массовых видов спорта. Благодаря своей доступности (не требует дорогостоящих спортивных сооружений и экипировки) и роли в социальной жизни общества, самбо развивается в 80-х субъектах Российской Федерации.

Сборная команда России по самбо поддерживает престиж Отечества на международной спортивной арене, уверенно одерживая победы в общекомандном зачете. Россияне регулярно становятся призерами чемпионатов и первенств Европы и мира, и во многих весовых категориях российские спортсмены являются сильнейшими на спортивной международной арене.

Прославили свой вид единоборств Заслуженные мастера спорта – одиннадцатикратные чемпионы мира Мурат Хасанов и Ирина Родина. Емельяненко Фёдор Владимирович – на сегодняшний день самый

известный самбист в мире, многократный чемпион мира по смешанным единоборствам, считавшийся в период с 2003-го по 2010-й гг. сильнейшим в этом виде единоборств [3].

Таким образом, самбо является ценным прикладным видом спорта. Из всех видов спортивной борьбы самбо наиболее приближено к условиям реальной рукопашной схватки. Занятия самбо всесторонне воздействуют на организм человека, укрепляют его внутренние органы, костно-связочный и мышечный аппараты, сердечно-сосудистую и нервную системы, положительно влияют на обмен веществ. Коллективное выполнение упражнений, разучивание новых трудных приемов, тренировочные схватки, участие в соревнованиях, борьба за спортивную честь коллектива – все это приучает занимающихся к взаимной помощи и выручке, воспитывает характер, волю, мужество и развивает физические качества. А самое главное занятия самбо приносят радость.

Литература

1. Гулевич, Д. И. Борьба САМБО/ Д.И. Гулевич, Г.Н. Звягинцев.- 2-е изд., испр. и доп. - М.: Воениздат; 2010. - 176 с.
2. Шестаков, В. Б. Самбо - наука побеждать/ В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина, Ф. В. Емельяненко. - М.: Олма Медиа групп, 2012. - 224 с.
3. <https://www.shutterstock.com/ru/search/sambo>
4. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Самбо>
5. <http://sambo.ru/sambo/>

ИСТОРИЯ ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА

А. А. Корюкин,

И. В. Волкова, канд. филос. наук,

ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва»,

г. Йошкар-Ола

Аннотация. В статье рассматривается развитие танцевального спорта, этапы становления спортивно-танцевального движения России.

Ключевые слова: история, спорт, бальные танцы.

Современный этап развития физической культуры и спорта характеризуется появлением новых нетрадиционных видов спорта. В последние годы все большую популярность приобретают бальные танцы, которые представляют собой результат своеобразного синтеза искусства и спорта. Специфика бальных танцев позволила им стать массовым видом спорта, который в последнее десятилетие пользуется возрастающим вниманием Международного олимпийского комитета и других международных спортивных организаций.

Предпосылками возникновения и формирования танцевального спорта стало появление и развитие историко-бытового и бального танца как массового времяпровождения людей. По одним источникам первое упоминание о бальных танцах отнесено к XII веку, эпохе средневекового Ренессанса – периоду расцвета рыцарской культуры. По другим источникам бальный танец возник в 14 веке в Италии, где происходила теоретическая разработка правил бального танца. Затем бальный танец распространился во Франции [11].

Бальные танцы XIV века не отличались богатым разнообразием движений и исполнялись в сопровождении небольшого оркестра. Со временем усложнялась танцевальная лексика и композиция, что привело к необходимости длительного обучения танцу. Танцмейстеры и педагоги XVII века выпускают самоучители по танцам. В них включают наиболее популярные в то время массовые танцы. В 1661 году по указу Людовика XIV в Париже была открыта "Академия танца", где проверялись знания танцмейстеров, выдавались дипломы, устраивались балы и вечера.

История становления и развития бальных танцев как вида спорта уходит своими корнями в начало прошлого века, в Англию и Францию. Зарождение современного танцевального спорта, на наш взгляд, связано с проведением первых танцевальных соревнований: турнир по танго (Ницца, 1907 г.); чемпионат мира по бальным танцам (Париж, 1909 г.). Организатором соревнований был известный французский хореограф, танцор и композитор Камиль де Риналь (проводились с 1909 по 1939 гг.) [9]. Значительный вклад в развитие конкурсного бального танца внесли английские специалисты. Британская ассоциация учителей бального танца (1892) и Имперское общество учителей танца (1904), при котором в 1924 г. был создан Совет по бальным танцам, заложили основу для развития этого жанра, разработали основные идеи и стандартизировали технику исполнения. Оформилась «стандартная», европейская программа из пяти танцев: медленный вальс, танго, медленный фокстрот, быстрый фокстрот или квикстеп, венский вальс. Первая международная любительская организация была создана 10 декабря 1935 г. в Праге, она была названа *Federation Internationale de Dance pour Amateurs (FIDA)*, усилиями которой в 1936 г. был проведен I чемпионат мира по бальным танцам среди любителей (Германия). В соревнованиях приняли участие танцоры из 15 стран (работа FIDA была прекращена в годы Второй мировой войны) [1].

В 40—50-е гг. XX века знакомство европейцев с увлекающими ритмами афро-латинских народных танцев постепенно привело к созданию латиноамериканской программы (румба, самба, джайв, пасодобль, ча-ча-ча). В этот период завершается организационное оформление танцевального спорта: создаются международная профессиональная организация — International Council of Ballroom Dancig (ICBD, 1950 г.) и международная любительская организации — International Council of Amateur Dancers (ICAD, 1956 г.) [1].

Усложнение хореографии и технических требований определило усиление спортивной направленности в развитии танцевального движения. В конце XX в. происходит окончательное закрепление понятия «танцевальный спорт» в названиях двух международных организаций. ICBD была переименована во Всемирный совет по танцу и танцевальному спорту (WD&DSC), а ICAD — в Международную федерацию танцевального спорта (IDSF). В 1997 г. Международный олимпийский комитет (МОК) признал спортивные танцы видом спорта, а Международную федерацию спортивного танца — членом МОК [9]. Бальный танец с тех пор разделился на два направления — спортивный (конкурсный) и social dance (любительский).

В России бальные танцы получили распространение во времена Петра I. В 1718 году он издает указ об ассамблеях, который положил начало публичным балам в России. Этот указ обязал придворных устраивать поочередно у себя в домах открытые собрания, где можно было поиграть в шахматы и шашки, побеседовать со знакомыми, а главное — потанцевать [2]. Учрежденные им ассамблеи стали первым местом исполнения «иноземных» танцев. Петровские балы всегда открывались полонезом, за которым следовал менуэт, контрданс и другие, модные в то время танцы [7]. Одним из любимых танцев Петра I был цепной танец (от немецкого Ketten-tanz), во время которого все танцующие, держась

за руки, переходили из одной залы в другую или выходили на свежий воздух [5]. На протяжении XVIII в. балы стали настолько важной частью дворянской жизни, что весь остальной досуг был подчинен подготовке к ним. Петр I ввел преподавание бальных танцев как обязательный предмет в казенных учебных заведениях, тем самым подчеркнув государственное значение подобного начинания [8]. Уже в конце XVIII в. танец, наряду с иностранными языками и математикой, был признан одним из важнейших элементов образования дворянина. В конце XIX — начале XX в. балы перестали быть принадлежностью только дворянского образа жизни, проникнув во все слои городского населения. На смену придворным балам приходят публичные балы, танцевальные вечера. Широкое распространение получают танц-классы — танцевальные залы, в которых танцмейстеры не только обучали основам бальных танцев, но и устраивали собственные публичные вечера [6].

В СССР, в довоенный период, когда все западное отвергалось властями, бальные танцы особой популярностью не пользовались. Они были уделом небольшой группы энтузиастов. В начале 30-х годов в Москве появились курсы, готовившие преподавателей бальных и западных танцев (говоря современным языком — европейских и латиноамериканских). Но начало развитию бальных танцев в Советском Союзе как вида соревновательной деятельности было положено в период хрущевской «оттепели». Датой рождения конкурсного бального танца в Советском Союзе принято считать лето 1957 года. Тогда по инициативе немногочисленной группы московских энтузиастов в рамках VII Всемирного фестиваля молодежи и студентов в московском Колонном зале Дома Союзов состоялся первый международный турнир по спортивным танцам [10].

В 1972 года в Ледовом Дворце спорта ЦСКА (г. Москва) состоялся I Всесоюзный конкурс бальных танцев с включением танцев

международной программы, который собрал 180 участников. Проведение всесоюзных конкурсов означало признание бальных танцев на союзном уровне.

В конце 1970-х годов бальные танцы делали первые шаги в спортивном направлении. В соответствии с постановлением Государственного комитета по физической культуре и спорту впервые в Единую всесоюзную спортивную классификацию на 1977—1980 годы были введены «танцы спортивные» [4].

Следующий период в развитии танцевального спорта относится к 80-м гг. Его главная характерная особенность — формирование той организационной структуры бальных танцев, которая существует в России по настоящее время. В ее основе лежит клубная система, примерно такая же, как в Германии и Италии.

В 1988 г. в нашей стране проводится I Всесоюзный конкурс бальных танцев среди профессионалов. Впервые на конкурсе такого уровня была исключена советская программа. Танцоры соревновались в исполнении только европейских и латиноамериканских танцев. Соревнование еще не называлось чемпионатом, но его первых победителей можно назвать первыми чемпионами страны среди профессионалов. В европейской программе ими стали Станислав и Людмила Поповы, а в латиноамериканской — Юрис и Бируте Бауманисы (Рига). В конкурсе шоу-программ в европейском шоу первое место заняли Станислав и Людмила Поповы, а в латиноамериканском — Талят и Марина Тарсиновы. В стране создаются профессиональная и любительская организации, что позволило СССР выйти на международный уровень и влиться в существовавшую в то время структуру международных организаций. В 1982 г. создается Всесоюзный совет по бальным танцам.

В 90-х гг. XX в. завершается процесс формирования конкурсного бального танца как вида спорта. В конце 1991 г. Ассоциация бального

танца РСФСР выделилась в самостоятельную общественную организацию под названием Российская ассоциация спортивного танца, которая в 1998 г. получила новое название — Федерация танцевального спорта России (ФТСР). До февраля 2012 года федерацию возглавлял П. П. Дорохов. С 1992 г. ФТСР представляла Российскую федерацию в ISDF. ФТСР становится коллективным членом Олимпийского комитета России (1998). С 2005 г. ФТСР была аккредитована при Министерстве спорта РФ [10].

К началу двадцать первого века небольшое сообщество энтузиастов художественной самодеятельности преобразовалось в мощную, хорошо структурированную спортивную организацию. В ФТСР входило около двух тысяч танцевально-спортивных клубов, в которых спортивными танцами занимались более 80 тысяч спортсменов, имеющих классификационные категории, и приблизительно столько же начинающих — детей, школьников и студентов (2010 г.). За первое десятилетие XXI в. ФТСР воспитала 16 заслуженных мастеров спорта, 51 мастера спорта международного класса, 412 мастеров спорта, 904 кандидата в мастера спорта, тысячи разрядников [9].

В феврале 2012 г. была учреждена новая общероссийская общественная спортивная организация «Союз танцевального спорта России» (СТСР), получившая аккредитацию Министерства спорта, признанная Олимпийским комитетом России.

Таким образом, становление танцевального спорта России представляет собой процесс, который характеризуется взаимосвязанной деятельностью любителей и профессионалов, государственных и общественных органов управления физической культурой и спортом. Танцевальный спорт — это не просто красивое зрелище, он развивает силу, гибкость, грациозность, элегантность, свободу движений. Улучшает координацию движений, развивает чувство ритма, повышает общий тонус

организма и физическую работоспособность, прививает собранность и уверенность в своих силах, улучшает взаимоотношения с окружающими, создает ощущение физического и психологического комфорта.

Литература

1. Акулёнок, С. В. Бал зажигает огни / С. В. Акулёнок // Кто есть кто в современном мире; под ред. С. М. Семёнова. — М. : Международный объединенный биографический центр, 2003. — Вып. 5. — Т. 2. — 560 с.
2. Антонов, Б. Н. Танцевальные вечера в Петербурге / Б. Н. Антонов // Нева. — 1992. — № 1. — С. 268 — 272.
3. Дорохов, П. П. Танцевальный спорт России / П. П. Дорохов // Спорт России : федеральный справочник. Специальный выпуск : в 2 т. — М. : Центр стратегического партнерства, 2010. - Т. 2. - С. 420-437.
4. Единая всесоюзная спортивная классификация на 1977 — 1980 гг. / Сост. Э. С. Громадский. — М. : Физкультура и спорт, 1977. — 384 с.
5. Еремина-Соленикова, Е. В. Старинные бальные танцы. Новое время. / Е. В. Еремина-Соленикова. — СПб. : Лань, 2010. — 256 с.
6. Колесникова, А. В. Бал в России: XVIII — начало XX века / А. В. Колесникова. — СПб. : Азбука — классика, 2005. — 304 с.
7. Комиссаренко, С. С. Культурные традиции русского общества / С. С. Комиссаренко. — СПб. : СПбГУП, 2003. — 300 с.
8. Максин, А. И. Изучение бальных танцев : учеб. пособие. / А. И. Максин. — 2-е изд., испр. — СПб. : Планета музыки ; Лань, 2010. — 48 с.
9. Спортивные танцы. Справочник / Под ред. А. Н. Кокаулина. — М. : Здоровье. Культура. Спорт, 2001. — 220 с.
10. Федерация танцевального спорта России: история ФТСР — URL: <http://www.ftsr.ru/data.php?id = 2> (дата обращения: 23.10.2014)

11. <https://cyberleninka.ru/article/n/tantsevalnyy-sport-rossii-istoriya-stanovleniya-i-razvitiya>.

**ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ АДАПТАЦИИ
СТУДЕНТОВ-ИНОСТРАНЦЕВ ПЕРВОГО КУРСА
ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ**

*Т. В. Кошкина, магистр,
Н. И. Палагина, к.п.н., доцент,
ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет»,
г. Йошкар - Ола*

Аннотация. В статье рассмотрены особенности адаптации, выявлены трудности, возникающие в период обучения иностранных студентов в российском вузе. Обозначены методы социокультурного включения студента в иноязычную среду, способствующие скорейшему погружению в учебный процесс.

Ключевые слова: адаптация, социокультурная среда, здоровье, двигательная активность, профессиональная ориентированность.

Актуальность проблемы адаптации иностранных студентов в российских вузах определяется задачами эффективного обучения как будущих специалистов. Успешная адаптация способствует быстрому включению студентов в учебный процесс и помогает повысить качество подготовки молодых людей в российской высшей школе.

С первых дней пребывания в российском вузе иностранные студенты находятся в непривычной для них социокультурной, языковой и национальной среде. Проблематика социальной адаптации студентов-иностранцев связана с последствиями межкультурных контактов как для принимающего общества, так и для самих мигрантов. Дж. Берри выделяет три возможных исхода процесса адаптации визитеров: приспособление, реакция и отказ. Стратегия приспособления подразумевает изменения, которые уменьшают конфликт между средой и индивидом путем приведения в гармоничное состояние личность и среду. В случае развития стратегии реакции изменения происходят в направлении «ответного удара» по среде, что может привести к изменениям в среде и сблизить с ней индивида, но это произойдет не путем группового или индивидуального приспособления. В случае отказа происходят изменения, направленные на сокращение контактов со средой; индивид или группа удаляется из адаптивной зоны, что может происходить либо под действием внешних непреодолимых факторов, либо по собственной воле [1].

Специалисты выделяют несколько видов трудностей, "барьеров", которые препятствуют успешной адаптации студентов-иностранцев к образованию и проживанию – это физиологические барьеры, психологических барьеры, языковые барьеры и эмоциональные барьеры [2].

Физиологические барьеры обязательно появляются в первое время пребывания студента в неродной стране – это смена часовых поясов, иные пища и вода. Преодоление этих барьеров осуществляется проще и быстрее.

Психологические барьеры основаны на различиях в социально-культурной сфере между студентами. К этому типу относятся политические, религиозные, культурологические различия, которые приводят к разным трактованиям тех или иных понятий, используемых в процессе общения. Большое значение для преодоления психологических

барьеров играют преподаватели, кураторы и старшие товарищи-сокурсники.

Языковой барьер конечно самая большая проблема в адаптации студентов-иностранцев в Российских вузах. Студенты сами указывают на этот вид "барьера" как самый сложный. Способность к обучению языкам встречается редко, но, несмотря на это, большая мотивация к обучению помогает студентам уже после первых трех месяцев пребывания в России излагать свои мысли на русском языке.

Эмоциональные барьеры – это эмоциональные перегрузки (тревожность, а иногда и страх, эмоциональное перевозбуждение), управление ими имеют большое значение для адаптации внутри группы, т.е. понимание себя, других, умение адекватно выразить свои эмоции [1]. Из опроса студентов-иностранцев самыми трудными "барьерами" названы язык (85 % опрошенных) и погодные условия: холодные месяцы (75 % опрошенных).

Процесс адаптации делят на: начальный этап, который длится примерно полтора-три месяца. Начинается он с изучения и ознакомления будущего студента, с помощью интернет ресурсов или печатных изданий, или рекомендаций с высшим учебным заведением. Приезд в страну и прибытие в вуз, где придётся продолжить своё образование.

В течении всего основного этапа, происходят психические изменения, но психика человека гибкая система, поэтому стабильность и комфортность поведения будут повышаться далее быстрее, чем на начальном этапе, на протяжении всего отрезка времени, то есть всего времени пребывания в стране. Возможность кураторов и педагогов повлиять на динамику этого процесса, в наших силах, снизить зависимость от многих факторов: от социально-бытовых условий до психологического климата в группе.

Одним из путей повышения уровня адаптации студентов-иностранцев является использование средств физической культуры. Следует отметить, что средства физической культуры в педагогике используются в неполной мере. В спортивной педагогике кроются резервы повышения и ускорения процесса адаптации. Занятия физической культурой является эффективным средством восстановления эмоциональных и физических ресурсов занимающихся. Все психологические барьеры можно преодолеть на занятиях физической культуры, т. к. дело в том, что просто придется совершать действия, которые, возможно, ему не свойственны или не привычны.

К основным условиям эффективности адаптации человека в процессе физических занятий относят:

1. Соответствие характера педагогического воздействия и индивидуальных (субъективных) особенностей личности учащегося.
2. Формирование направленной мотивации различного рода отношений и деятельности в процессе физического воспитания.
3. Положительное воздействие занятий физкультурой на эмоциональную сферу человека.
4. Формирование адекватного самоанализа и самооценки первокурсников.
5. Наличие компетентного преподавателя для контроля за адаптацией студентов в коллективе.

При наличии этих условий студент имеет возможность пройти процесс адаптации в присущем ему темпе, в зависимости от его потребностей и способностей, становясь при этом полноценным субъектом образовательного процесса [3].

Основными средствами физкультуры являются физические упражнения. Они исторически сложились в виде гимнастических упражнений, спортивных игр, бега и туризма. Большое значение имеют

внеурочные занятия, такие как секционная работа, тренировочные занятия по видам спорта. Особенностью этих занятий является то, что студенты:

- 1) общаются в неформальной обстановке,
- 2) показывают свои спортивные способности и возможности.
- 3) командная работа сплачивает коллектив,
- 4) студентам-иностранцам приходится подчиняться правилам игры, быстрее понимать своих сотоварищей по команде, быстрее смещаются преграды в общении.

Участие в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, таких как первенства факультета, по видам спорта, универсиада среди первокурсников, спортивные праздники в рамках недели факультетов, сокращают сроки адаптации, а также способствуют развитию личностного адаптационного потенциала (по А.Г. Маклакову), улучшают уровень активности и работоспособности в образовательной и внеурочной деятельности [4].

В Марийском Государственном университете разработана система мероприятий, в которых студенты-иностранцы активно участвуют в составах сборных команд факультетов/институтов. Это универсиада "Первокурсник", на медицинском факультете проводится турнир "3D*BALL" среди студентов из Индии, пользуется большой популярностью занятия в тренажёрном зале, а также соревнования по армрестлингу и пауэрлифтингу.

Именно с помощью физической культуры можно ускорить процесс адаптации в вузе и в стране, организовав работу спортивных секций, проведя экскурсии знакомства со спортивными клубами, со спортобъектами города.

Литература

1. Гладуш, А.Д. Социально-культурная адаптация иностранных граждан к условиям обучения и проживания в России: учеб.пособие /. А.Д. Гладуш, Г.Н. Трофимова, В.М. Филиппов – М.: РУДН, 2008. – 146 с.
2. Удалова, Е. П. Занятия по физической культуре как средство социальной адаптации студентов-первокурсников / Е.П. Удалова, Е.Н Кокурина, Е.А. Лихоманов // Молодой ученый. – 2017 – №15. – С. 679-6814.
3. Унежева, М.К. «Некоторые аспекты социально-культурной адаптации иностранных студентов к процессу обучения в России» – [электронный ресурс] <https://cyberleninka.ru>.
4. Фазлеева, Е.В. Занятия физической культурой в вузе как средство адаптации иностранных студентов к обучению /Е.В.Фалзеева // Наука и спорт: современные тенденции. – 2016. – № 2. – С. 31-34.

РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЕТЕЙ 14 -15 ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*А. В. Матвеев,
ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва»,
г. Йошкар-Ола*

Аннотация. В статье раскрывается понятие «выносливость», представлена краткая классификация средств и методов её развития; приводится описание организации и методики проведенного исследования.

Ключевые слова: выносливость, стандартная методика, тестирование, тестовая батарея.

Одним из важнейших компонентов физического здоровья является выносливость. В ряду физических качеств человека выносливость занимает особое место. По своей структуре и методике тренировки выносливость является более сложной в сравнении с такими двигательными способностями, как скоростные, силовые и другие, и задача по совершенствованию выносливости – необходимое условие для полноценной жизнедеятельности и хорошего здоровья [15]. В связи с этим назрела необходимость глубокого изучения развития общей выносливости учащихся средних классов на уроках физической культуры.

Цель исследования. Развитие общей выносливости.

Гипотеза исследования. Предполагается что стандартная методика развития общей выносливости детей 14-15 лет, применяемая на уроках физической культуры в МБОУ «Средняя общеобразовательная школе № 21 с. Семёновка г. Йошкар-Олы», является эффективной.

С целью развития общей выносливости на уроках физической культуры стандартная методика предполагает использование *словесного метода* для сообщения целей и задач урока, объяснения упражнений, исправления ошибок, оценивания результатов выполнения упражнений; *метода обеспечения наглядности* - для показа техники выполнения упражнений, что способствует зрительному восприятию детьми выполняемых упражнений и лучшему их освоению. Применяются также *равномерный непрерывный* и *интервальный* методы. Наиболее часто используемым в стандартной методике считается *переменный непрерывный метод*. Средствами развития общей выносливости являются следующие упражнения: разводка гантелями, приседания, прыжки через скакалку, пятиминутный бег, поднятие туловища из положения «лежа на спине», сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Исследование было организовано и проведено в МБОУ «Средняя общеобразовательная школа с. Семёновка г. Йошкар-Олы» в январе

2019 года. В исследовании принимали участие 14 человек одного возраста (14 -15 лет), пола (мальчики) и уровня физического развития (основная медицинская группа здоровья).

Исследование проводилось в несколько этапов:

- отбор контингента и выбор соответствующих методов исследования,

- подготовка и проведение педагогического исследования,

- обработка данных, полученных в ходе тестирования.

Для достижения поставленной цели было необходимо решить *следующие задачи*: подобрать базу и контингент исследуемых; обосновать выбор методов исследования; подобрать тестовые задания для оценки уровня развития общей выносливости.

Использовались *следующие методы исследования*: метод педагогического наблюдения и метод тестирования.

Педагогическое наблюдение представляет собой целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления, с помощью которого исследователь вооружается конкретным фактическим материалом. Педагогическое наблюдение применялось при формировании исследуемой группы, а также при наблюдении за испытуемыми при выполнении ими тестовой батареи.

Метод тестирования позволяет выявить уровень развития общей выносливости. Для определения уровня развития общей выносливости у мальчиков 14-15 лет использовались *следующие виды тестов*.

Тест № 1 "Шестиминутный бег". Выполнение: по свистку обучающийся должен бежать или чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно больше расстояние за 6 минут. Пройденная им дистанция тщательно измеряется. Длина дистанции фиксируется, а результат оценивается по разработанной К. Купером специальной шкале.

Тест № 2 «Бег на лыжах». Выполнение: обучающийся должен на лыжах без остановки свободным стилем пробежать 5 км.

Тестирование проводилось на двух уроках физической культуры в спортивном зале и на школьном стадионе. Исследуемая группа была построена, проведена переключка и поставлена цель урока. В начале урока была проведена разминка, чтобы подготовить организм к нагрузке перед тестированием, и чтобы дети не получили травмы различного типа. Тестирование проводилось в основной части урока.

Полученные результаты тестирования (Таблица 1) были проанализированы. Все дети, принимавшие участие в тестировании *Тест № 1 «Шестиминутный бег»*, справились с нормативами (Таблица 2).

Таблица 1. Результаты тестирования

№ п/п испытуемых	Тест № 1	Тест № 2
	Шестиминутный бег (метры)	Ходьба на лыжах 5 км
1	1450	Добежал
2	1501	Добежал
3	1302	Не добежал
4	1600	Добежал
5	1605	Добежал
6	1618	Добежал
7	1700	Добежал
8	1701	Добежал
9	1619	Добежал
10	1660	Добежал
11	1695	Добежал
12	1709	Добежал
13	1709	Добежал
14	1651	Добежал

**Таблица 2. Нормативы для теста № 1 «Шестиминутный бег»
для мальчиков 14-15 лет**

Длина пройденной дистанции (юноши) мили	Уровень общей (анаэробной) выносливости
Менее 1	Низкий
1-1.25	Ниже среднего
1.26-1.50	Средний
1.51-1.75	Выше среднего
Более 1.75	Высокий

Анализ результатов теста №1 показал, что у 9 человек уровень общей (анаэробной) выносливости высокий, у 4 человек уровень общей (анаэробной) выносливости развит выше среднего и один обучающийся справился на средний уровень, так как не полностью восстановился после болезни, процент качества развития общей (анаэробной) выносливости составляет 93%.

Таблица 3. Нормативы для теста №2 «бег на лыжах» для мальчиков 14-15 лет

Класс	Контрольные упражнения	Показатели
8	Бег на лыжах 5км	Без учета времени

Результаты теста № 2: 13 человек добежали до финиша и получили «зачет», 1 ученик сошел с дистанции, так как не полностью восстановился после болезни.

Анализ результатов теста № 2 выявил, что процент качества знаний составляет 93 %

Таким образом, проанализировав результаты тестовой батареи, можно сделать вывод: общая выносливость мальчиков 14-15 лет находится на хорошем уровне развития. То есть, стандартная методика развития общей выносливости, применяемая на уроках в МБОУ "Средняя общеобразовательная школа №21 с. Семёновка г. Йошкар-Олы", является эффективной, что подтверждает правильность первоначальной гипотезы.

КОМПЬЮТЕРНЫЕ ВИДЫ СПОРТА

Я. Н. Николаев, студент 2 курса ЮФ,

Т. В. Кошкина, ст. преподаватель,

ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет»

г. Йошкар-Ола

Аннотация. Тема киберспорта становится как никогда актуальна в современном постоянно развивающемся мире. Технологии стали неотъемлемой частью повседневной жизни, занимая все большую ее часть. На фоне интеграции компьютерных технологий в повседневную реальность меняется образ жизни, а вместе с ним меняются и развлечения. Официальное признание киберспорта спортивной дисциплиной в России — это важный шаг в направлении развития данного вида спорта на территории нашей страны, для поколения в чьей жизни компьютерные технологии занимают большую часть жизни.

Ключевые слова: киберспорт в России, история киберспорта, актуальные проблемы киберспорта и пути их преодоления, перспективы развития киберспорта.

Цель статьи рассмотреть киберспорт как спортивную дисциплину в России. Определим, что же такое киберспорт. Федерация Компьютерного Спорта России (ФКС) дает следующее определение киберспорту: «Компьютерный спорт — (киберспорт, электронный спорт (англ. Esport) — вид соревновательной деятельности и специальной практики подготовки к соревнованиям на основе компьютерных и/или видеоигр, где игра предоставляет среду взаимодействия объектов управления,

обеспечивая равные условия состязаний человека с человеком или команды с командой» [1].

7 июня 2016 года был опубликован приказ Министерства Спорта о включении компьютерного спорта в реестр официальных видов спорта Российской Федерации [1], признающий киберспорт спортом на территории России. С 5 июля 2017 г., в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации № 618 [1], аккредитованной спортивной федерацией по виду спорта «компьютерный спорт» является Федерация компьютерного спорта России. Существует ряд критериев, отличающих киберспортивные игры от обычных: во-первых, соревновательная составляющая — как минимум два человека должны соревноваться друг с другом за победу. Во-вторых, стартовые условия в любой киберспортивной игре должны быть равными, шанс на победу каждой из сторон должен стремиться к 50% при всех прочих равных. В-третьих, победа должна зависеть в первую очередь от навыков игроков, а не от случайности.

В России в настоящее время официально признаны пять дисциплин: «Боевая арена», «Соревновательные головоломки», «Стратегия в реальном времени», «Технический симулятор» и «Спортивный симулятор». Кроме того, ФКС России работает над признанием ещё двух дисциплин: «Шутеры» и «Файтинги» [2].

Существует несколько проблем, с которыми в настоящее время сталкивается киберспорт. В первую очередь это отсутствие единообразия в правилах проведения соревнований даже в рамках одной дисциплины. Это связано с тем, что киберспорт является относительно новым явлением и широкое распространение получил лишь в последние годы. Второй значимой проблемой является огромное влияние компаний-разработчиков на свой продукт. Обновления, содержащие серьезные изменения в балансе, должны выпускаться между крупными турнирами, так как игрокам

необходимо время для адаптации. Третьей проблемой можно выделить отсутствие каких-либо универсальных регуляций в области допинга. С учетом того, что в основе многих киберспортивных дисциплин лежит скорость реакции, и все они требуют максимального уровня концентрации внимания, некоторые психостимуляторы могут оказывать существенное положительное влияние на продуктивность игроков. Все эти проблемы могут быть решены путем создания единой международной киберспортивной организации, которая могла бы создавать единую систему порядка проведения соревнований, правил, поддерживать контакт между игроками и разработчиками, и так далее.

Профессионалы отмечают, что из-за специфики движений, используемых при игре, огромная нагрузка приходится на пальцы, кисть, лучезапястный сустав. Синдром запястного канала становится профессиональным заболеванием киберспортсменов, а так же лиц профессионально связанных с работой за компьютером. Время за компьютером, участие в соревнованиях физически изматывают игрока, а при отсутствии режима, сбалансированного питания, сна пагубно влияют и физически, и психологически [1]. Исходя из этого, профессионалам и любителям необходимо развить в себе потребность в ЗОЖ, в местах проведения соревнований обязательно должна существовать инфраструктура для занятий спортом, отдыха, должен обеспечиваться доступ к сбалансированному питанию. Со временем киберспорт встанет в один ряд с традиционными видами спорта, и это произойдет довольно скоро, ведь уже подрастают поколения, чье детство и молодость связана с ним. Основными проблемами могут выступить отсутствие или недостаток государственного финансирования, дефицит отечественных разработок в области компьютерных технологий и программного обеспечения. В России сфера, окружающая киберспорт, не до конца

сформирована, тогда как в Юго-Восточной Азии, Западной Европе и США она уже функционирует, стабильно генерируя прибыль.

Литература

1. Кошкина, Т.В. Исследование мотивации двигательной активности в вузе /Т.В. Кошкина // Физическая культура, спорт и здоровье. - 2018 – № 31. – С. 22-24.
2. Мурр, Д. Как стать киберспортсменом: девять самых важных вопросов [Электронный ресурс]. URL.: [https:// www.cybersport.ru/news/kak-stat-kibersportsmenom-devyat-samykh-vazhnykh-voprosov](https://www.cybersport.ru/news/kak-stat-kibersportsmenom-devyat-samykh-vazhnykh-voprosov) (дата обращения 24.02.19).
3. Приказ Госкомспорта РФ от 25.07.2001 № 449 «О введении видов спорта в государственные программы физического воспитания» [Электронный ресурс]. URL: <https://www.lawmix.ru/> (дата обращения 24.02.19).
4. Приказ Федерального агентства по физической культуре и спорту от 4 июля 2006 г № 414 «О компьютерном спорте». [Электронный ресурс]. URL: <http://www.garant.ru/> (дата обращения 24.02.19).

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ БИАТЛОНА

Ю. В. Падыганова,

И. В. Волкова, канд. филос. наук

ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва»,

г. Йошкар-Ола

Аннотация. В статье рассматривается история развития биатлона, этапы становления этого вида спорта в России; влияние биатлона на сохранение и укрепление здоровья человека.

Ключевые слова: история, биатлон, «гонки патрулей», спортивные лыжные стрельбы.

В настоящее время круг интересов большинства молодежи ограничен компьютером и телефоном. «Сидячий» образ жизни приводит к проблемам со здоровьем. В сохранении и укреплении здоровья важную роль играет физическая активность человека, регулярная мышечная деятельность, лежащая в основе жизнедеятельности всего организма. Учащиеся должны заниматься физической культурой и спортом, чтобы поддерживать свое здоровье. И как нам представляется, увлечение каким-либо спортом способствует не только укреплению здоровья, но еще и расширению кругозора подрастающего поколения.

Биатлон - это уникальное в своем роде спортивное действие, в котором спортсмен должен не только прекрасно передвигаться на лыжах, но и демонстрировать превосходный уровень стрельбы из винтовки. Этот вид спорта тесно связан с природой. Здоровая окружающая среда необходима для здорового занятия спортом, а для многих атлетов именно эта близость с природой служит мотивацией и вдохновением.

Истоки этого вида спорта можно отыскать в глубине веков. Еще в древние времена охотники, ставшие на примитивные снегоступы, передвигались по заснеженной местности в поисках добычи. От их меткого выстрела дротиком или стрелами зависел исход всей охоты. Итог соревнований в биатлоне также определяется умением метко стрелять и быстро передвигаться на лыжах. Старейшей лыже из известных археологам – более четырех тысяч лет (найдена в Псковской области). В ту же эпоху на камнях появляются изображения лыжников-стрелков. Неолитические люди севера Европы ездили в лес не для развлечения. Лыжи служили им для того, чтобы ходить на промысел. «Биатлон» не был

спортом – это был хлеб насущный. Со временем у северных людей появился даже «биатлонный бог». Улль, упомянутый в песнях Старшей Эдды, известен был как идеальный лыжник и стрелок [3].

Годом рождения спортивных лыжных стрельб нужно считать 1767-й. Именно в это время начинаются соревнования норвежских пограничников. Солдаты состязались в скорости и меткости. Турнир состоял из нескольких этапов: три этапа были посвящены лыжным гонкам (на разной местности), один этап – стрельбе. Пограничники спускались со склона и производили выстрелы. Мишени располагались всего в 40-50 шагах (то есть в 30-35 метрах). Такая дистанция связана с характеристиками старых гладкоствольных ружей: на большем расстоянии можно было попасть только в строй солдат, а не в отдельно стоящую фигуру. По итогам состязаний двое самых метких стрелков-пограничников получали призы. В 1861 году в норвежском городе Трюсиль появилось первое объединение биатлонистов – «Клуб Ружей и Лыж». Лыжные стрельбы были включены в армейскую подготовку скандинавских армий. В 1895 году армейским биатлоном заинтересовались и в Германии. В 1912 году в Норвегии появились состязания, которые уже очень близко подошли к современным индивидуальным гонкам. Лыжники пробегали дальнюю дистанцию на время и проходили два огневых рубежа. На каждом из рубежей они делали десяток выстрелов. История биатлона как общеевропейского вида спорта началась уже после Первой мировой войны. После 1920 года лыжные стрельбы вошли в моду в разных странах Европы. Впрочем, военный опыт наложил на эти состязания характерный отпечаток [2]. Соревнования по биатлону были настоящим марш-броском, участвовали в них только военнослужащие и только в составе отрядов. Гонки проходили в горах. Дистанция – не меньше 25 километров. Груз за плечами – не меньше 24 килограмм (каждый обязан был нести на спине вещмешок). Лыжники брали с собой даже противогазы. Стреляли

по мишеням в виде человеческих силуэтов с четырех дистанций – от 50 до 250 метров. За промахи на огневом рубеже, как и сейчас, отряд получал штрафные минуты. Соревнования по биатлону завершались метанием в цель ручных гранат на заключительном рубеже.

Лыжный разведывательный патруль состоял из четверых военнослужащих: один офицер (командир отряда), один унтер-офицер и двое солдат. Командир был вооружен лишь пистолетом и в стрельбах не участвовал. Его делом было довести группу до финиша. О важности этой задачи свидетельствует история первой Олимпиады. Первые зимние Олимпийские игры, как известно, состоялась во французском Шамони в 1924 году, тогда и попал лыжный биатлон на Олимпиаду. Из шести «военных патрулей» только четыре дошли до финиша (Швейцария, Финляндия, Франция и Чехия). Стрелки из Италии и Польши заблудились и сошли с дистанции. Первую олимпийскую медаль завоевали швейцарские военнослужащие [3].

Продолжились соревнования и на других Олимпиадах. В 30-е годы проходили и чемпионаты мира. Наряду с командными появились индивидуальные состязания. Биатлон развивался и в СССР. В 1933 году в Советском Союзе прошла командная лыжная гонка со стрельбой на финише. Вторая мировая война нанесла тяжелейший удар этому виду спорта. Соревнования военных патрулей стали критиковать за «милитаризм». После 1948 года этот вид спорта исключили из олимпийской программы. Впрочем, гонки военных патрулей до сих пор проходят в рамках военных чемпионатов. Правда, теперь лыжники избавились от вещмешков, противогазов и гранат. К соревнованиям допускаются и гражданские лица.

В 1948 году, когда гонки военных патрулей утратили популярность, возникла Международная федерация современного пятиборья (UIPM). Зимним пятиборьем были названы состязания по верховой езде, стрельбе,

фехтованию, скоростному спуску на лыжах и лыжным гонкам. Вскоре было решено возродить биатлон в рамках пятиборья, лишив этот спорт «военной» атрибутики. Именно тогда появилось слово «биатлон» – оно гораздо младше «триатлона» и «пентатлона». Слово придумал генерал Свен Тофельт (Швеция) – председатель UIPM. Современный биатлон начинался с индивидуальных гонок. С течением лет программа постепенно расширялась. В 1954 году Международный олимпийский комитет официально признал биатлон видом спорта. Правда, до 1992 года соревнования по биатлону все еще проходили под эгидой федерации пятиборья.

2 марта 1958 года в австрийском городе Зальфельден-ам-Штайнернен-Мер состоялся первый чемпионат мира по биатлону. Эта дата теперь считается официальным «днем рождения» биатлона. В 1960 году соревнования по биатлону (в современном виде) появились в программе Олимпийских игр. Первым олимпийским чемпионом стал швед Клас Лестандер. Он поразил все двадцать мишеней, однако скорость езды была, по современным меркам, отвратительной. В то время на меткость обращали намного больше внимания, чем на скорость. В 1967 году были учреждены состязания юниоров. И только в 1980 году в биатлоне появились женщины! Сейчас в это трудно поверить, но в олимпийскую программу женский биатлон включили только в 1992 году. В 1993 году биатлон потерял связь с Федерацией пятиборья. У стрелков-лыжников появилась своя собственная организация – Международный союз биатлонистов, в который сегодня входит более шестидесяти стран [3].

Развитие биатлона в России в современном виде началось только в начале XX столетия. В 1920-30 годах военизированные соревнования на лыжах были широко распространены в Красной армии. Спортсмены проходили дистанцию 50 километров в военной форме и с армейскими принадлежностями, преодолевая различные препятствия. Впоследствии

военизированные гонки на лыжах с оружием видоизменились, все больше приближаясь к спортивным соревнованиям. Так появились гонки патрулей, состоящие из командной гонки на 30 км с оружием и стрельбой на финише. Первая командная гонка спортивно-прикладного значения со стрельбой на финише на первенстве страны была проведена в 1933 году. Победителями стали: Ф. Воробьев, Н. Павлов, А. Ильин, А. Пащукевич. Главным образом эти соревнования культивировались в военных спортивных обществах ЦСКА и «Динамо». Высокая зрелищность военизированных соревнований способствовала преобразованию гонок патрулей в новый самостоятельный вид спорта - биатлон, который в 1957 году был утвержден Международным союзом современного пятиборья - УИПМБ. После признания биатлона на мировой арене он получил развитие и в профсоюзных обществах, на чемпионатах страны стали принимать участие сборные команды ЦСКА, «Динамо», «Буревестник», «Зенит», «ФиС», «Локомотив», «Труд», «Трудовые резервы», «Урожай» [4].

Первый официальный чемпионат страны по биатлону с участием, в основном, лыжников-гонщиков и «патрулистов» прошел в районе Свердловска в 1957 году. Первым обладателем титула Чемпиона страны по биатлону стал Владимир Мариничев, победивший на дистанции 30 км со стрельбой. Этот чемпионат дал мощный импульс в развитии нового вида спорта - биатлона.

Большим стимулом для развития биатлона являлись спартакиады народов России, которые, подобно Олимпийским играм, проводились с цикличностью один раз в четыре года. В финальную часть спартакиады народов России попадали спортсмены, прошедшие отборочные старты зональных соревнований, а это более 40 территорий-областей. В процессе проведения этих соревнований удавалось выявить и найти наиболее талантливых спортсменов. Существовала стройная система по поиску

и отбору перспективных и одаренных спортсменов. Практически все чемпионы и призеры чемпионатов мира и Олимпийских игр были участниками вышеуказанных соревнований.

Для проведения финальных стартов спартакиады народов России строились специализированные стадионы в различных регионах - в Сибири, на Урале, в Поволжье, все это способствовало подъему и развитию биатлона в стране. В настоящее время в России имеются биатлонные стадионы в следующих регионах: Красноярский край, Барнаул, Новосибирск, Омск, Екатеринбург, Ханты-Мансийск, Пермь, Чайковский, Магнитогорск, Уфа, Ижевск, Кирово-Чепецк, Санкт-Петербург, Чебоксары, Мурманск, Смоленск, Псков и других местах.

Особенно необходимо рассказать о том, что более 35 лет в городе Ижевске, где производятся спортивные винтовки для биатлона, проводятся соревнования на приз «Ижевская винтовка». По итогам этих соревнований формировалась сборная команда страны для участия на чемпионатах мира и Олимпийских играх. Конкуренция на этих соревнованиях чрезвычайно высока, так, в качестве примера, четырехкратному Олимпийскому чемпиону Александру Тихонову ни разу не удавалось быть победителем в индивидуальных гонках на приз «Ижевская винтовка» [4].

После распада Советского союза 26 февраля 1992 года в Ижевске была проведена конференция, где был образован Союз биатлонистов России. Первым его президентом был избран Евгений Петрович Новиков. С 1996 года по 2008 год Союз биатлонистов России возглавлял четырехкратный Олимпийский чемпион, первый вице-президент IBU Александр Иванович Тихонов. С октября 2008 г. президентом СБР является Михаил Дмитриевич Прохоров.

В классическом биатлоне существуют следующие правила экипировки: ширина лыж должна быть не менее четырёх сантиметров. Максимальный размер длины лыж не ограничен. Запрещены

всевозможные усовершенствования снаряжения. Запрещено использовать лыжные палки с возможностью изменения длины и силы толчка. При движении винтовка располагается на спине игрока. Не допускается использование автоматического оружия. Калибр винтовки – 5,6 мм. В винтовках используется обычный диоптрический прицел. По существующим правилам, стрельба осуществляется с расстояния в пятьдесят метров. Мишень представлена в виде белой пластины с пятью кругами чёрного цвета диаметром одиннадцать с половиной сантиметров [1].

При стрельбе стоя результативным считается попадание в чёрный круг, а при втором способе стрельбы – во внутренний кружок, который имеет диаметр четыре с половиной сантиметра. По пути движения спортсменов располагают несколько огневых рубежей, на каждый из которых даётся пять патронов.

Биатлон сегодня насчитывает несколько разновидностей, при которых помимо классической экипировки используются и альтернативные виды оружия и передвижения.

Таким образом, к концу XX века биатлон стал одним из самых популярных в мире зимних видов спорта. Биатлонные гонки - это очень увлекательное занятие, поэтому сегодня в мире появляется всё больше любителей этого вида спорта.

Биатлон сегодня наиболее популярный, зрелищный, зимний вид спорта. Кубок мира смотрят миллионы людей всех возрастов и статусов и с нетерпением ждут начала трансляций каждого этапа.

Литература

1. Маматов, В.Ф. Обучение и совершенствование навыков стрельбы в биатлоне / В.Ф. Маматов. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2011. - 90 с.

2. <https://www.sportobzor.ru/pamyatnye-daty-istoriya-sporta/kogda-poyavilsya-biatlon-kak-vid-sporta.html>
3. <http://fb.ru/article/188734/biatlon-istoriya-vozniknoveniya-i-razvitie>
4. https://studwood.ru/1098270/turizm/razvitie_biatlona_rossii

МЕТОДИКА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ СПОРТСМЕНОВ 12-13 ЛЕТ

*М. В. Петрова,
ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва»,
г. Йошкар -Ола*

Аннотация. Статья посвящена исследованию восстановления организма детей 12-13 лет после выполненной физической нагрузки. Автор раскрывает содержание понятий «нагрузка» и «восстановление», описывает методику и организацию исследования. Автор представляет полученные результаты и на основе проведенного анализа формулирует выводы.

Ключевые слова: физическая нагрузка, её виды, нормирование нагрузки, восстановление, метод пульсометрии, тестирование.

Для современного спорта характерны высокие требования к качеству построения тренировочного процесса и эффективности его реализации в условиях соревновательной деятельности. Эффективность тренировок во многом определяется рациональной структурой и величиной нагрузки, которая характеризуется объёмом и темпом выполнения упражнений.

Правильно подобранная нагрузка является основным компонентом как для поддержания физического состояния занимающихся, так и для достижения высоких спортивных результатов. Нельзя пренебрегать также восстановлением после тренировок, иначе тренировки потеряют эффективность, а организм будет испытывать длительный стресс после нагрузок [8].

Согласно проведенному анализу специальной литературы выяснилось, что под физической нагрузкой понимается двигательная активность человека, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя, уровнем функционирования организма [5]. Спортивная нагрузка - это интегративное единство физической нагрузки и нагрузки функциональной, имеющей место при выполнении различных двигательных действий спортсмена, связанных с выполнением конкретных физических упражнений [3]. Тренировочная физическая нагрузка — это определенная величина воздействия физических упражнений на организм спортсмена, с целью вызвать изменения в организме, которые определяют его тренированность [1]. Соревновательная нагрузка — это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности [6]. Как отмечают специалисты, нагрузка может иметь непрерывный и прерывный (переменный и интервальный методы) или прерываемый характер. В первом случае при выполнении упражнения отсутствуют интервалы отдыха, во втором - между повторениями упражнения имеются интервалы отдыха, обеспечивающие восстановление уровня работоспособности человека.

Восстановление организма — это возвращение функциональных и физиологических параметров организма в норму, а также повышение адаптационных возможностей после выполнения физической работы. В спортивной медицине выделяет четыре основные фазы: быстрое восстановление, медленное восстановление суперкомпенсация

(сверхвосстановление) и отставленное или отсроченное восстановление (фаза не довосстановления) [4].

Цель исследования: методика восстановления после физических нагрузок.

Гипотеза исследования: предполагается, что разработанная методика восстановления спортсменов 12-13 лет после нагрузок на учебно-тренировочных занятиях по легкой атлетике является достаточно эффективной.

Исследование методики восстановления после физической нагрузки на тренировочных занятиях по легкой атлетике было организовано и проведено в Государственном бюджетном учреждении Республики Марий Эл "Спортивная школа олимпийского резерва по легкой атлетике" в декабре 2018 - январе 2019 года. Исследование проходило в 5 этапов: подбор участников эксперимента, выбор тестов для определения уровня восстановленности спортсменов после тренировочных занятий, проведение эксперимента, проведение контрольных испытаний до начала и после окончания эксперимента, анализ полученных результатов. В практической части работы были использованы *следующие методы*: педагогическое наблюдение, контрольные испытания, педагогический эксперимент, пульсометрия, а также метод математической статистики и графический метод.

В данном исследовании *метод педагогического наблюдения* за спортсменами во время тренировок был использован с целью включения их в эксперимент. Подбор спортсменов проводился по ряду критериев: возраст - 12-13 лет, одинаковое время занятий легкой атлетикой - 3 года, все они прошли медицинское обследование. Также наблюдение проходило во время восстановительных процедур и во время педагогического эксперимента.

Пульсометрия — это метод, позволяющий определить реакцию организма спортсмена на величину выполненной физической нагрузки. Суть метода заключается в подсчете частоты сердечных сокращений (далее – ЧСС) у спортсмена в различные периоды занятия: в состоянии покоя до начала выполнения упражнений и после окончания каждого вида деятельности. Пульсометрия проводилась посредством пальпации: наложения пальцев на поверхностно располагающуюся сонную артерию в области запястья левой или правой руки. Фиксировалось количество колебаний стенок сосудов за 10 секунд, а затем производится подсчёт ЧСС за 1 минуту. Все полученные данные заносятся в протокол пульсометрии. Пульсометрия проводилась с целью определения адекватности нормирования физической нагрузки на учебно-тренировочном занятиях.

Метод контрольных испытаний использовался для определения уровня восстановления организма после нагрузок в микроцикле тренировочного процесса. Для этого была подобрана тестовая батарея, состоящая из следующих физиологических проб:

1) проба Штанге (на вдохе). Спортсмену нужно сделать три нормальных вдоха и выдоха (не на полную глубину). После этого он должен сделать максимально глубокий вдох и задержать дыхание. Засекается время задержки дыхания с помощью секундомера;

2) проба Генчи (на выдохе) заключается в регистрации продолжительности задержки дыхания после неглубокого вдоха и максимального выдоха, при этом рот закрыт, нос зажат пальцами;

3) проба Котова-Дешина. В состоянии покоя определяют ЧСС (по 10-секундным отрезкам). Затем обследуемый выполняет нагрузку в виде 3-минутного бега на месте в темпе 180 шагов в минуту с высоким подниманием бедра. Для женщин и для детей данная проба проводится 2 минуты. После выполнения нагрузки обследуемый садится,

восстановление составляет 5 минут, в последние 10 секунд определяется ЧСС.

Метод математической статистики был использован для обработки данных, полученных во время тестирования. Использовалась формула для подсчета результатов пробы Котова-Дешина.

В исследовании был использован *графический метод* с целью более наглядного представления полученных результатов.

Метод педагогического эксперимента использовался с целью выявления эффективности методики восстановления после физической нагрузки спортсменов 12-13 лет, занимающихся легкой атлетикой.

Разработанная методика восстановления применялась ежедневно в экспериментальной группе на протяжении микроцикла. Она включала в себя следующие направления:

1) витаминизация (мультивитамины "Алфавит" употреблялись спортсменами три раза в день: на завтрак, обед и ужин),

2) апитерапия (использование продуктов пчеловодства в виде меда и пыльцы по утрам),

3) терапия сном (ночной сон с 22:00 до 7:00, дневной сон с 15:00 до 15:25, по согласованию со спортивным врачом и руководством образовательного учреждения),

4) музыкальная терапия (прослушивание классической музыки в течение 20 минут применялось перед тренировочным процессом и после него),

5) поддержание водного баланса (употребление воды с аскорбиновой кислотой после каждой тренировки: объем 0,5 л, температура 20 -22 °С),

6) водные процедуры (после каждой тренировки занимающиеся принимали душ температурой 37-38° С в течение 10 минут; на седьмой день микроцикла использовалась расслабляющая баня),

7) восстановительный массаж (применялся после тренировок во второй, пятый и седьмой день микроцикла, по 2-3 минуты на каждую часть тела: на икроножную мышцу, на мышцы задних и передних бедер, на мышцы спины),

8) втирание в мышцы ног эфирного масла (кедрового) применялось после душа для улучшения циркуляции крови, расслабления после тяжелых физических нагрузок, поддержания мышц в нужном тонусе.

Тренировочный процесс в микроцикле был одинаковым в экспериментальной и в контрольной группах. Анализ результатов пульсометрии показал, что в обеих группах величина нагрузки соответствовала возрасту и физической подготовленности занимающихся.

В рамках педагогического эксперимента тестирование проводилось дважды в каждой группе. Первичное тестирование проводилось с целью определения состояния организма спортсменов контрольной и экспериментальной групп перед началом эксперимента. Вторичное тестирование проводилось в конце эксперимента (по окончании микроцикла) с целью определения эффективности разработанной методики восстановления.

Условия тестирования были одинаковыми для всех спортсменов: тесты проводились в один день, в одно и тоже время дня, в одном помещении. Процедура тестирования проходила в спортивном комплексе "Арена Марий Эл".

При проведении пробы Штанге внимание обращалось на выдох и вдох, сделанный перед тем, как задержать дыхание.

Оценка пробы Штанге:

1. задержка дыхания меньше 30 с - результат неудовлетворительный
2. задержка дыхания 40-49 с - удовлетворительный
3. задержка больше 49 с - хорошее физическое состояние.

При пробах Генчи внимание обращалось на то, чтобы все дети до конца выдохнули весь воздух перед задержкой.

Оценка пробы Генчи:

1. задержка дыхания менее 34 с - результат неудовлетворительный
2. задержка дыхания 35-39 с - удовлетворительный
3. задержка дыхания более 39 с - хорошее физическое состояние

При пробах Котова-Дешина внимание обращалось на темп бега с высоким подниманием бедра. Оценка пробы Котова-Дешина:

1. 100-120 %- прирост пульса в норме
2. более 120 %- прирост пульса высокий.

Результаты первичного тестирования контрольной и экспериментальной группы представлены в таблице 1.

Таблица 1. Результаты первичного тестирования спортсменов контрольной и экспериментальной групп

Пробы Штанге		Пробы Генче		Пробы Котова-Дешина	
контрольная	экспериментальная	контрольная	экспериментальная	контрольная	экспериментальная
Девочки					
40	46	36	35	120%	115%
45	42	35	37	120%	120%
47	48	37	37	115%	120%
Мальчики					
48	49	37	38	125%	115%
43	43	39	36	120%	125%
44	47	36	39	125%	120%

Анализ результатов показал, что на начало эксперимента все спортсмены показали удовлетворительный результат, то есть юноши и девушки контрольной и экспериментальной групп находились на одинаковом уровне восстановления после тренировочных занятий. Результаты вторичного тестирования представлены в таблице 2.

Таблица 2. Результаты вторичного тестирования контрольной и экспериментальной групп

№	Пробы Штанге		Пробы Генче		Пробы Котова-Дешина	
	контрольная	экспериментальная	контрольная	экспериментальная	контрольная	экспериментальная
Девочки						
1	35	59	31	48	135%	115%
2	36	58	32	49	130%	110%
3	39	58	33	49	130%	105%
Мальчики						
1	39	59	33	46	140%	110%
2	41	57	35	47	135%	110%
3	41	61	34	45	130%	115%

Результаты вторичного тестирования были проанализированы. При пробах Штанге в контрольной группе у юношей один спортсмен показал неудовлетворительный результат, два спортсмена показали удовлетворительное физическое состояние. В экспериментальной группе все спортсмены показали хорошее физическое состояние. Девушки контрольной группы все показали неудовлетворительный результат, а в экспериментальной группе - хорошее физическое состояние.

При пробах Генче в контрольной группе все юноши показали неудовлетворительный результат. В экспериментальной группе все спортсмены показали хорошее физическое состояние. Девушки контрольной группы показали неудовлетворительный результат, а в экспериментальной группе - хорошее физическое состояние.

При пробах Котова-Дешина у юношей и девушек контрольной группы наблюдается увеличенный прирост ЧСС. В экспериментальной группе прирост ЧСС в норме.

Таким образом, результаты вторичного тестирования показали, что спортсмены экспериментальной группы восстановились после тренировочного микроцикла за более короткий промежуток времени по сравнению со спортсменами контрольной группы. Это позволяет

сделать вывод об эффективности разработанной методики восстановления спортсменов 12-13 лет после нагрузок на учебно-тренировочных занятиях по легкой атлетике в МБОУ СШОР г.Йошкар-Ола.

Литература

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 444 с.
2. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.- 464с.
3. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник для вузов / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - М.: Юрайт, 2013. - 424 с.
4. Рассел, Джесси. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта / Джесси Рассел. - М.: Книга по Требованию, 2012. - 697 с.
5. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич –М.: Академия, 2011.
6. Сулейманов, И.И. Общее физкультурное образование: Учеб. Т. 1. Школьное физкультурное образование. Ч. 3. / И.И. Сулейманов. - Омск: СибГАФК, 2000.
7. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М.: Академия, 2000г. – 480 с.
8. Чайченко, Г.М. Основы физиологии. / Г.М. Чайченко, А.Ю Георгиевский. - Киев, 1981 – с. 111.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ

Д. Д. Радостева,

И. В. Волкова, канд. филос. наук,

ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва»,

г. Йошкар-Ола

Аннотация. В статье рассматривается история развития синхронного плавания, этапы становления этого вида спорта в России.

Ключевые слова: история, синхронное плавание, водный балет.

Актуальность данной темы обусловлена возрастающей популярностью синхронного плавания в настоящее время. На наш взгляд, синхронное плавание многофункциональный вид спорта. Кроме занятий в воде, спортсменки занимаются пластикой и растяжкой. Также проводятся занятия по хореографии, благодаря чему развиваются и эстетические, и артистические, и музыкальные способности, человек приобретает красивую осанку. Занятия плаванием очень важны для людей. Они улучшают обмен веществ и кровообращение, укрепляют сердце, сосуды и легкие, развивают мышцы, избавляют от многих болезней. Вода в буквальном смысле слова «синхронизирует» работу всех групп мышц, благодаря чему идет равномерное развитие организма.

В данной статье мы хотели бы ознакомить читателей с историей возникновения избранного нами вида спорта – синхронного плавания.

Историю синхронного плавания начали писать ещё представители древнейших цивилизаций. В Египте девушки, собирающие цветы лотоса, демонстрировали чудеса грациозности, держа руками корзину и перемещаясь только при помощи движений ног. Древнегреческий

историк Геродот писал о дочери известного пловца, которая настолько свободно чувствовала себя в воде, что по преданию получила имя Возлюбленной бога морей. В Древнем Риме плавание девушек и юношей с хороводами под музыку было обязательной частью программы водных феерий. Считается, что становление синхронного плавания как самостоятельной спортивной дисциплины, началось в Европе в конце XIX века. Причем «первооткрывателями» на массовых соревнованиях стали вовсе не женщины, а мужчины, которые впервые состязались между собой в Берлине в 1891 году. Следующей страной, подключившейся к процессу развития нового спорта, стала Великобритания, где годом позже появилась своя группа пловцов-«синхронистов». А в начале XX века «художественное плавание» начало покорять Францию, в которой сформировался клуб «Чайка» [4]. «Водный балет», как изначально называли синхронное плавание, не признавался до 1920 года. Ключевым фактором к покорению мира стал первый чемпионат в канадском Монреале, организованный четыре года спустя, и распространение увлечения этим элегантным и утонченным спортом в США и всей Европе. Тогда же и началось и массовое участие в соревнованиях женщин-синхронисток, которые постепенно вытеснили с них мужчин.

В 1952 году синхронное плавание получило долгожданное официальное международное признание и современное название. На чемпионате Франции было использовано не применяющееся ранее музыкальное сопровождение, на олимпиаде в Финляндии прошло показательное выступление американок.

Началом развития этого вида спорта в России можно считать 1908 год. Именно тогда под Санкт-Петербургом была основана школа плавания, где сдавали нормативы по 12 дисциплинам, в том числе и довольно необычным. По выходным дням здесь устраивались праздники, во время которых ученики выполняли на воде различные фигуры.

Показательные выступления женщин в количестве до 24 человек, в которых участвовали лучшие спортсменки того времени — Хатунцева, Кузнецова, сестры Второвы, Федорова — стали популярны уже в 1930-е гг. После войны стали организовываться самостоятельные группы, одна из которых выступила в 1957 году на стадионе им. Ленина в Лужниках [3].

Предварительный этап или становление синхронного плавания в СССР пришелся на 1961-1969 годы — с первого официального столичного первенства до включения в календарь ежегодных городских соревнований. Второй этап — московский — где разыгрывался приз открытия сезона, проходили личное первенство и Кубок Москвы, продлился в течение 10 лет до 1979 года. В этот период были утверждены требования к разрядам и нормативы, правила соревнований и квалификационная программа.

В 1976 году создается Всесоюзная комиссия при спорткомитете СССР с первым председателем в лице знаменитой Майи Плисецкой и дается старт третьему этапу развития синхронного плавания, которое начинает покорять все советское пространство. Свидетельство того — появление званий «Мастер спорта СССР» и «МС международного класса» по синхронному плаванию, региональных и республиканских команд — белорусской и украинской, грузинской и молдавской, узбекской, казахстанской и армянской.

В 1980 году в Москве проходит XXII Олимпиада, на которой синхронное плавание признается олимпийским видом спорта и включается в олимпийские состязания с 1984 как исключительно женская дисциплина. Сначала соревнования происходят в одиночных и парных разрядах с выполнением технической и произвольной программ, а затем добавляются и групповые выступления. В 1986 году советские спортсменки отправляются на свой первый чемпионат мира, в 1988 году в соревнованиях начинают участвовать юниоры, а через 3 года СССР

прекращает своё существование и начинается современный — российский — этап развития синхронного плавания.

Советские синхронистки не участвовали в XXIII Олимпиаде, проходившей в Лос-Анджелесе. Причина проста — бойкот в ответ на аналогичные действия американской сборной и ряда других команд, которые отказались приезжать в социалистическую страну.

Две золотые олимпийские медали Лос-Анджелеса из обоих комплектов достались Трейси Руис из США. В 1988 году в Сеуле чемпионкой стала Каролин Вальдо из Канады. На XXV Олимпийских играх в Барселоне в 1992 году в одиночном разряде победила американка Кристин Бабб-Спрейг, в парном разряде выиграл дуэт Сары и Карен Джозефсон. Через четыре года в Атланте одиночные и парные выступления были заменены групповыми упражнениями, но высшая награда опять ушла к синхронистам из США.

Доминирование американских спортсменок закончилось в Сиднее, где стали разыгрываться два комплекта наград — среди дуэтов и команд. Начиная с 2000 и по 2016 год в Австралии, Греции, Японии, Великобритании и Бразилии золотые медали увозили с собой синхронистки из России. В 21 веке синхронисты России уверенно вошли в число лидеров в мировом синхронном плавании.

Среди сильнейших спортсменок мира, завоевавших максимально количество наград, лидируют наши легендарные девушки:

- Анастасия Давыдова. Пятикратная чемпионка Олимпийских игр в группе и дуэте, 13-кратная чемпионка мира и 7-кратная чемпионка Европы.
- Анастасия Ермакова. Четырехкратная олимпийская чемпионка, 8-кратная чемпионка мира, Европы и России.
- Ольга Брусникина. Трёхкратная олимпийская чемпионка, 4-кратная чемпионка мира.

- Мария Киселева. Трёхкратная чемпионка Олимпийских игр, 3-кратная чемпионка мира, 9-кратная чемпионка Европы.

Блестящие результаты — заслуга самих талантливых и упорных спортсменок, главного тренера сборной России Т.Н. Покровской и старшего тренера Т.Е. Данченко [4]. Татьяна Николаевна Покровская перешла в синхронное плавание из художественной гимнастики. Творческий подход, настоящий дар объединять вокруг себя людей так, чтобы они стали сплоченной командой, умение готовить сильных спортсменов в сжатые сроки помогли ей добиться триумфального успеха сборной на Олимпиадах, первенствах мира и Европы. Татьяна Евгеньевна Данченко в прошлом синхронистка — чемпионка СССР и Европы среди юниоров. Под её руководством российские спортсменки забрали золотые награды в четырёх подряд Олимпийских играх, 21 раз побеждали на чемпионатах мира и 14 раз на чемпионатах Европы. Не знает проигрышей и юниорская сборная.

Федерацию синхронного плавания СССР сменила ФСПР с президентом в лице А.В. Власенко — член ФИНА, LEN (Лиги европейского плавания) и Олимпийского комитета России — которую представляют вице-президент ФСПР И.П. Карташов и первый вице-президент О.А. Брусникина. Синхронное плавание интенсивно развивается в 21 субъекте России и имеет 20 региональных федераций в областях, крупных городах, краях, автономных областях и республиках [5].

Сейчас синхронным плаванием занимаются и женщины и мужчины. Все соревнования в синхронном плавании состоят из обязательной (технической) и произвольной (длинной) программ. В технической программе спортсмены показывают определенные элементы, которые, конечно же, должны соответствовать музыке. Произвольная программа никак не регламентируется, то есть спортсмены могут брать любую музыкальную композицию и представлять по ней свою хореографию.

Оценки за выполнение программ выставляет жюри. Система баллов схожа со старой оценкой выступлений фигуристов. Жюри состоит из 10 человек, 5 из которых оценивают технику, другие 5 - артистизм. Минимальная оценка, которую можно выставить - 0,1 балл, максимальная - 10 баллов.

Строгие требования к технике исполнения и высокая конкуренция обуславливают сложность новых задач, которые стоят перед синхронистками перед очередными Олимпийскими Играми. Ведь нужно не только однократно захватить лидерство, но и ковать очередные победы. Жесткая система отбора и подготовки позволяет выращивать перспективных одаренных спортсменок — сегодняшних юниорок и завтрашних героев мировых соревнований. Расширение штата и рост профессионализма тренерского состава, увеличение количества групп начальной подготовки и совершенствования спортивного мастерства дает возможность повышать уровень выступлений, готовить достойную смену уходящим звездам и сохранять статус спортивной супердержавы [5].

В заключение хотелось бы сказать, что синхронное плавание многофункциональный вид спорта. Спортсменки высших спортивных разрядов, помимо навыков скоростного плавания, имеют подготовку во многих других областях водных видов спорта: в подводном плавании, водном поло, прыжках в воду; в различных областях двигательной пластики: хореографии, художественной гимнастике, акробатике.

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.

Литература

1. Викулов, А.Д. Плавание/ А.Д. Викулов. - М.: ВЛАДОС - ПФССС, 2003.- 28 с.
2. Люсеро, Б. Плавание: 100 лучших упражнений /Блайт Люсеро; [пер. с англ. Т. Платоновой]. - М.: Эксмо, 2011. - 280 с.
3. <https://teamrussia.pro/sport/sinhronnoe-plavanie/>
4. <http://sinhronka.ru/information/istoriya-vozniknoveniya-sinkhronnogo-plavaniya/>
5. [sinhronnoe_plavanie.html](#).

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ 10 -11 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ

О. Ю. Рыбакова,

ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва»,

г. Йошкар-Ола

Аннотация. В статье раскрывается понятие «координационные способности», представлена краткая классификация средств и методов их развития; приводится описание методики и организации проведенного исследования. На основе полученных результатов автором сделаны выводы об эффективности примененных средств развития координационных способностей.

Ключевые слова: координационные способности, среднегрупповой показатель, прирост среднегруппового показателя.

Актуальность работы обусловлена необходимостью развития и совершенствования двигательных навыков у любого спортсмена, а особенно у девочек, занимающихся таким видом спорта, как спортивная гимнастика. В спортивной гимнастике координацию характеризуют возможностью управлять движениями с заданными точными параметрами.

Предполагается, что разработанный комплекс упражнений для развития координационных способностей гимнасток 10 – 11 лет, является эффективным.

Задачи исследования.

1. Изучить координационные способности спортсменов 10 – 11 лет по спортивной гимнастике.
2. Разработать комплекс упражнений для развития координационных способностей.
3. Определить эффективность разработанного комплекса.

Методы исследования.

1. Анализ литературных источников.
2. Педагогический эксперимент.
3. Метод педагогического наблюдения.
4. Тестирование.
5. Метод математической статистики.

По мнению авторов [6], «координационные способности» – это совокупность двигательных способностей, определяющих быстроту освоения новых движений, а также умения адекватно перестраивать двигательную деятельность при неожиданных ситуациях. Специалисты [8] выделяют специальные и общие координационные способности. Специальные координационные способности – это возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению сходными по происхождению и смыслу двигательными действиями. Общие координационные способности – это потенциальные и реализованные

возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению различными по происхождению и смыслу двигательными действиями. В основе координационных способностей лежит широкий комплекс факторов, выходящих за пределы чисто двигательных качеств: *пластичность центральной нервной системы* (подвижность процессов возбуждения и торможения); *уровень развития физических качеств*, прежде всего скоростно – силовые способности, динамическая и статистическая сила, гибкость; *двигательный опыт*, т. е. запас разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков; *способность быстро расслабляться* при выполнении двигательных действий, особенно скоростно-силовой направленности; *мотивационная направленность*, направленная на достижение двигательной задачи в любых условиях, в частности, находчивость и инициативность, способность к неожиданному экспромту в разных ситуациях и т. д. [9].

В связи с комплексным характером координационных способностей используется ряд критериев, наиболее важными из которых являются: *время освоения нового движения* или какой-то комбинации (чем оно короче, тем выше координационные способности); *время, необходимое для перестройки* своей двигательной деятельности в соответствии с изменившейся ситуацией; *биомеханическая сложность* выполняемых двигательных действий или их комплексов (комбинации); *точность выполнения* двигательных действий по основным характеристикам техники (динамическим, временным, пространственным); *сохранение устойчивости* при нарушенном равновесии; *экономичность двигательной деятельности*, связанная с умением расслабляться по ходу выполнения движений (нерациональная мышечная напряженность свидетельствует о слабых координационных возможностях человека) [7].

Специалисты отмечают [14], что *основными методами развития координационных способностей являются*: повторный и расчлененный методы; метод строго регламентированного упражнения; вариативный метод; игровой и соревновательный методы; а *средствами развития координационных способностей* 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: *временем*, которое можно выделить без ущерба для других упражнений, в процессе внеклассных, внешкольных или самостоятельных форм занятий; *возрастными особенностями* (в младшем школьном возрасте доля использования их выше, чем в среднем и старшем); *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); *материально-техническими условиями* (оборудование, инвентарь) [3].

Анализ научной литературы показал [2, 5], что *к методам оценки степени развития координационных способностей относятся*: метод наблюдения, метод экспертной оценки, аппаратный метод, метод тестов.

По мнению группы авторов [1], наиболее широкой и разнообразной является группа специальноподготовительных координационных упражнений. Теоретически можно говорить о безграничном количестве таких упражнений. Практически же число их ограничено следующими обстоятельствами: *временем*, которое можно выделить без ущерба

для других упражнений, в процессе тренировочных занятий; *возрастными особенностями* (в юном возрасте спортсменов доля их использования выше); *половыми и индивидуальными различиями* (у юношей представлены упражнения на гимнастических снарядах – опорный прыжок, параллельные брусья, конь, вольные упражнения, перекладина, кольца; а у девушек – опорный прыжок, разновысокие брусья, бревно, вольные упражнения); *материально-техническими условиями* (оборудование, инвентарь) [3].

Отдельные специалисты отмечают [12, 13], что круг специально-подготовительных координационных упражнений помогают освоить, основные двигательные действия в спортивной гимнастике. К ним относятся: подводящие упражнения, способствующие освоению и закреплению технических навыков (формы движений) и технико-тактических действий спортивной гимнастики (сальто назад на гимнастическом бревне); развивающие, направленные на воспитание координационных способностей, применяющиеся в спортивной гимнастике (кувырок вперед и назад); развивающие и совершенствующие специфические координационные способности к ориентированию в пространстве, ритму, сохранению равновесия, вестибулярной устойчивости и др., которые важны в спортивной гимнастике (отмах в стойку на разновысоких брусьях). Анализ литературы показал, что формирование органов и систем у гимнасток происходит гетерохронно (не одновременно): одни из них развиваются раньше, другие – позднее [4], что спортивная тренировка у гимнастов 10 – 11 лет способствует росту физической работоспособности. Чем старше спортсмены, чем продолжительнее стаж занятий спортом, тем больше различий между спортсменами и не спортсменами [10, 11].

Исследование проходило на базе ГБУ Республики Марий Эл «СШОР по спортивной гимнастике». В исследовании принимали участие девочки

10 – 11 лет (30 человек). Исследование проходило в 4 этапа: подбор базы и контингента исследуемых, подбор тестовой батареи, проведение педагогического эксперимента, обработка данных, полученных в ходе тестирования.

Метод тестирования использовался в практической части исследования для определения уровня развития координационных способностей.

Тестовая батарея состоит из следующих тестов: тест № 1 «3 кувырка вперед», тест № 2 «3 кувырка назад», тест № 3 «Челночный бег 3×10м», тест № 4 «Стойка на одной ноге на гимнастическом бревне», тест № 5 «Стойка на руках на полу».

Тестирование по определению уровня развития координационных способностей занимающихся спортивной гимнастикой в контрольной и экспериментальной группах проходило на пяти учебно – тренировочных занятиях в гимнастическом зале спортивного комплекса «Юбилейный». В подготовительной части тренировочного занятия гимнасткам были озвучены цель и задачи занятия, объяснена техника выполнения тестов, проведена разминка, в которую входили следующие упражнения: бег, бег с заданиями, общеразвивающие и специальные упражнения. Разминка проводилась с целью подготовки организма к предстоящей работе и исключения травматизма. Тестирование проходило в начале основной части каждого занятия. Для развития координационных способностей на учебно – тренировочных занятиях в ГБУ РМЭ «СШОР по спортивной гимнастике» в контрольной группе применялась стандартная методика, а в экспериментальной группе применялся разработанный комплекс упражнений.

Комплекс включал в себя следующие упражнения: «Стойка на одной ноге у шведской стенки», «Стойка на носках с закрытыми глазами на гимнастическом бревне», «Прыжок в длину с места», «Бег», «10 – 15

прыжков на батуте», «Прыжок с поворотом на 180° на батуте», «Прыжок с последующим выполнением группировки на батуте», «Прыжок в поперечный шпагат на батуте», «Прыжок в продольный шпагат на батуте», «Прыжок вперед с последующим отскоком на маты», «Прыжок с последующим выполнением группировки и отскоком на маты», «Прыжок спиной с отскоком на маты», «Стойка на руках у стены», подвижные игры: «В упоре на бревне», «Музыкальная змейка», «Кузнечики», «Бег по кочкам».

Для развития координационных способностей применялись следующие методы: словесный и наглядный методы, метод повторного интервального упражнения, игровой и соревновательный методы. Результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Тест	Тест №1		Тест №2		Тест №3		Тест №4		Тест №5	
Единицы измерения	Время		Время		Время		Время		Время	
Результаты тестирования контрольной группы до и после эксперимента	3,89	3,83	4,52	4,46	9,32	9,21	30	30	27,6	28,9
Прирост результатов тестирования контрольной группы до и после эксперимента	0,06		0,06		0,11		0		1,3	
Результаты тестирования экспериментальной группы до и после эксперимента	3,97	3,723	4,46	4,36	9,23	9,008	30	30	28,4	29,7
Прирост результатов тестирования экспериментальной группы до и после эксперимента	0,247		0,1		0,222		0		1,3	

Среднегрупповой показатель в тесте № 1 «3 кувырка вперед» в экспериментальной группе улучшился на 0,247 секунды, в то время как в контрольной группе на 0,06 секунды. Средне групповой показатель в тесте № 2 «3 кувырка назад» в экспериментальной группе улучшился на 0,1 секунды, в то время как в контрольной группе на 0,06 секунды. Показатель теста № 3 «Челночный бег 3 × 10 м» в экспериментальной

группе улучшился на 0,222 секунды, в то время как в контрольной группе на 0,11 секунды. Средне групповой показатель в тесте № 4 «Стойка на одной ноге на гимнастическом бревне» в экспериментальной группе и в контрольной группе не изменился, так как был выполнен на максимальный норматив. Средне групповой показатель в тесте № 5 «Стойка на руках на полу» в экспериментальной группе и в контрольной группе улучшился на 1,3 секунды.

Анализ этих результатов позволяет сделать вывод о том, что координационные способности в экспериментальной группе в целом улучшились за счет использования разработанного комплекса упражнений. Следовательно, разработанный комплекс упражнений по развитию координационных способностей гимнасток 10 – 11 лет можно считать достаточно эффективным, что и подтверждает первоначальную гипотезу.

Литература

1. Кечетжиева, А. Обучение детей спортивной гимнастике./ А. Кечетжиева, М. Банкова, М. Чиприянова. - М.: Физкультура и спорт, 2005. – 328 с.
2. Контрольные упражнения для оценки координационных возможностей юных спортсменов: Метод. рекомендации. - Минск, 2001. – 42 с.
3. Кофман, П.К. Настольная книга учителя физической культуры. / П.К. Кофман - М.: Физкультура и спорт, 2000. – 280 с.
4. Красноперова, Н. А. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие/ Н. А. Красноперова. - М.: Владос, 2012. – 206 с.
5. Ланда, Б. Х. Методика комплексной физической оценки и физической подготовленности/ Б. Х. Ланда. – 3-е изд. - М.: Советский спорт, 2006. – 186 с.

6. Лях, В.И. Понятие «координационные способности» и «ловкость» / В.И Лях. // Теория и практика физической культуры, 1993. - №8. - С. 44-46.
7. Лях, В.И. О классификации координационных способностей / В.И Лях. //Теория и практика физической культуры, 1997. - №7.- С. 28-30.
8. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И Лях. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
9. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры. / А.М. Максименко. - М.: Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.
10. Орлов, А.И. Экспертные оценки. Учеб. пособие/ А.И. Орлов. - М., 2002. – 49 с.
11. Реан, А.А. Психология и педагогика / А.А. Реан, Н.В. Бордовская, С.И. Розум. - СПб.: Питер, 2003. - 496 с.
12. Спортивная гимнастика. Учебник для институтов физ. культуры. / Под ред. Т.С. Лисицкой. - М.: Физкультура и спорт, 2004. - 342 с.
13. Сулейманов, И.И. Основы воспитания координационных способностей: Лекция. - Омск: ОГИФК, 2001. - 46 с.
14. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов– 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр "Академия", 2000. – 480 с.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВОЧЕК 11-12 ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Е. Д. Тетерина,

ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва»,

г. Йошкар-Ола

Аннотация. В статье раскрывается понятие «скоростно-силовые способности», представлен краткий перечень средств и методов их развития; указаны анатомо-физиологические особенности детей 11-12 лет, приводится описание проведенного исследования. На основе полученных результатов автором сделан вывод об эффективности стандартной методики развития скоростно-силовых способностей.

Ключевые слова: скоростно-силовые способности, педагогическое наблюдение, контрольные испытания.

В настоящее время все больше внимание уделяется развитию скоростно-силовых качеств. Особый интерес исследователей к изучению взаимосвязи между быстротой и силой мышечного сокращения объясняется тем, что эти два физических качества постоянно связаны с движением и определяют его.

Цель исследования: развитие скоростно-силовых способностей.

Гипотеза исследования: предполагается, что стандартная методика развития скоростно-силовых способностей девочек 11-12 лет на уроках физической культуры в средней общеобразовательной школе № 21 является эффективной.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Изучить стандартную методику развития скоростно-силовых способностей школьников 11-12 лет.
3. Проанализировать полученные результаты исследования.

Скоростно-силовые способности - способность человека к развитию максимальной мощности усилий в кратчайший промежуток времени. Направления скоростно-силовой подготовки: силовое, скоростно-силовое, скоростное. *Силовое направление* предполагает применение упражнений с преодолением повышенного веса. *Скоростное направление* предусматривает использование упражнений с преодолением собственного веса, а также упражнений, выполняемых в облегченных условиях. К этому же направлению можно отнести методы, нацеленные на развитие быстроты двигательной реакции. *Скоростно-силовое направление* ставит своей целью развитие скорости движения вместе с развитием силы определенной группы мышц и предполагает использование упражнений, выполняемых с дополнительным отягощением (пояс, жилет, утяжелённый снаряд), и упражнений, связанных с преодолением сопротивления внешней среды (вода, песок, бег в гору и др). В научной литературе отмечается, что на развитие скоростно-силовых способностей могут воздействовать самые различные упражнения регионального и глобального воздействия. Обязательными условиями при развитии скоростно-силовых способностей являются выполнение каждого повторения с максимально возможным результатом, то есть коэффициент напряжённости при выполнении должен быть как можно ближе к первому результату. Важное значение имеет количество повторений в серии.

Средствами развития скоростно-силовых способностей являются: быстрый бег по прямой и с изменением направления, различного рода

прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, в глубину, в высоту, на дальность, а также упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища, выполняемыми с максимальной скоростью; метания, специальные упражнения, близкие к соревновательным движениям. К методам развития скоростно-силовых способностей относятся методы строго регламентированного упражнения, круговой метод, ударный метод, игровой и соревновательный методы. Метод строго регламентированного упражнения предполагает, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой. Методы строго регламентированного упражнения включают: целостный метод; расчлененно-конструктивный метод; метод сопряжённого воздействия и позволяют:

- 1) осуществлять двигательную деятельность занимающихся по твердо -предписанной программе;
- 2) строго регламентировать нагрузку по объёму и интенсивности, а также управлять её динамикой по ходу занятия;
- 3) точно дозировать интервалы отдыха между упражнениями;
- 4) избирательно воспитывать физические качества.

Метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные группы мышц. Упражнения подбирают таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую мышечную группу, позволяла значительно повысить объём нагрузки при строгом чередовании работы и отдыха. Соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний (прикидки, эстафета) и финальных соревнований.

При этом необходимо учитывать анатомо-физиологические особенности развития девочек 11-12 лет. Происходит интенсивный рост и увеличение размеров тела. Годичный прирост длины тела достигает

4 – 7 см главным образом за счёт удлинения ног. Масса тела увеличивается ежегодно на 3 – 6 кг.

Процесс окостенения скелета продолжается: если окостенение запястья и пясти заканчивается, то в эпифизарных хрящах и межпозвоночных дисках лишь появляются зоны окостенения. Поэтому позвоночник очень подвижен и податлив, и при неблагоприятных условиях, особенно при недостатке движений, могут возникнуть различные нарушения осанки или деформации позвоночника. Масса мышц увеличивается главным образом за счёт увеличения толщины мышечных волокон. В эндокринной системе в этот период происходит глубокая перестройка: начинается усиленный рост половых желёз, повышается активность щитовидной железы и надпочечников. Существенные изменения происходят в сердечно-сосудистой системе. Так, сердце от 6 до 14 лет увеличивает свой объём на 30 – 35%, а в процессе полового созревания объём сердца увеличивается на 60 – 70%. Если частота дыхания у девочек 11 – 12 лет составляет 20 – 25 дыхательных движений в минуту, то с возрастом она снижается до 12 – 16 дыхательных в минуту, ритм дыхания становится более стабильным.

Исследование было организовано и проведено в МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 21 с. Семеновка г. Йошкар-Олы» в феврале 2019 года. В исследовании принимали участие девочки 11-12 лет, относящихся к основной медицинской группе. Общее количество обучающихся в исследуемой группе составило 15 человек.

Исследование проводилось в несколько этапов: 1) отбор контингента и выбор соответствующих методов исследования, 2) подготовка и проведение педагогического исследования, 3) обработка данных, полученных в ходе тестирования.

Использовались следующие методы исследования: педагогическое наблюдение, контрольные испытания, математико-статистическая

обработка полученных результатов. *Педагогическое наблюдение* представляет собой целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления, с помощью которого исследователь вооружается конкретным фактическим материалом. На основании педагогического наблюдения была подобрана исследуемая группа по следующим критериям: все исследуемые относились к основной медицинской группе здоровья, все проявляли интерес к занятию, занимались на уроке и проходили по возрасту для участия в данном исследовании. Данный метод использовался также при наблюдении за испытуемыми в тот момент, когда они выполняли тестовую батарею. *Контрольные испытания* проводятся для контроля качества способностей контролируемых объектов. Для определения уровня развития скоростно-силовых способностей у девочек 11-12 лет использовалась тестовая батарея, состоящая из следующих тестов:

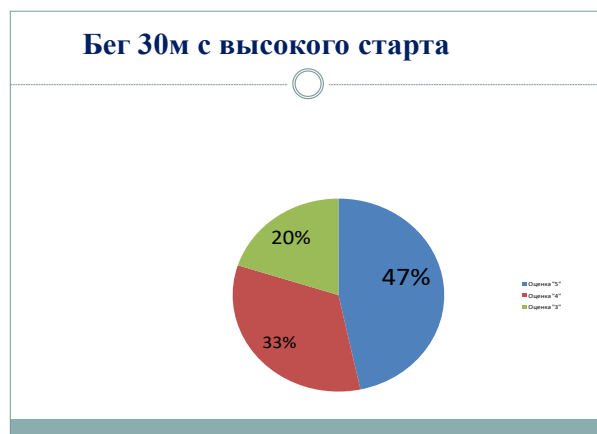
Тест № 1 Бег 30 метров с высокого старта (учитывалось время пробега);

Тест № 2 Прыжки в длину с места (учитывалась длина прыжка);

Тест № 3 Передача мяча в стену и ловля мяча за 10 секунд с 2 метров (учитывалось количество метаний и ловли мяча).

Показанные девочками результаты оценивались в соответствии с действующими контрольными нормативами и испытаниями по физической культуре для учащихся данного возраста.

Результаты теста № 1: 7 человек получили оценку «5», 5 человек получили оценку «4», 3 человека справились на оценку «3».



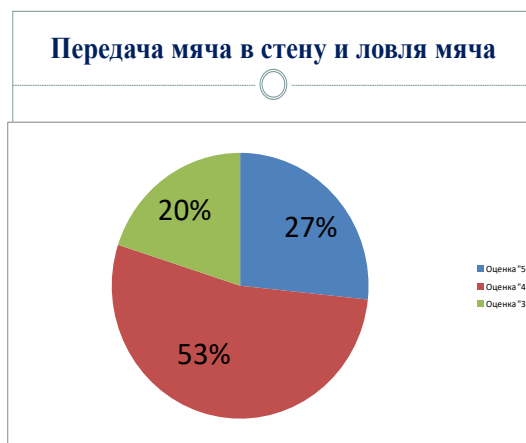
Анализ результатов теста № 1 выявил, что процент качества выполнения упражнения составляет 80 %.

Результаты теста № 2 показали, что 4 человека получили оценку «5», 8 человек получили оценку «4», 3 человека справились с тестом на оценку «3».



Анализ результатов теста № 2 выявил, что процент качества выполнения упражнения составляет 80%.

Результаты теста № 3 показали, что 4 человека получили оценку «5», 8 человек получили оценку «4», 3 человека справились с тестом на оценку «3».



Анализ результатов теста № 3 выявил, что процент качества выполнения упражнения составляет 80 %.

Таким образом, проанализировав результаты тестовой батареи, можно сделать вывод: у школьников 11-12 лет скоростно-силовые качества находятся на хорошем уровне развития. То есть, стандартная методика развития скоростно-силовых качеств, используемая в МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 21 с.Семеновка г. Йошкар-Олы», является эффективной, что и подтверждает правильность первоначальной гипотезы.