

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



Актуальные проблемы теории и практики физической культуры и спорта

**Материалы VIII Межрегиональной научно-практической
конференции (27 ноября 2020 года)**

Йошкар-Ола

Печатается по решению оргкомитета конференции.

Оргкомитет конференции:

Пронина В.Н. – начальник управления по физической культуре и спорту Министерства молодежной политики, спорта и туризма Республики Марий Эл; председатель оргкомитета; Беткузина Н.В. - директор ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва», заместитель председателя оргкомитета; Трифонова Е.В. – заместитель директора по учебно-воспитательной работе ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва», Шалгин А.Н. - заместитель директора по учебно-спортивной работе ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва»; Фрей В.А. – преподаватель информатики ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва», Жигулева Г.В. – методист ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва», Муравьева Ж.Н. – секретарь учебной части ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва», секретарь конференции.

Актуальные проблемы теории и практики физической культуры и спорта

Материалы VIII Межрегиональной научно-практической конференции (*г. Йошкар-Ола, 27 ноября 2020 года*). – Йошкар-Ола, с. Семеновка: ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва». – 133 с.

Сборник подготовлен по материалам VIII межрегиональной научно-практической конференции «Актуальные проблемы теории и практики физической культуры и спорта» (*г. Йошкар-Ола, 27 ноября 2020 года*).

В статьях сборника обсуждаются направления модернизации системы подготовки спортивного резерва, важные аспекты мониторинга качества дополнительного образования, роль училищ олимпийского резерва в подготовке спортивного резерва, инновационные средства и методы обучения избранному виду спорта, применение ЦОР в обучении видам спорта, психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки олимпийского резерва. Освещаются такие вопросы, как рейтинговые технологии в системе оценки тренерских кадров, значение правильного питания в формировании здорового образа жизни, развитие новых видов массового спорта в России и др.

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

© Коллектив авторов, 2020

© ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР», 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Секция 1. Актуальные вопросы подготовки спортивного резерва	5
<i>Шалгин А.Н.</i> РЕГИОНАЛЬНАЯ КОМПЛЕКСНАЯ НАУЧНАЯ ГРУППА ДЛЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА (СИСТЕМА РАБОТЫ И ОСОБЕННОСТИ СОЗДАНИЯ).....	5
<i>Гребнев А.Н., Максимова О.Н., Глушков В.И.</i> ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ.....	9
<i>Нагорина Е.А.</i> ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА В РАМКАХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГБУ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ «ЦСП».....	12
<i>Самсонов И.И.</i> ОБ ОФИЦИАЛЬНЫХ РЕГИОНАЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ С МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫМ УЧАСТИЕМ.....	19
<i>Демина С.В.</i> ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧАСТИЯ СПОРТИВНЫХ СБОРНЫХ КОМАНД РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ В ОФИЦИАЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ.....	24
<i>Овсянникова Н.В.</i> ПРОБЛЕМЫ ДОПИНГА В СПОРТЕ.....	31
<i>Стороженко В.А.</i> ПРОЕКТ «НЕДЕЛЯ СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ» КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА И РОДИТЕЛЕЙ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ.....	35
<i>Бакуркина И.В.</i> НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ МОНИТОРИНГА КАЧЕСТВА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ЦЕНТРЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА Г. ВОЛЖСКА ЧЕРЕЗ РЕАЛИЗАЦИЮ СИСТЕМЫ ОЦЕНКИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА.....	39
Секция 2. Вопросы развития массового спорта	45
<i>Рыбаков И.И.</i> НОРМАТИВЫ И МОДУЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЗВАНИЯ «МАСТЕР СПОРТА РОССИИ» ПО ЗИМНЕМУ ПОЛИАТЛОНУ В ХРОНОЛОГИЧЕСКОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ.....	45
<i>Кудрявцев Н.А., Кудрявцева О.В.</i> ЦИФРОВОЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕСУРС «МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ».....	48
<i>Лицер К.В.</i> ФРИРОУП™ - НОВАЯ КАТЕГОРИЯ СВОБОДЫ.....	52
<i>Стрельцов А.В.</i> УПРАЖНЕНИЯ С ТЕННИСНЫМ МЯЧОМ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЯХ.....	57
<i>Царегородцев И.И.</i> ЗНАЧЕНИЕ АНАЛИЗА И САМОАНАЛИЗА (РЕФЛЕКСИИ) В РАБОТЕ ТРЕНЕРА.....	61
<i>Алехина Н.А., Алехин Е.А.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ОТБОРА СПОРТИВНО - ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ НА ОСНОВЕ ФЕДЕРАЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	66
<i>Новоселов Е.В., Воронцов В.В.</i> ПРОФИЛАКТИКА ДЕФИЦИТА ВИТАМИНОВ И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	71

<i>Савинцев А.А.</i> ОРИЕНТАЦИЯ И СПОРТИВНЫЙ ОТБОР В СЕКЦИЮ БОКСА ДЕТЕЙ 10-12 ЛЕТ.....	78
<i>Фрей В.А.</i> ПРАКТИКА ПРИМЕНЕНИЯ СИСТЕМЫ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ GOOGLE CLASSROOM В ПОДГОТОВКЕ ПЕДАГОГОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ.....	91
<i>Козлова Т.А.</i> ЛЫЖНЫЙ СПОРТ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПОДГОТОВКИ ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....	95
<i>Горохова Л.В.</i> ПРИКЛАДНАЯ АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ.....	100
Секция 3. Физическая культура и спорт: молодёжные исследования и инновации.....	106
<i>Волкова В.С.</i> РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ ГИМНАСТОК 7-8 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ.....	106
<i>Корюкин А.А., Сазонтова Е.Е.</i> ИНКЛЮЗИВНЫЙ ТАНЕЦ КАК ОДИН ИЗ МЕТОДОВ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	110
<i>Гилязов И.И., Мавлиев Ф.А., Халимов И.Ф.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ 17-18 ЛЕТ НА ОСНОВЕ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ОЦЕНКИ И ГЕНЕТИЧЕСКОЙ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ.....	114
<i>Бокован Н.О., Квашук П.В.</i> ДИНАМИКА КИНЕМАТИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК ГРЕБЛИ НА КАНОЭ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДИСТАНЦИИ 1000 МЕТРОВ.....	119
<i>Серегин П.С., Хорошилова Е.В.</i> РЕАКЦИЯ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ СПОРТСМЕНОВ НА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО СОПРОТИВЛЕНИЯ ДЫХАНИЮ В ПРОЦЕССЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТИРУЮЩЕЙ НАГРУЗКИ.....	126

СЕКЦИЯ 1.
АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПОДГОТОВКИ
СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

РЕГИОНАЛЬНАЯ КОМПЛЕКСНАЯ НАУЧНАЯ ГРУППА
ДЛЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА
(СИСТЕМА РАБОТЫ И ОСОБЕННОСТИ СОЗДАНИЯ)

А.Н. Шалгин
Зам. директора ГБПОУ Республики Марий Эл
«Училище олимпийского резерва»
г. Йошкар-Ола

Актуальность. На заседании Совета по развитию физической культуры и спорта 23 мая 2017 года Президент Российской Федерации в очередной раз акцентировал внимание на необходимости сфокусировать внимание на развитии научно-методического и медико-биологического секторов как важнейших направлений спортивной подготовки и дал поручения разработать организационную модель медицинского и медико-биологического обеспечения лиц, проходящую спортивную подготовку, а также учесть научно-методическую и медико-биологическую составляющие при разработке концепции подготовки спортивного резерва и федеральных стандартов по видам спорта второго поколения¹.

Для реализации этих задач важнейшим структурным звеном являются научно-образовательные центры в региональных спортивных организациях, на базе которых должны создаваться комплексные научные группы (КНГ). КНГ – это коллектив квалифицированных специалистов разного профиля, создаваемый в отдельно взятом виде спорта для

¹ Перечень поручений по итогам заседания Совета по развитию физической культуры и спорта. Заглавие с экрана. URL: <http://kremlin.ru/acts/assignments/orders/54768>

внедрения в спорт перспективных научных разработок доказанной эффективности и мониторинга функциональной подготовленности спортсмена².

Формирование КНГ региональных сборных команд является обоснованным и необходимым механизмом контроля эффективности тренировочного процесса, внедрения перспективных научных направлений и будет способствовать ускоренному развитию системы спортивной подготовки, формированию пула конкурентно-способного резерва, предупреждению преждевременного ухода из спорта, снижению заболеваемости и травматизма. Формирование комплексных научных групп является сложной задачей, требующей значительных межведомственных усилий в системе подготовки кадров, выделении средств, формировании стационарно-мобильного медико-биологического кластера и выстраивания с тренерским составом спортивных команд новых взаимоотношений.

Краткая характеристика.

Название: Региональная комплексная научная группа для подготовки спортивного резерва сборной республики Марий Эл по легкой атлетике.

Цель: Создание региональной комплексной научной группы для эффективной подготовки спортивного резерва сборной республики Марий Эл по легкой атлетике.

Задачи:

1. Внедрение научного, системного подхода в подготовку спортивного резерва.

² Курашвили Владимир, Лапин Алексей, Лидов Петр, Кулагина Юлия, Подливаев Борис, Тарасевич Галина, Поляев Борис. Основы организации комплексных научных групп в системе научно-методического и медико-биологического обеспечения подготовки спортивного резерва в субъектах российской федерации // Журнал Вестник спортивных инноваций. 2017. № 55. С. 13-31.

2. Поэтапное увеличение количества финалистов и призеров в соревнованиях ПФО, первенствах и чемпионате России.

3. Увеличение количества спортсменов перворазрядников, КМС, мастеров спорта.



Сроки реализации:

Проект реализуется поэтапно в течение четырех лет.

Первый год за счет средств гранта, последующие за счет средств спортшколы и спонсоров.

Этапы реализации:

Этап	Мероприятия	Сроки	Результат	Критерий
1. Диагностический	Отбор перспективных спортсменов; Разработка тренировочных программ.	Сентябрь - декабрь	6 спортсменов не ниже первого разряда	Успешное выступление на чемпионате РМЭ и ПФО
2. Инновационный	Реализация тренировочных программ на основе психологического и медико-биологического обеспечения; Учебно-тренировочный сбор (УТС)	Январь - июль Апрель	6 спортсменов не ниже первого разряда 3 спортсмена	Призовые места на чемпионате РМЭ, успешное выступление на ПФО
3. Формирующий – базовый	Реализация тренировочных программ на основе психологического и медико-	Сентябрь-декабрь	1 КМС	Призовые места на чемпионате РМЭ, успешное

	биологического обеспечения;			выступление на ПФО
4. Базовый	Реализация тренировочных программ на основе психологического и медико-биологического обеспечения;	Январь-июль 2020	1 КМС и 5 первый разряд	Призовые места на чемпионате РМЭ, успешное выступление на ПФО
5. Базовый	Реализация тренировочных программ на основе психологического и медико-биологического обеспечения;	Сентябрь - декабрь 2020	1 КМС	Призовые места на чемпионате РМЭ, успешное выступление на ПФО
6. Базовый	Реализация тренировочных программ на основе психологического и медико-биологического обеспечения;	Январь - июль 2021	2 КМС и 5 первый разряд	Призовые места на чемпионате РМЭ, успешное выступление на ПФО
7. Базовый	Реализация тренировочных программ на основе психологического и медико-биологического обеспечения;	Сентябрь - декабрь 2021	2 КМС и 6 первый разряд	Призовые места на чемпионате РМЭ, успешное выступление на ПФО
8. Базовый	Реализация тренировочных программ на основе психологического и медико-биологического обеспечения;	Январь - июль 2022	1 МС, 2 КМС и 5 первый разряд	Призовые места на чемпионате РМЭ, призовые места на ПФО

Технология реализации.

Комплексный контроль РКНГ реализует по трем направлениям:

1. Показатели тренировочных и соревновательных воздействий.
2. Показатели функционального состояния и подготовленности спортсмена.
3. Показатели состояния внешней среды.

Эти направления реализуются с помощью педагогических, биологических, психологических и др. методов и тестов.

Современные системы объективного контроля позволяют в суточном режиме контролировать функциональное состояние спортсмена и корректировать тренировочную программу. Опыт работы с компьютерной программой, используемой в сборной России, у РКНГ имеется.

Литература:

1. Методические рекомендации по разработке научно-обоснованных модельных характеристик подготовки спортсмена по виду спорта, имеющих прикладное значение от 03.07.2020 Министерство спорта РФ.

2. Разработка региональной модели научно-методического обеспечения подготовки спортивного резерва (информационно-аналитические материалы) ФГБУ ФЦПСР.

ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

А.Н. Гребнев,
Директор
ГБУ Республики Марий Эл "СШОР по легкой атлетике",
г. Йошкар-Ола

О.Н. Максимова
Тренер
ГБУ Республики Марий Эл "СШОР по легкой атлетике"
г. Йошкар-Ола

В.И. Глушков
Учитель физической культуры
МБОУ «СОШ №12 г. Йошкар-Олы»
г. Йошкар-Ола

Аннотация

Актуальность инновационных форм организации соревнований по легкой атлетике заключается в поднятии интереса юных

легкоатлетов к соревновательной деятельности, дальнейшего формирования устойчивой мотивации к систематическим занятиям спортом, контроля разносторонней подготовленности спортсменов.

Ключевые слова: *инновация, соревнование, двоеборье, мотивация, таблица очков IAAF.*

Одной из основных задач развития легкой атлетики в Республике Марий Эл является привлечения детей к систематическим занятиям легкой атлетикой. С введением в эксплуатацию легкоатлетического манежа «Арена Марий Эл» легкоатлеты получили возможность полноценной круглогодичной подготовки. Это сказалось и на совершенствовании календаря республиканских соревнований по легкой атлетике.

Соревновательная деятельность является одной из важнейших сторон формирования мотивации к регулярным занятиям у юных легкоатлетов. Отличительной особенностью тренировочного процесса юного легкоатлета является разносторонняя подготовка с учетом сензитивных периодов развития физических способностей растущего организма.

По опыту работы, учитывая разнообразие видов легкой атлетики, на соревнованиях регионального уровня не всегда достаточно конкуренции в ряде дисциплин, что не дает дополнительного стимула для высокого результата на определенных соревнованиях.

Для решения данного вопроса и дополнительного интереса к соревновательной деятельности нами апробирована инновационная форма проведения соревнований по легкой атлетике: Республиканские соревнования по легкой атлетике в прикладном двоеборье.

Учитывая, что эффективное развитие скоростных способностей юного спортсмена обеспечивает большой резерв для реализации возможностей спортсмена на этапе углубленной специализации, было решено обязательной дисциплиной двоеборья сделать бег на 60 метров.

Спортсмену предлагается принять участие в одном из видов двоеборья:

бег 60 метров + 60 метров с барьерами;

бег 60 метров + 400 метров;

бег 60 метров + 1500 метров;

бег 60 метров + прыжок в длину;

бег 60 метров + прыжок в высоту;

Таким образом, спортсмен демонстрирует уровень скоростных способностей как базового компонента подготовки, а так же уровень подготовленности в дисциплине по направлению своей специализации.

Учитывая, что этап начальной специализации в легкой атлетике начинается в возрасте 12 лет, нами выделены две возрастные группы спортсменов для определения первенства 12-14 лет и 15 лет и старше.

Соревнования проводятся в соответствии с действующими правилами соревнований по легкой атлетике. Победители и призеры соревнований определяются по сумме очков в двоеборье, в соответствии с таблицей очков IAAF. Победители и призеры в каждой возрастной группе награждаются дипломами Министерства молодежной политики, спорта и туризма Республики Марий Эл в каждом виде прикладного многоборья. В каждой возрастной группе медалями и дипломами Министерства молодежной политики, спорта и туризма Республики Марий Эл награждаются победители и призеры с наибольшей суммой очков по таблице IAAF вне зависимости от вида многоборья.

Проведение подобных соревнований увеличивает конкуренцию, повышает интерес к соревновательному процессу, вносит разнообразие в соревновательную деятельность легкоатлетов, позволяет оценить разностороннюю подготовленность юных спортсменов.

Опыт проведения республиканских соревнований по прикладному двоеборью получил положительные отзывы со стороны тренеров

и спортсменов, прочно заняв место в календаре соревнований по легкой атлетике в Республике Марий Эл.

Вопрос введения новых форм проведения соревнований по легкой атлетике требует дальнейшего развития, и будет играть важную роль в популяризации легкой атлетики как вида спорта.

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА
В РАМКАХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ГБУ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ «ЦСП»**

Е.А. Нагорина,
заместитель директора
ГБУ Республики Марий Эл «ЦСП»,
г. Йошкар-Ола

Аннотация

В статье дается информация по обеспечению спортсменов высокого класса в рамках деятельности ГБУ Республики Марий Эл «ЦСП» в 2020 году.

Ключевые слова: *спортсмен высокого класса, спортивная подготовка, обеспечение спортсменов.*

Основным звеном в системе подготовки спортсменов высокого класса, где сконцентрированы самые одаренные и перспективные спортсмены республики является Государственное бюджетное учреждение Республики Марий Эл «Центр спортивной подготовки».

Целью деятельности центра спортивной подготовки является обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации.

Для реализации цели выполняются работы по организации и проведению тренировочных мероприятий, обеспечению участия в спортивных мероприятиях (питание, проживание, проезд, стартовые взносы), методическое обеспечение, материально-техническое обеспечение, медико-биологическое обеспечение спортсменов.

В ГБУ Республики Марий Эл «ЦСП» ежегодно в ноябре - декабре проходит конкурсный отбор спортсменов. Трудовой договор со спортсменом заключается сроком на 1 год.

К конкурсному отбору допускаются спортсмены, которые имеют спортивное звание не ниже «мастер спорта России», у представителей командных игровых видов спорта, спортивного разряда «кандидат в мастера спорта».

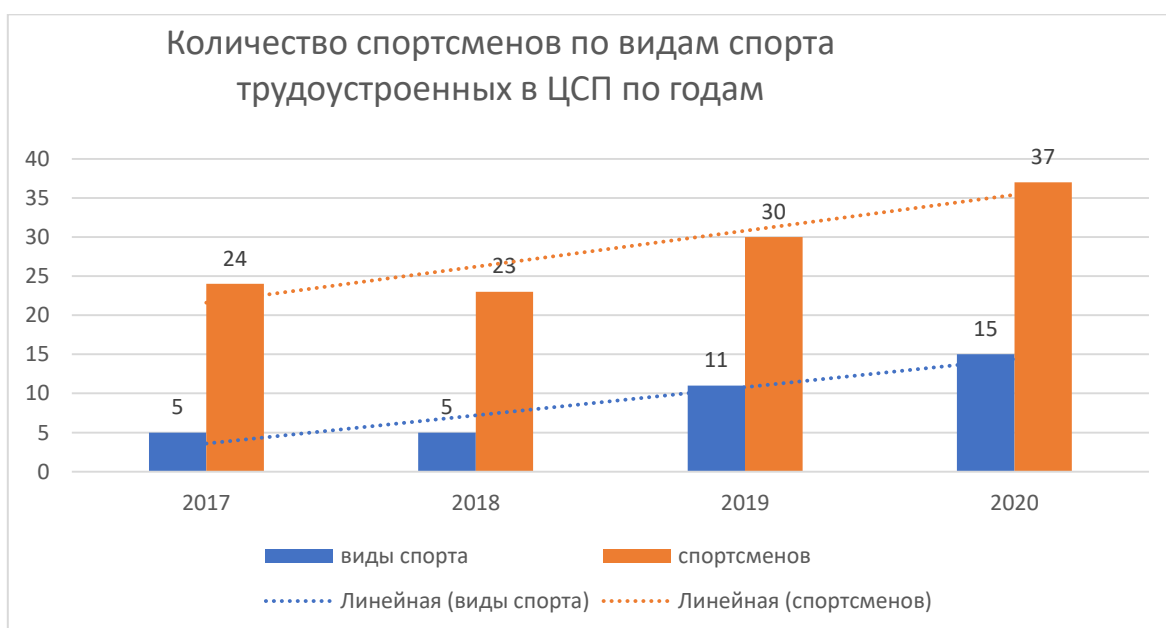
Также к конкурсному отбору допускаются спортсмены, имеющие спортивный разряд «кандидат в мастера спорта», спортсмены, представляющие командные игровые виды спорта, имеющих спортивный разряд «первый спортивный разряд», при условии наличия призового места (с первого по третье) на официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня в периоде, по результатам которого осуществляется конкурсный отбор.

Основным критерием конкурсного отбора является один наивысший результат (место, рекорд), показанный на официальных спортивных соревнованиях.

Сравнительный анализ спортсменов, принятых в ГБУ Республики Марий Эл «ЦСП» за четыре предыдущих года отражен в диаграммах 1, 2, 3, 4.

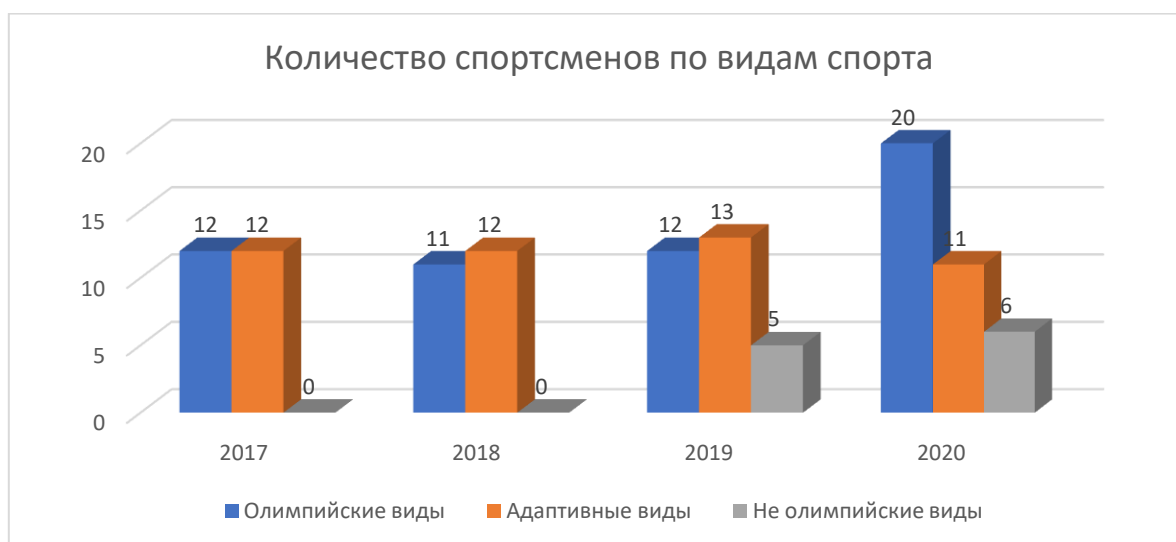
Из диаграммы прослеживается ежегодное увеличение количества видов спорта и спортсменов, трудоустроенных в ЦСП.

Диаграмма 1



В разрезе количества спортсменов по олимпийским, неолимпийским, адаптивным видам спорта показана информация в диаграмме 2.

Диаграмма 2



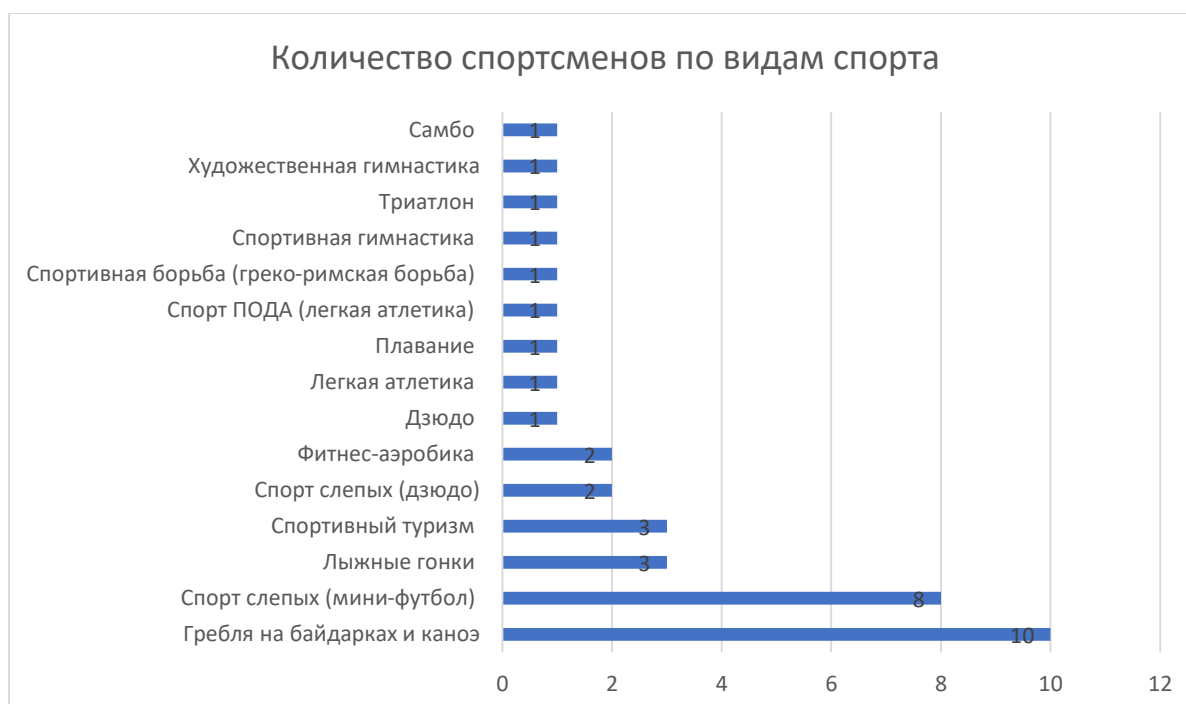
В разрезе количества спортсменов по олимпийским, неолимпийским, адаптивным видам спорта показана информация в диаграмме 3.

Диаграмма 3



В разрезе количества спортсменов по видам спорта.

Диаграмма 4



Общий контингент спортсменов в ЦСП в текущем году составляет 37 человек, из которых 3 мастера спорта России международного класса, 12 мастеров спорта России, 22 кандидата в мастера спорта России.

Диаграмма 5



Средний возраст спортсменов учреждения составил 20 лет.

Финансовое обеспечение спортсменов ЦСП идет за счет республиканского бюджета.

Трудоустроенные спортсмены ежемесячно получают заработную плату, по итогам выступлений на спортивных мероприятиях выплачиваются премии.

Ежегодно спортсменам предоставляется основной и дополнительный оплачиваемый отпуск не менее четырех календарных дней.

Трудовая функция спортсмена состоит в подготовке к спортивным соревнованиям и участии в спортивных соревнованиях по определенным виду спорта.

Чтобы реализовать эту функцию Министерством молодежной политики, спорта и туризма Республики Марий Эл на 2020 год выделены лимиты в размере 2 млн руб. на обеспечение спортсменов ЦСП питанием и проживанием, проезда к месту проведения тренировочных и спортивных мероприятий.

ЦСП за счет средств республиканского бюджета обеспечивает спортсменов спортивной экипировкой, спортивным оборудованием и инвентарем, другими материально-техническими средствами.

В 2020 году приобретено 130 единиц спортивной экипировки на сумму 640 тыс. руб.

В Центре спортивной подготовки спортсменов имеет возможность помимо финансового обеспечения получить методическое и медико-биологическое обеспечение.

Систематический контроль состояния здоровья спортсменов осуществляет в рамках договора ГБУ Республики Марий Эл «Врачебно-физкультурный диспансер», который обеспечивает спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями, биологически активными добавками. На фармакологию в 2020 году было использовано 170 тыс. руб.

В целях медико-биологического обеспечения спортсменов заключен договор с ГУП РМЭ «Санаторий «Сосновый бор», в рамках которого спортсмены ЦСП восстанавливали работоспособность и здоровье (массаж, лечебные ванны, парафины) на общую сумму 394 тыс. руб.

Для спортсменов, трудоустроенных в ГБУ Республики Марий Эл «ЦСП», предоставляется возможность пользоваться спортивными объектами и сооружениями, современным специализированным оборудованием для проведения тренировочных мероприятий на безвозмездной основе на территории Республики Марий Эл.

Расходы на спортсмена (зарплата, выезды, медико-биологическое обеспечение) в 2020 году год в среднем составляют 300 тыс. руб., в месяц – 25 тыс. руб.

Эффективность работы ЦСП оценивается по результатам выступления спортсменов на чемпионатах, первенствах, Кубках страны, международных соревнованиях.

Несмотря на то, что в 2020 году были наложены ограничительные мероприятия, большое количество соревнований было отменено,

40 % спортсменов ЦСП стали победителями и призерами на Кубках, Первенствах и Чемпионатах страны. Приведем несколько примеров:

Спортивное мероприятие	Дата	Место	Результат
Первенство России по художественной гимнастике	16-22.01.2020	г. Москва	Никеева С.Д. 2 место
Кубок России по лыжным гонкам IV этап — финал (сезон 2019-2020 г.г.)	26.02.2020	Архангельская обл., д. Кононовская	Смирнова Е.А. – 1 место
Чемпионат России по спортивному туризму на лыжных дистанциях	19-23.02.2020	Республика Марий Эл, д. Корта	Мубаракшина К. – 1 место, Николаева Е.- 2 место, Урдяков Р. - 1 место, командный зачет – 1 место
Кубок России по легкой атлетике	29-30.08.2020	г. Брянск	Лебедева Л.О. – 3 место
Чемпионат России по горному бегу вверх- вниз	12.09.2020	г. Йошкар-Ола	Лебедева Л.О. 1 место
Чемпионат России по гребле на лодках «Дракон»	9-11.10.2020	г. Ростов-на-Дону	Мартьянова Д, Мещерякова А. – 3 место
Чемпионат России по дзюдо (спорт слепых)	18-22.10.2020	г. Раменское Московской области	Романова А. - 2 место

Подводя итог вышеизложенного, можно утверждать, что финансовые вложения республики в спортсменов откликаются результатами, достижениями наших спортсменов на российской арене, благотворно влияют на социально-политическую обстановку, получают широкий резонанс в республике, оказывают существенное влияние на консолидацию общества и патриотическое воспитание подрастающего поколения.

Литература:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

ОБ ОФИЦИАЛЬНЫХ РЕГИОНАЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ С МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫМ УЧАСТИЕМ

И.И. Самсонов
к.п.н., доцент, КГБ ПОУ «Алтайское училище
олимпийского резерва», г. Барнаул

Аннотация

В статье автором обосновывается необходимость расширения перечня официальных спортивных соревнований путем их дополнения новым типом – с межрегиональным участием. «Де-факто» существующие спортивные соревнования наиболее часто встречаются в периферийных федеральных округах с высоким уровнем социального расслоения населения, социально-экономическими и территориальными особенностями, что позволит не только повысить качество подготовки спортивного резерва, но и решить вопрос с присвоением массовых спортивных разрядов населению.

Ключевые слова: *спортивный разряд, официальное межрегиональное спортивное соревнование, единая всероссийская спортивная классификация.*

Продолжая серию публикаций по вопросам правового регулирования присвоения спортивной квалификации [4, 5] считаем необходимым напомнить, что подготовка спортивного резерва (далее – ПСР) на государственном уровне признается одним из приоритетных направлений развития физической культуры и спорта (далее – ФКиС) в России. А для создания полноценной системы ПСР необходимо наличие необходимого количества спортсменов определенного уровня спортивной квалификации.

В настоящее время наблюдаются проблемы, подтверждаемые судебной практикой [1, 2, 3], в том числе с присвоением массовых спортивных разрядов за участие в соревнованиях, имеющими признак «межрегионального». Нам представлялось, что проблема будет решена на основании поручения Президента России (п. 1 «е-5» № Пр-754 от 30.04.2019) о пересмотре системы присвоения массовых спортивных разрядов, но внесенные Минспортом России изменения в 2019-2020 гг. в ЕВСК, отличаются фрагментарностью, точечностью и решают лишь косметические, ситуативные цели и задачи.

Общеизвестно, что критерием истинности любой научной теории, является практика применения, а если в различных субъектах РФ возникают однородные конфликтные ситуации по регулированию данного института, разрешаемые в судебном порядке [1, 2, 3], то регулятору стоит задуматься о переосмыслении всей теории и внесении в нее существенных изменений в предмет правового регулирования.

В стране имеется трехуровневая модель организации и проведения официальных спортивных соревнований, предусматривающая 4 типа официальных спортивных соревнований, учитывающая административно-территориальное деление (рис. 1), которая основывается на следующих принципах: 1) вертикальной интеграции; 2) финансовой обеспеченностью; 3) свободы участия; 4) территориальной принадлежности.



Рис. 1. Трехуровневая модель организации и проведения официальных спортивных соревнований.

Анализ нормативно-правовых актов и судебных решений позволил выявить ряд факторов, играющих принципиальное значение для организации спортивных соревнований с межрегиональным участием:

1) значительные различия социально-экономических и территориально-пространственных условий как муниципальных образований субъектов РФ, так и регионов федеральных округов; 2) плотность населения и его качество и уровень жизни; 3) уровень (масштаб) развития вида(ов) спорта не только в субъекте РФ, но и в отдельно в муниципальном районе и (или) городском округе.

Модель организации и проведения официальных межрегиональных спортивных соревнований (табл. 1) характеризуется условиями: а) включение в ЕКП, формируемый Минспортом России только по предложениям общероссийских спортивных федераций; б) участие сильнейших спортсменов спортивных сборных команд субъектов РФ, представляющих:

не менее 50 % субъектов РФ, входящих в соответствующий федеральный округ;

не менее 60 % субъектов РФ, входящих в соответствующий федеральный округ для видов спорта, развиваемых на общероссийском уровне в соответствии с ч. 4 ст. 14 Закона 329-ФЗ, на территориях которых осуществляли свою деятельность региональные спортивные федерации по соответствующему виду спорта, на день начала проведения соревнования.

Таблица 1

Критерии официального межрегионального спортивного соревнования

Критерии официального спортивного соревнования	Количество субъектов РФ в Сибирском ФО									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Количество субъектов, входящих в СФО										
по Единой всероссийской спортивной классификации										
По порядку формирования Единого календарного плана Минспортом России										
«Зона», не урегулированная законодательством РФ об официальных межрегиональных соревнованиях										

Примечание:

-  - не является официальным межрегиональным спортивным соревнованием;
-  - является официальным межрегиональным спортивным соревнованием;
-  - не регулируется законодательством РФ.

Из таблицы 1 видно, что при участии спортсменов из различных субъектов РФ одного федерального округа до 50 % или до 60 % от общего состава федерального округа для видов спорта, развиваемых на общероссийском уровне в соответствии с ч. 4 ст. 14 Закона 329-ФЗ, имеется пробел в законодательстве РФ, не позволяющий считать соревнования официальными.

На основании этого нами предлагается принять следующие изменения в законодательство РФ, которые позволят создать конкурирующую среду в результате расширения возможности приглашения большего числа возможных участников для повышения спортивного мастерства спортсменов, а также официально предоставить возможность субъектам ФКиС повысить возможность присвоения массовых спортивных разрядов:

1.1. Дополнить законодательство РФ официальными спортивными соревнованиями – «официальные спортивные соревнования с межрегиональным участием»;

1.2. Установить полномочие и квоту, определяемую общероссийскими федерациями по виду спорта, для субъектов РФ, входящих в состав того

или иного федерального округа, по формированию календарных планов, включающих «официальные спортивные соревнования субъекта РФ с межрегиональным участием»;

1.3. Контроль за включением официальных спортивных соревнований с межрегиональным участием в календарные планы субъектов РФ, входящих в один федеральный округ, возложить на общероссийские спортивные федерации или межрегиональные ассоциации по виду спорта;

1.4. Дополнить подраздел «Требования и условия их выполнения для присвоения I-III спортивных разрядов, юношеских спортивных разрядов» по видам спорта к Положению о ЕВСК «спортивными соревнованиями субъекта РФ с межрегиональным участием»;

1.5. Предусмотреть снижение присваиваемой спортивной квалификации за участие в «спортивных соревнованиях субъекта РФ с межрегиональным участием» в диапазоне 1 ступени спортивного разряда за аналогичное выступление на спортивных соревнованиях в Чемпионате и (или) Первенстве федерального округа;

1.6. В дальнейшем предлагается пересмотреть вопрос об организации и проведении официальных муниципальных спортивных соревнований с межмуниципальным участием.

Литература:

1. Кассационное определение СК по административным делам Восьмого кассационного суда общей юрисдикции от 11.06.2020 по делу № 8а-8121/2020 // СПС «Гарант» (дата обращения: 23.10.2020).

2. Решение Ленинского районного суда города Иваново от 03.11.2017 по делу № 2А-2850/2017 // https://minsport.gov.ru/2018/EVSK_reshenie031117.pdf (дата обращения: 06.10.2019 г).

3. Решение Ленинского районного суда города Самара от 02.08.2019 по делу № 2а-2512/19 // <https://sudact.ru/regular/doc/Drwkr2iB5Y5D/> (дата обращения: 20.10.2020 г.)

4. Самсонов И.И. Государственно-правовое регулирование в сфере присвоения спортивных разрядов (званий) и квалификационных категорий спортивных судей / И.И. Самсонов, А.А. Сапунков // Спорт: экономика, право, управление. 2016. № 4. С.34-38.

5. Самсонов И.И. Об индикаторах эффективности развития физической культуры и спорта и порядке присвоения спортивных разрядов / И.И. Самсонов, А.А. Сапунков // Роль местного самоуправления в развитии физической культуры и спорта. Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции в рамках международного форума. Отв. ред.: профессор В.А. Аикин; профессор М.С. Расин. 2016. С. 129-135.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧАСТИЯ СПОРТИВНЫХ СБОРНЫХ КОМАНД РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ В ОФИЦИАЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ

С.В. Демина
начальник отдела спортивного резерва
и методического обеспечения
ГБУ Республики Марий Эл «ЦСП»,
г. Йошкар-Ола

Аннотация

В статье представлена информация об обеспечении участия спортивных сборных команд Республики Марий Эл в официальных спортивных мероприятиях в 2019-2020 годах.

Ключевые слова: *спортивная сборная команда Республики Марий Эл по виду спорта, обеспечение подготовки спортивного резерва, оценка эффективности видов спорта.*

В соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации осуществляют региональные центры спортивной подготовки.

Государственное бюджетное учреждение Республики Марий Эл «Центр спортивной подготовки» в рамках подготовки спортивного резерва осуществляет в том числе и обеспечение участия спортивных сборных команд Республики Марий Эл по видам спорта в официальных спортивных мероприятиях путем возмещения их расходов.

Спортивные сборные команды формируются из числа кандидатов в спортивные сборные команды Республики Марий Эл по видам спорта (далее – спортивные сборные), включенных в одноименные списки. Списки формируются аккредитованными республиканскими спортивными федерациями (далее - федерации), согласовываются в ГБУ Республики Марий Эл «ЦСП» и утверждаются Министерством молодежной политики, спорта и туризма Республики Марий Эл в соответствии с принципами и критериями формирования списков кандидатов в спортивные сборные команды Республики Марий Эл и порядком утверждения этих списков, утвержденными приказом Министерства молодежной политики, спорта и туризма Республики Марий Эл от 20 августа 2019 года №416.

На ноябрь 2020 года в списки кандидатов в спортивные сборные по 48 видам спорта включены 2145 человек, что на 10 % больше, чем в 2019 году, когда были сформированы 47 списков с количеством

кандидатов - 1928 человек. Не все федерации формируют списки, это связано с отсутствием у спортсменов результатов, соответствующих критериям включения в списки.

В списки спортивных сборных включаются спортсмены:

проходящие спортивную подготовку в учреждениях ее осуществляющих;

обучающиеся по программам дополнительного образования в образовательных учреждениях;

занимающиеся в спортивных клубах аккредитованных республиканских спортивных федераций.

Все эти спортсмены могут претендовать на обеспечение участия в официальных спортивных мероприятиях.

Ниже приведена количественная информация об организациях и учреждениях развивающих виды спорта в Республике Марий Эл и осуществляющих по ним спортивную подготовку в 2020 году (таблица 1).

Таблица 1.

Количество организаций/учреждений	Количество видов спорта
Аккредитованные республиканские спортивные федерации	
52	54
Учреждения, осуществляющие спортивную подготовку	
15	29

Спортсмены учреждений, осуществляющих спортивную подготовку по видам спорта и обучающиеся учреждений дополнительного образования как правило принимают участие в выездных соревнованиях в рамках обеспечения деятельности таких организаций.

До недавних пор члены спортивных сборных, занимающиеся в спортивных клубах федераций могли рассчитывать лишь на свои собственные силы и спонсорскую поддержку.

С 2019 года, благодаря политике руководства Минспорттуризма Республики Марий Эл, ГБУ Республики Марий Эл «ЦСП»

в рамках своей деятельности осуществляет возмещение расходов, связанных с выездами членов сборных команд на официальные соревнования и тренировочные сборы.

На основании подтверждающих документов, возмещаются расходы на:

проезд до места проведения спортивного мероприятия и обратно;

проживание;

питание (в том числе в пути следования);

стартовый взнос;

предоставление объектов спорта (при выезде на тренировочное мероприятие);

оформление визы и консульский сбор (при выезде на пределы РФ).

Регламентируются нормы расходов постановлением Правительства Республики Марий Эл «О календарном плане официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Республики Марий Эл и нормах расходов средств на проведение физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий в Республике Марий Эл» от 2 июня 2017 года № 251.

В нижеприведенной таблице представлены нормы расходов на питание и проживание членов спортивных сборных во время их участия в спортивных мероприятиях межрегионального и всероссийского уровня в разных субъектах РФ (таблица 2).

Таблица 2

Предельно допустимая сумма, руб.	Республика Марий Эл	Республика Татарстан	Пермский край	Нижегородская область	Республика Чувашия
Питание чел./день	700	700	700	500	397
Проживание чел./сутки	1000	1000	1000	3000	не указано

Другие затраты членов спортивных сборных, за исключением аренды sportсооружений при проведении выездных тренировочных сборов, возмещаются по фактической стоимости.

Сравнительный анализ норм расходов показывает, что сборные команды Республики Марий Эл обеспечиваются на уровне крупных субъектов РФ.

Возмещение расходов осуществляется на основании ходатайства руководителя федерации и оформляется договором с общественной организацией – федерацией, либо договором поручения с членом спортивной сборной – сопровождающим сборную команду тренером.

В 2019 и 2020 годах распределение финансовых лимитов между федерациями осуществлялось на основании предварительных заявок федераций с учетом затрат прошедших спортивных сезонов и утверждалось ГБУ Республики Марий Эл «ЦСП» по согласованию с Минспорттуризмом Республики Марий Эл.

На 2021 год, в том числе с целью обоснования распределения средств между федерациями в последующие годы, в ГБУ Республики Марий Эл «ЦСП» разработано положение об оценке эффективности видов спорта в Республике Марий Эл. Определены формула расчета и факторы, произведение и сумма которых будут обозначать положение вида спорта в таблице оценки эффективности.

Факторы, входящие в расчет рейтинга будут отражать по каждому виду спорта следующие показатели:

наличие рассматриваемого вида спорта в программе Олимпийских игр;

результаты выступлений спортсменов на официальных соревнованиях с учетом коэффициента возрастных групп;

достижения спортсменов, характеризующиеся наличием у спортсменов спортивных званий и спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

наличие спортсменов-членов спортивных сборных команд Республики Марий Эл в составе списков кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации;

наличие судей, имеющих квалификационные категории.

Расчет рейтинга будет осуществляться соответствующей комиссией на основании заявлений федераций и представленных протоколов соревнований. Также при расчете будут учитываться данные, отображенные в формах федерального статистического наблюдения № 1-ФК, № 3-ФК и в списках кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации по видам спорта.

Обеспечение участия спортивных сборных команд в официальных спортивных мероприятиях за счет республиканского бюджета позволяет повысить уровень и качество подготовки спортивного резерва в Республике Марий Эл.

В 2019 году, на обеспечение участия спортивных сборных команд Республики Марий Эл по видам спорта в официальных спортивных мероприятиях направлено 2 577 073 рубля бюджетных средств. Были профинансированы 83 выезда спортивных сборных по 23 видам спорта.

За три квартала текущего года за счет регионального бюджета на спортивные мероприятия выехали 232 члена спортивных сборных команд РМЭ по 23 видам спорта. Прогнозируемая на конец 2020 года сумма возмещенных расходов составит более 3 000 000 рублей. Общее количество выездов в 2020 году, ввиду жестких ограничений, связанных с пандемией коронавирусной инфекции, сократится в сравнении с предыдущим годом.

Введенная с 2019 года практика частично снизила финансовую нагрузку на спортсменов, которые не проходят спортивную подготовку в республиканских и муниципальных учреждениях, а занимаются в спортивных клубах соответствующих федераций и представляют Республику Марий Эл на межрегиональных, всероссийских и международных соревнованиях.

Возмещение расходов членов спортивных сборных команд Республики Марий Эл по видам спорта обеспечивает участие большего количества спортсменов в официальных соревнованиях. Как следствие увеличиваются шансы на призовые места и в республике поднимается статус спорта высших достижений.

Литература:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

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

3. Постановление Правительства Республики Марий Эл от 2 июня 2017 года № 251 «О календарном плане официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Республики Марий Эл и нормах расходов средств на проведение физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий в Республике Марий Эл».

ПРОБЛЕМЫ ДОПИНГА В СПОРТЕ

Н.В. Овсянникова

Главный врач, врач по спортивной медицине
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 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 пожизненной.

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!

ПРОЕКТ «НЕДЕЛЯ СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ» КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА И РОДИТЕЛЕЙ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

В.А. Стороженко
воспитатель МДОУ № 5 «Сказка»,
г. Козьмодемьянск

Аннотация

Проект «Неделя спорта и здоровья» основывается на идее укрепления здоровья, воспитания потребности в здоровом образе жизни детей, родителей; выявления способностей к двигательной деятельности и реализации их через систему спортивно – оздоровительной работы, приобщения детей к традициям большого спорта.

Ключевые слова: *здоровьесберегающие технологии, оригинальные методы, физкультурно-оздоровительная работа, проект, навыки здорового образа жизни.*

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе – одна из главных. Такие понятия, как «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни», заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы

педагогов дошкольных образовательных учреждений. Но проблема по-прежнему остается актуальной. Научные исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что и в образовательном учреждении, и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении – за столами, у телевизора, у компьютера и т.д. Это увеличивает нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

Как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и его составляющих?

Первостепенное значение в решении этого вопроса имеет научно обоснованная организация системы физического воспитания дошкольников: важно организовать физкультурно-оздоровительную работу в ДООУ таким образом, что в ее процессе развивались не только двигательные умения, навыки и физические качества детей, но и их положительное отношение к здоровому образу жизни. В этой связи представляются весьма актуальными вопросы, связанные с совершенствованием и поиском оригинальных форм, средств и методов физического воспитания детей дошкольного возраста.

К таким методам можно отнести метод проектов. Он сделает процесс обучения интересным и мотивационным.

В связи с этим возникла потребность в проведении в подготовительной группе проекта «Неделя спорта и здоровья», которая позволила бы приобщать детей и их родителей к здоровому образу жизни, развивать креативность, творческую активность детей и родителей.

Цель проекта: углубление и систематизирование представлений детей и родителей о факторах, влияющих на состояние здоровья.

Задачи:

- формировать представление детей о здоровье и здоровом питании;
- познакомить детей с разными видами спорта;
- развивать положительную мотивацию к занятиям спортом, здоровому образу жизни;
- формировать у ребёнка мотивы самосохранения, воспитывать привычку думать и заботиться о своём здоровье;
- активизировать взаимодействие с родителями по формированию у детей навыков здорового образа жизни на основе валеологических знаний и признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление здоровья детей.

В ходе данной недели были проведены физкультурно-оздоровительные мероприятия:

- Занятие «Я и моё здоровье»;
- Беседа «Витаминная семья»;
- Викторина "День здоровья";
- День мяча "Мой веселый звонкий мяч";
- Спортивный праздник с родителями "Мама, папа, я – спортивная семья".

В увлекательной форме дети познакомились с полезными продуктами. Ежедневно на прогулке проводились спортивные и подвижные игры-эстафеты на ловкость, скорость и выносливость. Целый день был посвящен самому любимому для малышей спортивному снаряду – мячу. Ребята вспомнили, в каких видах спорта используют мяч, участвовали в веселых эстафетах-соревнованиях "Кто вперед?" и "Кто самый меткий?"

Родители с большим увлечением участвовали в мероприятии "Мама, папа, я – спортивная семья". Умения в спорте продемонстрировали не только дети, но и папы, и мамы. Малыши испытали гордость за своих спортивных родителей.

Каждый спортивный день способствовал физическому развитию детей, укреплению здоровья, расширению представлений детей о здоровом образе жизни. Воспитанники показывали отличные спортивные результаты и заряжались позитивными эмоциями.

Благодаря проекту «Неделя спорта и здоровья» у воспитанников сформировались навыки здорового образа жизни, повысились знания о полезных и вредных продуктах и их значении для здоровья; повысилась потребность детей в здоровом образе жизни. У родителей – сформирована активная родительская позиция о здоровом образе жизни, повысилась компетентность родителей в вопросах здоровья детей.

Таким образом, можно сделать вывод, что проведение проекта «Неделя спорта и здоровья» является эффективным способом привлечения родителей и детей к занятию спортом и здоровому образу жизни.

Литература:

1. Миронова, Ю.В. Формирование здорового образа жизни дошкольников как педагогическая проблема [Электронный ресурс] Социальная сеть работников образования – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2017/11/18/stati-na-temu-formirovanie-zozh-detey-v-dou>
2. Стрельникова, Н.В. Шаг навстречу здоровью / Н.В.Стрельникова// Дошкольная педагогика. – 2011. - №1(66). – С.6-9.

**НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ МОНИТОРИНГА КАЧЕСТВА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ЦЕНТРЕ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА Г. ВОЛЖСКА ЧЕРЕЗ
РЕАЛИЗАЦИЮ СИСТЕМЫ ОЦЕНКИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПЕДАГОГА**

И.В. Бакуркина
Заместитель директора по УВР
МУ ДО «Центр развития физической культуры и спорта»
г. Волжска

Аннотация

Рейтинговая оценка деятельности педагога направлена на регулярное получение объективной информации о качестве деятельности педагога, анализ полученных результатов деятельности педагогов в ОУ, принятие эффективных управленческих решений администрацией ОУ в области повышения качества образовательной деятельности.

Ключевые слова: *рейтинговая оценка, рейтинг педагогов, диагностика педагогической деятельности, показатели деятельности, инструментарий.*

Одним из основных факторов обеспечения качества образовательного процесса является эффективная деятельность как отдельного педагога, так и педагогического коллектива в целом.

Сегодня в российском образовании применяются различные рейтинговые оценки деятельности педагогов, образовательных учреждений. Однако сложившаяся практика далека от совершенства, поскольку не имеет чётких критериев, отсутствует единая система оценки деятельности педагогов.

Процесс оценивания результатов труда является одним из направлений в работе с педагогическими кадрами. Без оценки педагогического труда в развивающемся учреждении невозможно прогнозировать его дальнейшее движение и развитие.

Проведение диагностики педагогической деятельности и ее оценки является неотъемлемой частью управления образовательным учреждением.

Для того, чтобы в течение учебного года объективно оценить труд педагога по принципу результативности (рейтинга), необходим процесс его диагностики, непрерывный в течение всего года.

Администрация образовательного учреждения, которая заботится о каждом педагоге, способствует его мотивации на профессиональную самоотдачу, должна владеть данными обо всех, даже не очень значительных, результатах педагога – его победах и промахах. Такой процесс диагностики труда упрощается, если разработать критерии оценки деятельности.

Рейтинговая оценка деятельности педагога направлена:

- регулярное получение объективной информации о качестве деятельности педагогов, методических формирований с точки зрения процесса и результата;
- анализ полученных результатов деятельности педагогов в ОУ;
- принятие эффективных управленческих решений администрацией ОУ в области повышения качества образовательной деятельности.

Оценка деятельности предполагает:

- 1) самооценку качества деятельности педагога (по карте);
- 2) оценку качества деятельности, осуществляемая обучающимися, родителями (анкеты, рефлексия, отзывы в книге предложений) и руководством ОУ (консультирование, собеседование на экспертном совете).

В Центре развития физической культуры и спорта города Волжска рейтинговая оценка опирается на принципы:

- принцип комплексного подхода (реализация данного принципа обеспечивает интегральный характер оценки и учитывает все виды деятельности педагогов);

- принцип обеспечения объективности и полноты информации (предусматривает сведение до минимума элемента субъективизма в оценке качества работы педагога);

- принцип систематичности оценки деятельности педагогов (способствует регулярному выявлению проблем, работа над которыми потребует усилий всех работников ОУ и станет залогом выхода на новый, более качественный уровень управления, отслеживанию динамики качества деятельности педагогов);

- принцип открытости доступа к информации (информация обрабатывается при помощи ИКТ и доступна для педагогов, полученные результаты обсуждаются на методических объединениях тренеров, итоговом педагогическом совете);

- принцип развития и самоорганизации (позволяет последовательно осуществлять запланированные мероприятия, выявлять проблемы и пути корректировки в деятельности педагогов).

Наличие подробной информации о каждом педагоге значительно облегчает подсчет рейтинга, который осуществляется заместителем директора или методистом учреждения.

Рейтинг педагога подсчитывается по итогам полугодия и учебного года и складывается из определенных параметров.

Из диагностической карты (рейтинга тренеров-преподавателей) мы получаем информацию о результативности учебно-тренировочной деятельности и методической работы, включающих такие показатели, как:

- подготовка спортсменов-разрядников,

- подготовка членов сборных команд по видам спорта,
- результаты участия в соревнованиях различного ранга,
- проведенные мероприятия,
- курсовая подготовка,
- участие в работе семинаров,
- распространение опыта работы,
- публикации и выступления и т.д.

Инструментарий, позволяющий отслеживать и фиксировать результаты деятельности педагогов:

- изучение документов,
- анализ педагогической работы,
- наблюдение,
- анкетирование,
- тестирование,
- беседа,
- экспертная оценка,
- самооценка профессиональных качеств педагога,
- самоанализ,
- педагогическая диагностика,
- мониторинг,
- контроль (оперативный, текущий, предупредительный, срезовой, тематический, результативный),
- аттестация,
- методы статистической обработки данных.

Расчет рейтинга педагога должен мотивировать на поиск решений, выявленных с помощью данной технологии проблем, ориентировать на дальнейшее саморазвитие.

Также важным моментом является форма подачи результатов рейтинга коллективу. В сводной таблице по каждому педагогу помимо

итогового значения рейтинга показываются значения по каждому из складывающих его параметров. Это позволяет педагогу видеть свои успехи и резервы.

Таким образом, данная технология диагностики и рейтинговой оценки профессиональной деятельности тренеров позволяет:

- реально представить результаты своего труда и их место в коллективе;
- увидеть свои резервы;
- получить стимул к непрерывному самосовершенствованию, профессиональному росту.

Применение системы рейтинговой оценки позволяет:

- повысить уровень профессиональной компетентности педагогов;
- определить динамику роста обучающихся, педагога, учреждения в целом;
- подойти к оценке дифференцированно, определить перспективы развития как отдельного педагога, так и педагогического коллектива в целом;
- выявить роль и место педагога в развитии учреждения;
- повысить продуктивность деятельности методической службы учреждения;
- вести мониторинг деятельности педагогов;
- повысить имидж, роль и место образовательного учреждения в образовательном пространстве города, республики.

Таким образом, с уверенностью можно сказать, что рейтинговая оценка деятельности педагогов в нашем образовательном учреждении помогает эффективному управлению как системой повышения профессионального роста педагога, так и к эффективному управлению качеством предоставляемых образовательных услуг.

Литература:

1. Дрешер Ю.Н. Как оценить качество подготовки специалиста //Образовательные технологии. – 2014. - №2.
2. Пермяков О.Е., Менькова С.В. Диагностика формирования профессиональных компетенций. – М.: ФИРО, 2010. – 114 с.
3. Управление качеством образования: Практикоориентированная монография и методическое пособие / под ред. М.М. Поташника - М.: Педагогическое общество России, 2000 - 448 с.
4. Электронный ресурс. Режим доступа: <http://www.prosv.ru>

СЕКЦИЯ 2.
ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА

**НОРМАТИВЫ И МОДУЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЗВАНИЯ
«МАСТЕР СПОРТА РОССИИ» ПО ЗИМНЕМУ ПОЛИАТЛОНУ
В ХРОНОЛОГИЧЕСКОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ**

И.И. Рыбаков
доцент ФГБОУ ВО
«Поволжский государственный технологический университет»,
г. Йошкар-Ола
ivanrybakov63@mail.ru

Аннотация

В статье разобрана тема выполнения норматива «мастер спорта» России по зимнему полиатлону, согласно требованиям ЕВСК (Единой всероссийской спортивной классификации) за последние 30 лет.

Ключевые слова: *нормативы звания «мастер спорта» России по зимнему полиатлону*

Согласно Единой всесоюзной (сейчас всероссийской) спортивной классификации определяются основные требования к всесторонней подготовленности спортсменов, единые принципы установления разрядных норм и разрядных требований, порядок и условия присвоения спортивных званий и разрядов в зависимости от пола, возраста и уровня спортивной квалификации.

Как известно зимнее многоборье ГТО (до переименования в полиатлон зимний (есть летний полиатлон) включает три вида: **стрельба пулевая ВП-3** (стрельба из положения стоя на 10 м., мишень № 6, 10 зачетных выстрелов, время на выполнение упражнения с учетом пробных

выстрелов 20 минут; **подтягивание** на высокой перекладине (мужчины) и **отжимание** на специальном столе (женщины) в течение четырех минут; **лыжные гонки** на утвержденных трассах: женщины: 3 км. или 5 км.; мужчины: 5 км или 10 км.

Из трех видов спорта наиболее существенно на сумму многоборья влияют соревнования в лыжных гонках, так как непредсказуемость погоды в день старта определяет конечный результат выступления и тем более для выполнения нормативов.

Во время проведения Чемпионата СССР по зимнему многоборью ГТО придерживались **60-очковой** таблицы, разработанной группой ученых. Соотношение норматива к общей сумме очков составляло **157/180** и равнялось **0,87**. Согласно таблицы и *равномерно* распределенной разнице очков по видам спорта необходимо было выполнить следующие требования: (*по 52-53 очка* на виде) **женщины** – отжимание – 60 раз, стрельба из малокалиберной винтовки 80-82 очка, и на лыжах пробежаться: 3 км - за 10мин 05 сек или 5км. за 17 мин.18 сек; **мужчины**-подтягивание на перекладине – 33 раза, стрельба также 80-82 очка и на лыжах 5 км. за 15 мин.00 сек или 10 км. за 31 мин.12 сек.

После принятия **100 очковой** таблицы соотношение норматива стало **240/300** и равнялось **0,8**. В этот период много спортсменов смогли выполнить норматив на присвоение звания «мастер спорта» России. Для этого требовалось: (*по 80 очков* на виде) **женщины**: отжимание – 70 раз, стрельба – 80 очков и лыжные гонки: 3 км. за 10 мин.00 сек или 5 км. за 16 мин.40 сек.; **мужчины**: подтягивание – 35 раз, стрельба – 80 очков и лыжные гонки: 5 км. за 14 мин. 30 сек или 10 км. за 29 мин. После анализа выступлений и то, что много спортсменов начали выполнять норматив, требования в новом ЕВСК были повышены и составляли: **женщины** – $275/300=0,916$; **мужчины** $265/300=0,88$. Для выполнения норматива МС требовалось: **женщины** (*по 92 очка на виде* и выше)

и составляли: отжимание – 93 раза, стрельба – 91-92 очка и лыжные гонки: 3 км. – 9 мин. 00 сек или 5 км. – 15 мин. 04 сек.; **мужчины (по 88-89 очков на виде)** и составляли: подтягивание – 44 раза, стрельба – 88 очков и лыжные гонки: 5 км. за 13 мин.42 сек. или 10 км. за 27 мин. 24 сек. Количество мастеров спорта стало меньше, но через 4 года в ЕВСК произошли очередные повышения нормативов и соотношения стали составлять: **женщины – $294/300=0,98$; мужчины $289/300=0,96$.** Эти нормативные требования стали недоступными по сути, так как надо было непременно быть на сборах и только ездить по соревнованиям и выступать. Требования для норматива МС: **женщины: (по 98 очков из 100 возможных на виде):** отжимание – 114 раз за 4 минуты, стрельба – 93 очка и лыжные гонки: 3 км. за 8 мин. 30 сек. или 5 км. за 14 мин. 16 сек.; **мужчины (по 97 очков на виде):** подтягивание на перекладине – 53-54 раза за 4 минуты, стрельба – 92-93 очка и лыжные гонки: 5 км. за 12 мин. 48 сек. или 10 км. за 25 мин. 36 сек. После этих «требований» количество занимающихся резко сократилось как молодых так и по возрастным категориям. И выступающие на соревнованиях за сезон кое-как несколько человек по всей России «умудрялись» выполнить норматив на присвоение звания «мастер спорта» России по зимнему полиатлону.

Федерация полиатлона России надеется на более взвешенный подход к системе установления нормативных требований, особенно, в зимнем полиатлоне на очередной цикл действия ЕВСК.

Rybakov Ivan Ivanovich

Federal State Budgetary Educational Institution of the Higher Professional Education “Volga State University of Technology”, Yoshkar-Ola, Russia

Статья выполнена на основе изучения нормативных требований в различные периоды действия ЕВСК за последние 30 и более лет и мнений автора по итогам выступлений, начиная с 1989 года.

ЦИФРОВОЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕСУРС «МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ»

Н.А. Кудрявцев, О.В. Кудрявцева
преподаватели ГБПОУ Республики Марий Эл
«Оршанский многопрофильный колледж им И.К. Глушкова»,
пгт Оршанка

Аннотация

Цифровой информационный ресурс разработан в соответствии с ФГОС 49.02.01 Физическая культура. В пособии рассмотрены начальное обучение плаванию, техника выполнения и методика обучения спортивным способам плавания (кроль на груди и спине, брасс, баттерфляй), а также техника выполнения стартов и поворотов. Пособие будет интересно студентам специальности физическая культура.

Ключевые слова: *цифровой информационный ресурс, спортивные способы плавания*

Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) закрепляют требования по созданию на базе каждого образовательного учреждения информационнообразовательной среды, определяют ее состав и функционирование. В соответствии с ФГОС информационно-образовательная среда должна:

- включать в себя комплекс образовательных ресурсов, в том числе цифровые ресурсы;
- обеспечивать информационно-методическую поддержку учебного процесса, его планирование и ресурсное наполнение;
- поддерживать дистанционное взаимодействие его участников.

В настоящее время по каждой учебной дисциплине разрабатываются цифровые информационные ресурсы. В методике учебной дисциплины Плавание показ двигательного действия имеет ряд существенных недостатков:

- тело показывающего пловца находится в воде и не достаточно хорошо видны движения;
- расходуется много времени на выведение обучающихся на бортик плавательной чаши для организации показа;
- не достаточно качественный показ преподавателя;
- обучающиеся, пропустившие занятие, связанное с объяснением нового материала, повторно эту информацию не получают на следующих уроках.

Перечисленные недостатки приводят к одной из основных причин ошибок при обучении: «ученик не понимает, как делать». Цифровой информационный ресурс «Методика обучения плаванию» даёт учителю возможность провести урок на более высоком техническом уровне, насытить урок информацией, помогает быстро осуществить проверку усвоения знаний. Информационный ресурс содержит видеофрагменты выполнения профессиональными пловцами, движения сняты с разных ракурсов, в том числе и под водой, фрагменты содержат комментарии с акцентом на основные движения, что позволяет быстрее и глубже сформировать правильное представление о том или ином двигательном действии, видеоматериал подкреплён теоретическим обоснованием.

Электронное пособие состоит из следующих разделов:

1. Пояснительная записка
2. Начальное обучение плаванию
 - 2.1. Подготовительные упражнения плаванию
 - 2.2. Игры для начального обучения плаванию

2.3. Видео материалы подготовительных упражнений для начального обучения плаванию

3. Спортивные способы плавания

3.1. Кроль на груди

3.2. Кроль на спине

3.3. Брасс

3.4. Баттерфляй

4. Методика обучения спортивным способам плавания

4.1. Методика обучения плаванию способом кроль на груди

4.2. Методика обучения плаванию способом кроль на спине

4.3. Методика обучения плаванию способом брасс

4.4. Методика обучения плаванию способом баттерфляй

Цифровой информационный ресурс может применяться:

Преподавателями, инструкторами по плаванию, тренерами

- во время подготовки к уроку (занятию). Будут полезны упражнения для начального обучения плаванию с видео описанием их выполнения, описание техники выполнения спортивных способов плавания, а также видео фрагменты с комментариями специалистов;

- во время проведения урока в виде демонстрации видеофрагментов;

- для организации самоподготовки учащихся (домашние задания).

Обучающимися

- во время самостоятельной подготовки к урокам, для ознакомления и более глубокого осмысливания нового материала;

Родителями

- использовать упражнения для начального обучения плаванию;

- использовать упражнения на совершенствование спортивных способов плавания;

- использовать видео фрагменты для самообразования и мотивации детей к занятиям плаванием.

В пособии рассмотрены начальное обучение плаванию, методика обучения спортивным способам плавания (кроль на груди и спине, брасс, баттерфляй), а также техника выполнения стартов и поворотов. Пособие содержит теоретический материал и видео фрагменты техники выполнения, отдельных элементов способов плавания, а также упражнения по обучению спортивным способам плавания (15 текстовых документов, пригодных для скачивания, 31 видеофрагмент, а также ссылки на 11 учебников и учебных пособий по плаванию и интернет-ресурсы, посвященные обучению плаванию).

Литература:

1. Блайт Люсеро. Плавание: 100 лучших упражнений. М.- 2011 280 с.
2. Булгакова, Н.Ж. Плавание / Н.Ж. Булгакова - М.: Физкультура и спорт, 2001.- 400 с.
3. Васильевский, Г.Э. Методика обучения спортивному плаванию студентов. Методические рекомендации / Г.Э. Васильевский, Е.И. Иванченко, В.А. Пасичниченко - Мн.: Физкультура и спорт, 1991.
4. Иванченко, Е.И. Методика обучения начальному плаванию. Методические рекомендации / Е.И. Иванченко, В.А. Пасичниченко, В.А. Авсянкин - Мн.: Физкультура и спорт, 1991.
5. Искусство плавать Как научиться плавать [Электронный ресурс]: Режим доступа: <https://iplav.com/stili/krol#i-10>
6. Нечунаев Н.П. Плавание книга-тренер М.- 2012 272 с.
7. Плавание. Обучение: [Сайт тренеров по плаванию \[Электронный ресурс\]](https://swim7.narod.ru): Режим доступа: <https://swim7.narod.ru>

ФРИРОУП™ - НОВАЯ КАТЕГОРИЯ СВОБОДЫ

К.В. Лищер

ГБОУ РМЭ «Национальная президентская школа-интернат»,
г. Йошкар-Ола

Аннотация

Freerope: get over!

Freerope is a sport activity created in Russia. We make various races on the trees or artificial posts using ropes, boards, tyres. The aim is to reach the end of the race without touching the ground. Freerope is good both for your body and mind. We create rope races imaginatively and freerope makes you get over your weaknesses. See more at FREEROPE.ORG.

Ключевые слова: *фрироуп, элементы фрироупа.*

Фрироуп - новый вид двигательной активности (пока не спорта, но мы над этим работаем), придуманный в России. Это преодоление дистанции, провешенной на искусственных или естественных опорах (деревьях, столбы, фермы и т.д.) из тросов, веревок, досок, брёвен, покрышек. Правила интуитивно понятны и просты: при прохождении дистанции нельзя касаться земли и контрольных поверхностей. Оборудование и снаряжение для дистанций легко доступно, уже существует система обучения инструкторов, в создании дистанций полная свобода творчества для творца — также преимущества фрироупа. Каждый может стать выше собственных слабостей!

Представьте себе дистанцию, которая состоит из различных препятствий, каждое из которых преодолевается без касания земли. Причём всю связку элементов необходимо проходить, соблюдая это правило. От старта до финиша!

Для того, чтобы поставить и оборудовать дистанцию используются веревки, тросы, цепи, бревна, жерди, автомобильные покрышки (однажды, при постановке элемента «Класс» использовали столы и скамейки). Препятствия подвешиваются на естественных или искусственных опорах невысоко над землей (высота падения не может быть выше 1 метра). В отличие от туризма и альпинизма, где предусмотрено все, чтобы избежать срыва участника, Фрироуп допускает падения. Именно возможность в любой момент потерять равновесие, опереться на землю и... потерять зачетную попытку создает атмосферу экстремального приключения.

Тебе не на что надеяться, кроме самого себя. Есть только ты и препятствие. Помощь судей и болельщиков, использование специального снаряжения, обход препятствий по земле не допускается. Такая своеобразная головоломка для тела и разума, требующая «умного тела». Тренинг креативности, преодоление собственных слабостей, поиск новых возможностей.

Безопасность спортсменов обеспечивается комплексом мероприятий, включающих в себя ограничения по высоте, требования к поверхности потенциального падения (песок, трава, снег, маты, вода...), наличие касок, перчаток и одежды, закрывающей тело спортсмена от щиколоток до запястий, и организацию сопровождающей страховки.

Изначально Фрироуп создавался авторами как народный вид спорта, доступный самым широким слоям населения. Это и дети, начиная с 3 лет. И молодежь. И старшее поколение. И мужчины и женщины. И люди с ограниченными возможностями (да, на III Чемпионате в Этномире в Калужской области провешивали и дистанцию для спортсменов с ОВЗ). Действительно, для занятий Фрироупом не надо знать морских узлов, владеть альпинистской техникой, иметь дорогостоящее оборудование, ехать в горы или к морю. Правила соревнований просты и интуитивно

понятны - фактически, правило одно - нельзя касаться земли. Для тренировки достаточно наличие нескольких деревьев и 20 метров веревки.

В то же время, Фрироуп зрелищен. Зрители часами могут наблюдать за кульбитами спортсменов, разогревая в себе желание попробовать «сделать это». И никому не заказан путь во Фрироуп. И стать «выше земли». Особенно если звучит хорошая музыка, судьи доброжелательны, а рядом восхищенные взгляды друзей... Особую привлекательность Фрироупу добавляет возможность проведения командных, в том числе ночных, гонок. Атмосфера соперничества постоянно добавляет мотивации участникам.

Правила фрироупа и прохождения дистанции:

- время прохождения дистанции определяется разницей между касаниями точки старта и точки финиша;
- во время прохождения дистанции участниками запрещается прикасаться к земле любой частью тела, включая также одежду и волосы;
- участник может проходить дистанцию любым способом в соответствии с правилами, но последовательно и не нарушать ее целостность.

Штрафные баллы во время прохождения дистанции не начисляются.

Соревнования по фрироупу бывают двух видов:

- «на время» — судьи оценивают время прохождения дистанции, качество при этом отходит на второй план;
- «на прохождение» — оценивается качество и количество пройденных элементов.

Прохождение заданной дистанции проводится одним из следующих способов:

- индивидуально — участник самостоятельно проходит всю дистанцию;

- эстафета — участники команды последовательно проходят каждый из участков дистанции;
- групповое прохождение — одновременное прохождение дистанции всеми участниками команды.

Дистанция обычно представляет собой совокупность веревочных соединений, различной формы и длины бревен, жердей, автомобильных покрышек и других предметов. Она может состоять из набора последовательно соединенных элементов, точка старта и финиша могут, как находится по разные стороны друг от друга, так и совпадать, она может разветвляться в стороны или вверх. Иметь кольцевой или линейный характер, а также их совокупность.

Сложные элементы дистанции обычно образуются из простых и средних элементов, с усложненным условием перемещения или ослаблением веревки или усложнением другой части элемента.

Дистанции по сложности делятся на несколько классов:

- Любительские — класс «Л» — дистанция состоит обычно из 3-6 элементов, 80% из которых базовые. Ее прохождение не требует спортивной подготовки.
- Спортивные — класс «С» — дистанция состоит обычно из 5-10 элементов, базовые элементы составляют 50% и менее. Сверхсложный элемент обычно имеется в единственном экземпляре. Ее прохождение требует спортивной подготовки.
- Элитные — класс «Э» — дистанция состоит как минимум из 7 элементов, 20% или менее из которых базовые. Прохождение дистанции требует не только хорошей спортивной, но и психологической подготовки.

Некоторые элементы фрироупа:

- «Велосипед» — относится к сверхсложным элементам. Представляет собой две или три автомобильные покрышки, подвешенные в вертикальной плоскости на свободных петлях.

- «Пасть дракона» — относится к базовым элементам. Представляет собой две веревки, которые связаны (стянуты) несколькими зигзагами в форме «зубов». При прохождении элемента запрещено касаться верхней веревки. «Зубы» — проходятся строго попеременно с разных сторон.

- «Бабочка» — относится к базовым элементам. Состоит из двух параллельных веревок в вертикальной плоскости, которые натянуты с помощью полиспаста и соединены посередине карабином.

Часто задают вопрос: «А в чем разница между популярным в России веревочным курсом и Фрироупом? И там и там веревки? И там и там тренинг»? Да! Но нет ни одного совпадающего препятствия. Веревоочный курс не спорт и не шоу. И Фрироуп, в отличие от веревочного курса, придуман в России.

Это наше изобретение. Взявшее все лучшее из национальной школы туризма, тренинга естественных изменений и традиции массовых гуляний. Второй экстремальный вид спорта, после скалолазания, придуманный в России. Зарегистрированная торговая марка. Права на которую принадлежат Авторскому агентству «Новые социальные и педагогические технологии» (<http://nspt.ru/>).

Немаловажно и то, что Фрироуп может развиваться, как самоокупаемая система: парк приключений, игровая площадка, корпоративный тренинг, спортивный клуб. Что создает дополнительные возможности для развития его популярности.

Да, наверно это еще не спорт, в общепринятом понимании. Нет еще регулярных соревнований, мало постоянных команд, судей, тренеров (хотя

уже не так мало, порядка 15 регионов, более 200 инструкторов и судей). Но это не так уж и важно. Фрироуп скоро станет спортом.

И не так уж важно, кто победит в этих соревнованиях. Энтузиазм участников и атмосфера праздника обеспечат хорошее настроение. Но не менее, а может быть, и более существенно то, что Фрироуп уже сейчас определил еще один вектор молодежной культуры. Основанной на познании себя и восхищении другими.

Литература:

1. <http://freerope.org/about/freerope>

УПРАЖНЕНИЯ С ТЕННИСНЫМ МЯЧОМ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЯХ

А.В. Стрельцов
преподаватель дисциплин физического воспитания
«Оршанский многопрофильный колледж им. И. К. Глушкова»
пгт. Оршанка

Аннотация

Работа по развитию координационных способностей у младших школьников. В работе описаны основные этапы работы, применяемые упражнения, а так же тесты для измерения изменений. Данную работу можно применять при работе с младшими школьниками на любых спортивных секциях.

Ключевые слова: *координация, теннисные мячи, младший школьный возраст, спортивно-оздоровительная группа, упражнения с теннисным мячом, метание малого мяча в цель, координациометр, проба Ромберга «Аист».*

Координационные способности – это одна из важнейших двигательных способностей человека. Мышечная координация необходима для гармоничного развития тела.

Самым благоприятным (сенситивным) периодом для развития координационных способностей является младший школьный возраст.

Мы проводили занятия с теннисными мячами в первые 15 минут основной части на базе МБУДО "Оршанский центр физической культуры и спорта" с детьми 7-8 лет спортивно-оздоровительной группы.

В своей работе мы применяли упражнения с вращением мяча вокруг туловища, частей тела, с перебрасыванием и подбрасыванием мяча, с перебрасыванием и подбрасыванием двух мячей, с отскоком мяча от пола, с мячом у стены, с двумя мячами у стены, в парах с мячом, в парах с двумя мячами, с тремя мячами в парах.

Экспериментальная работа по развитию координационных способностей у детей младшего школьного возраста проходила в три этапа.

На первом этапе (подготовительный) – изучение научно-методической литературы, формирование контрольной и экспериментальной групп, осуществлялось тестирование уровня координационных способностей. На втором этапе (основной) – проводились занятия с включением в них упражнения с теннисными мячами, направленных на развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста.

На третьем этапе (заключительный) – подведение итогов, давался анализ экспериментальной методики.

Для диагностики уровня развития координационных способностей мы применяли следующие тесты: метание малого мяча в цель удобной и неудобной рукой, проба Ромберга «Аист», измерения на координационном В. Старосты руки на поясе и руки свободно.

В экспериментальной группе при проведении сравнительного анализа результатов теста «Проба Ромберга «Аист» выявлено, что после эксперимента произошёл прирост среднего показателя в группе с 12,4 секунд до 19,6 секунд. В контрольной группе улучшения следующие: показатель повысился с 15,8 секунд до 20 секунд.

В экспериментальной группе при проведении сравнительного анализа результатов теста «Метание малого мяча в цель ведущей рукой» выявлено, что после эксперимента произошёл прирост среднего показателя в группе с 4 попаданий до 6 попаданий из 10 зачётных попыток. В контрольной группе улучшения не значительные, показатель повысился с 4 до 5 попадания из 10 зачетных попыток. В экспериментальной группе при проведении сравнительного анализа результатов теста «Метание малого мяча в цель не ведущей рукой» выявлено, что после эксперимента произошёл прирост среднего показателя в группе с 3 попаданий до 6 попаданий из 10 зачётных попыток. В контрольной группе показатель повысился с 3 до 4 попадания из 10 зачетных попыток. В экспериментальной группе при проведении сравнительного анализа результатов теста «Измерения на координациометре (руки на поясе)» выявлено, что после эксперимента произошёл прирост среднего показателя в группе с 270 градусов до 321 градуса вращения во время прыжка вокруг своей оси. В контрольной группе улучшения не значительные, показатель повысился с 297 до 307 градусов вращения во время прыжка вокруг своей оси. В экспериментальной группе при проведении сравнительного анализа результатов теста «Измерения на координациометре (руки свободно)» выявлено, что после эксперимента произошёл прирост среднего показателя в группе с 312 градусов до 359 градусов вращения во время прыжка вокруг своей оси. В контрольной группе улучшения не значительные, показатель повысился с 318 до 326 градусов вращения во время прыжка вокруг своей оси. В ходе эксперимента было установлено, что разработанная программа

средств, по развитию координационных способностей у детей младшего школьного возраста применяемых на занятиях, является эффективной.

Прирост результатов произошел по всем тестам в обеих группах. В контрольной группе изменения не существенны. В экспериментальной группе произошел большой прирост результатов по всем тестам. Существенные изменения произошли в тестах. Проверка результатов t-критерием Стьюдента показала достоверность изменения (при $p < 0,05$).

Таким образом, можно сделать вывод о том, что разработанная и апробированная нами серия физкультурно-спортивных занятий с систематическим включением в них упражнений с теннисным мячом, направленных на совершенствование координационных способностей, в целом эффективна. Анализ данных показал, что результаты были улучшены в обеих группах, но более высокие были получены в экспериментальной группе. Следовательно, развитие координационных способностей с помощью комплекса упражнений с теннисными мячами влияет на развитие координационных способностей эффективнее.

Литература:

1. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. [Текст] - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
2. Теория и методика физической культуры : учебник для вузов. [Текст] / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева [и др.] ; под ред. Ю. Ф. Курамшина. - М. : Советский спорт, 2004. - 463 с. : ил. – ISBN 5-85009-888-7. – в 1 стр 106.
3. Физическая культура: 1—4 классы : методическое пособие к учебникам Г. И. Погадаева «Физическая культура» . [Текст] / Г. И. Погадаев. — 3-е изд., пересмотр. — М. : Дрофа, 2017. — 118, [1] с. ISBN 978-5-358-17408-5.

ЗНАЧЕНИЕ АНАЛИЗА И САМОАНАЛИЗА (РЕФЛЕКСИИ) В РАБОТЕ ТРЕНЕРА

И.И. Царегородцев

преподаватель

ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва»

г. Йошкар-Ола

Аннотация

Нижеизложенный материал статьи помогает руководителям спортивных школ адекватно и точно ценить работу тренера, в результате исключаются конфликты и споры между ними. В статье так же раскрывается вопрос о самооценке тренера. Критерии, по которым он оценивает проделанную работу и может подтвердить её документально.

Ключевые слова: спорт, рефлексия, оценка, работа, тренер.

Профессиональная компетентность – единство теоретической и практической готовности тренера к осуществлению деятельности и характеризует его профессионализм.

Отличительными чертами педагога, который стремится достичь мастерства, являются постоянное самосовершенствование, самокритичность, эрудиция и высокая культура труда. Поэтому профессиональный рост тренера невозможен без самообразовательной потребности. Анализ собственной деятельности как процесс осмысления педагогического опыта – это важнейший и своеобразный инструмент преодоления существующих в работе трудностей, стимул самосовершенствования. Развитие способности к самоанализу является основным условием для определения лучших аспектов своей

профессиональной деятельности и решению возникающих в работе затруднений.

Методика расчета рейтинга тренера позволяет оценить результативность учебно-тренировочной и воспитательной работы, научно-методическую деятельность. В данном варианте учитывается «текущий рейтинг», отражающий достижения тренера за учебный год или за более продолжительный период (5 лет), его производственную и творческую активность.

Исходные данные для расчета индивидуального рейтинга тренера сведены в одну общую таблицу. В таблице указаны краткие наименования показателей и их порядковые номера. Контроль достоверности значений показателей осуществляет заместитель директора по учебно-спортивной работе.

Расчет рейтинга тренера-преподавателя $R(Y)$ осуществляется по следующей формуле: $R(Y) = R_y + R_v + R_m$.

Данный рейтинг относится к простой рейтинговой оценке тренера, которая равняется сумме всех оценок тренера или отдельным формам ее проведения.

Простая рейтинговая оценка измеряется в баллах:

R_y – результативность учебно-тренировочной работы тренера;

R_v – результативность воспитательной работы с обучающимися и родителями;

R_m – результативность научно-методической деятельности тренера.

Каждый из этих компонентов состоит из нескольких показателей, которые представлены в таблице.

Основная задача предложенной методики – подготовка тренера к необходимости систематического самоанализа и ведению портфолио. Это позволяет решать многие проблемы, возникающие при аттестации, и осуществлять рефлексию и самооценку собственной деятельности.

В рамках подтверждения и повышения своей квалификационной категории педагогу приходится анализировать свою деятельность за 3–5 лет, показывая при этом свой профессиональный рост и уровень практического владения методическим мастерством. Чтобы облегчить эту работу, необходимо иметь план собственной самореализации, который обеспечивает мотивацию к самообразованию, совершенствованию профессиональной подготовки.

Показатели профессиональной компетентности и учебно-тренировочной работы тренера

№ п/п	Оцениваемые показатели	Критерии, баллы	Всего
1.	Владение содержанием учебного материала, современными формами и методами обучения, использование новых педагогических технологий, владение формами и методами контроля успешности обучения. высокий средний низкий	3 2 1	
2.	Наличие и состояние учебно-планирующей и учетной документации. высокий средний низкий	3 2 1	
3.	Сформированность профессионально-педагогических умений и навыков.	3	
4.	Сохранность контингента занимающихся: не полная полная	1 2	
5.	Уровень подготовленности обучающихся: высокий средний низкий	3 2 1	
6.	Положительная динамика спортивных достижений обучающихся за последние три года.	3	
7.	Мнение воспитанников и их родителей о качестве работы тренера (положительная).	3	
8.	Эффективность учебно-тренировочных занятий (не менее 2-ух лет)	3	
9.	Присвоение званий: «Заслуженный тренер России» «Заслуженный Мастер спорта России» «Мастер спорта международного класса» «Мастер спорта России»	4 3 2 1	

10.	Участие в подготовке сборных команд в качестве главного тренера: России России (молодежная, юниорская, юношеская) области школы	4 3 2 1	
11.	Подготовка спортсменов: Заслуженный Мастер спорта России Мастер спорта международного класса Мастер спорта России кандидат в мастера спорта России спортсмен первого разряда спортсмены массовых разрядов	6 5 4 3 2 1	
12.	Подготовка Чемпионов, призёров соревнований: Чемпион Олимпийских игр призёр Олимпийских игр Чемпион мира, Европы призёр чемпионатов мира, Европы призёр Всемирной Универсиады Чемпион России призёр чемпионатов России	7 6 5 4 3 2 1	
13.	Участие в судействе соревнований: Олимпийские игры, чемпионаты мира и Европы другие международные соревнования чемпионаты и кубки России первенства России, другие всероссийские соревнования областные и городские соревнования соревнования школы, включённые в план спортивно-массовых мероприятий	5 5 4 3 2 1	

Показатели научно-методической работы тренера

№ п/п	Оцениваемые показатели	Критерии, баллы	Всего
1	Издание методических пособий	2	
2	Ученое звание, ученая степень	5	
3	Использование новых разработок в учебно-тренировочном процессе: постоянно периодично	2 1	
4	Подготовлен учебный видеофильм	2	
5	Разработана дополнительная образовательная программа	3	
6	Опубликована статья в специализированном журнале или газете	2	
7	Оценка качества открытого занятия	3	
8	Участие в работе коллегиальных органов: федерации по видам спорта педагогического совета	3 2	

	тренерского совета научно-методического совета	2 1	
9	Подготовка документов и получение гранта	3	
10	Участие в конкурсах различного уровня: всероссийского муниципального регионального школьного	4 3 2 1	
11	Рецензирование и экспертиза программ, методических пособий и разработок.	2	
12	Выступление с докладом на конференции: международного уровня республиканского уровня регионального уровня местного уровня	4 3 2 1	
13	Внедрение современных образовательных технологий, методов и подходов: постоянно периодично	2 1	

Показатели воспитательной работы

№ п/п	Оцениваемые показатели	Критерии, баллы	Всего
1	Организация воспитанников к участию в культурно-массовых мероприятиях: всероссийского областного городского школьного	4 3 2 1	
2	Организация и проведение воспитательных, профилактических, творческих, профориентационных и др. мероприятий в учебных группах: в рамках своего образовательного учреждения в рамках отделения в рамках одной группы	3 2 1	
3	Подготовка обучающихся к участию в различных творческих конкурсах и проектах.	2	
4	Организация работы с родителями: постоянно периодично	2 1	

Вышеизложенный способ определения эффективности работы тренера может использоваться в специализированных спортивных школах.

Данная методика оценки деятельности тренера помогает администрации составить объективное представление о профессиональной

компетентности тренерского состава. Соответственно оценить и объективно составить рейтинг их профессиональной подготовленности в познании научной и профессиональной деятельности.

Тренер сам может оценить и проводить систематическом анализе собственной деятельности и ведении портфолио. Это поможет им в дальнейшем при получении квалификации.

Литература:

Электронный ресурс, режим доступа: www.altaisport.ru/.../06/Reytingovaya-sistema-otsenivaniya-trenerov.doc

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ОТБОРА СПОРТИВНО - ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ НА ОСНОВЕ ФЕДЕРАЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Н.А. Алехина, Е.А. Алехин
старший инструктор-методист I категории,
МАУ СШОР «Спартак» г. Белгорода

Аннотация

Статья посвящена отбору спортивно одаренных детей на основе федеральных стандартов спортивной подготовки в школе олимпийского резерва.

Ключевые слова: *одаренные дети, система отбора одаренных детей, методические рекомендации в системе отбора, спортивная одаренность, этапы отбора одаренных детей.*

Совершенствование системы отбора спортивно одаренных детей на основе федеральных стандартов спортивной подготовки предусматривает:

- определение требований к качеству и модельным характеристикам

кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации;

- распространение требований федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта на спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки;

- разработку и утверждение механизмов отбора и перевода в организации, осуществляющие спортивную подготовку, спортивно одаренных детей;

Задачи отбора:

Задачи отбора заключаются в том, чтобы своевременно и правильно определить задатки, способности и возможности новичков в том или ином виде спорта.

Спортивная одаренность - это благоприятное для данного вида спорта сочетание врожденных и приобретенных физиологических и психологических качеств, а также способность быстро и эффективно развивать эти качества в процессе спортивной тренировки.

Так же в спортивную одаренность входят отличное здоровье и анатомо-физиологические особенности организма. Эти все качества находятся в тесной взаимосвязи и могут компенсировать друг друга.

Рациональная система отбора позволяет правильно укомплектовать спортивные группы, наиболее способными учениками, а с другой - помогает новичку выбрать тот вид спорта, к которому у него имеется больше задатков, и тем самым наиболее полно раскрыть свои возможности.

Неудачный выбор спортивной специализации ведет к ненужным потерям времени занимающегося и тренера, вызывает затраты труда и средств и приводит к большой текучести состава занимающихся, но и к определенным моральным потерям - психическим травмам.

Методические рекомендации:

Настоящие методические рекомендации направлены на установление

механизмов и критериев отбора спортивно одаренных детей для своевременного выявления физических, психологических способностей и двигательных умений, создания благоприятных условий для наиболее полного раскрытия их спортивного потенциала, необходимых для достижения ими высоких спортивных результатов в составе спортивных сборных команд.

Отбор включает в себя 4 этапа, которые реализуются на основе принципов последовательности и преемственности с использованием механизмов отбора, а именно: организации применяют различные, в зависимости от этапа отбора, методы отбора и предоставляют данные о результатах отбора (с учетом критериев отбора).

Первый этап отбора (первичный отбор и спортивная ориентация) направлен на всестороннее изучение и выявление задатков и способностей, в наибольшей мере соответствующих требованиям того или иного вида спорта, и содействие ребенку и его законному представителю в выборе наиболее благоприятного для ребенка вида спорта, в котором он сможет достигнуть высоких спортивных результатов без ущерба для здоровья и гармоничного развития.

На первом этапе отбора рекомендуется организациям, вне зависимости от их организационно-правовой формы, использование следующих методов отбора: педагогические наблюдения, антропометрические измерения, определение морфологических и психофизиологических характеристик, анализ выполнения тестов (упражнений) для определения уровня общефизической подготовленности.

По итогам проведения первого этапа отбора рекомендуется предоставить ребенку и его законным представителям следующую информацию: о видах спорта, к которым у ребенка имеется предрасположенность, об организациях, осуществляющих спортивную

подготовку по видам спорта, к которым у ребенка имеется предрасположенность, находящихся на территории субъекта Российской Федерации (муниципального образования).

Второй этап отбора направлен на комплектование групп на этапе начальной подготовки в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, из числа детей, прошедших индивидуальный отбор, заключающийся в выявлении у детей физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих программ спортивной подготовки.

На втором этапе отбора организациям, осуществляющим спортивную подготовку, при проведении индивидуального отбора рекомендуется использовать методы анализа выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки, тестирования, предварительного просмотра и иные методы.

Критериями второго этапа отбора являются успешное прохождение индивидуального отбора для зачисления в организацию, осуществляющую спортивную подготовку на этап начальной подготовки и отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Третий этап отбора направлен на комплектование групп на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) спортивной подготовки, создание благоприятных условий для наиболее полного раскрытия спортивного потенциала спортивно одаренных детей, проходящих спортивную подготовку, необходимого для включения в спортивные сборные команды.

На третьем этапе отбора рекомендуется организациям, осуществляющим спортивную подготовку, использование следующих методов отбора: анализ выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки соответствующих требованиям федеральных стандартов спортивной подготовки; анализ участия

в тренировочных и спортивных мероприятиях; изучение динамики темпов прироста физических качеств.

Критериями третьего этапа отбора являются: успешная сдача контрольно-переводных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки на основе федеральных стандартов спортивной подготовки, оценка результатов участия в тренировочных и спортивных мероприятиях, наличие спортивных разрядов и званий, положительная динамика темпов прироста физических качеств, освоение основ техники по виду спорта, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом.

Четвертый этап отбора направлен на выявление спортивно одаренных детей при комплектовании групп на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, способных войти в составы спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации, спортивных сборных команд Российской Федерации.

На четвертом этапе отбора организациям, осуществляющим спортивную подготовку, рекомендуется обеспечивать участие спортивно одаренных детей, проходящих спортивную подготовку, в официальных спортивных соревнованиях и корректировку тренировочного процесса по подготовке к соревнованиям с учетом факторов, лимитирующих рост спортивного мастерства на основе данных научно-методического обеспечения.

Критериями четвертого этапа отбора являются: результаты участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта, наличие высокого уровня адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, психической устойчивости и мотивации к достижению спортивного результата в избранном виде спорта.

Тренер в своей работе должен делать все, для выявления одаренных и способных детей. Стараться, чтобы им в спортивной школе было

интересно заниматься, показывать пример другим занимающимся, приобщать их к спортивной деятельности и саморазвитию.

От этого зависит и успех самого общества, так как одаренные люди являются мощным ресурсом общественного развития, способным раскрыть перспективы социально – экономического, культурного и духовно – нравственного преобразования России.

Литература:

1. Бабаева Ю.Д., Лейтес Н.С., Марютина Т.М. Психология одаренности детей и подростков. — М., 1996.- 416 с.
2. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. — М.: Физкультура и спорт, 1983.-176 с.
3. Вайцеховский С.М. Книга тренера. М., «Физкультура и спорт», 1971. 312 с.
4. Методические рекомендации о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей. 2020 г.

URL: <http://docs.cntd.ru/document/565612074>.

ПРОФИЛАКТИКА ДЕФИЦИТА ВИТАМИНОВ И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Е.В. Новоселов
тренер ГБУ Республики Марий Эл
«Спортивная школа олимпийского резерва по легкой атлетике»,
г. Йошкар-Ола

В.В. Воронцов
тренер ГБУ Республики Марий Эл
«Спортивная школа олимпийского резерва по легкой атлетике»,
г. Йошкар-Ола

Аннотация

В данной статье представлены варианты профилактики дефицита микроэлементов и витаминов, и контроля питания спортсменов начального и тренировочного этапов спортивной подготовки ГБУ Республики Марий Эл «СШОР по легкой атлетике».

Ключевые слова: *витамины, микроэлементы, дефицит микроэлементов, сбалансированное питание, спортивная подготовка, эффективность тренировочного процесса.*

По результатам обследований населения России обеспеченность витаминами у детей и подростков не превышает 20-40%, а от дефицита белков и витаминов страдают до 90% детей [1, 6, 9, 13]. Институтом РАМН проведены исследования, выявившие нарастающий дефицит витаминов и микроэлементов у детей: А, бета-каротина - у 40%, группы В у 30-40%, С – у 70-90%, Е, железа, цинка, йода [6, 7, 9, 13]. В Постановлении Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 14 июня 2013 г. N 31 г. приводятся данные о дефиците витаминов В1, В2, В6, фолиевой кислоты у 40-60%, витамина С у 60-80% населения России. Также наблюдается дефицит минеральных веществ и микроэлементов: кальций, натрий, калий, йод, селен, цинк, железо [10]. При этом часто выявляется дефицит нескольких витаминов сразу. Нехватка витаминов выявляется не только в зимний и весенний, но и в летний и осенний периоды. Это свидетельствует о формировании у большинства населения России крайне неблагоприятного круглогодичного («постоянного») типа гиповитаминоза. Ряд американских педиатров считает, что при соблюдении полноценной диеты детям не требуется дополнительное назначение витаминов, но специалистами подсчитано, что в условиях Европы даже при сбалансированном и разнообразном рационе питания отмечается дефицит

большинства витаминов на 20-30% [9]. Исследования показывают широкое распространение железодефицитной анемии у детей в разных регионах России — 40% [8]. Дефицит магния распространен в России среди 40 % детей [11].

У спортсменов при этом риск дефицита витаминов и микроэлементов выше, чем у населения в среднем, так как большинство из них – это подростки в период активного роста, и все они испытывают повышенную физическую нагрузку [5]. Это не может не сказаться на эффективности тренировочного процесса, так как влияет на их функциональное состояние и физическое развитие в многолетнем процессе спортивной подготовки.

Для спортсменов начальной подготовки 9-11 лет в период активного роста при повышенной физической нагрузке витамины необходимы для полноценного развития организма. На тренировочном этапе в возрасте 12-17 лет у спортсменов в период полового созревания дефицит микроэлементов и витаминов необходим для нормальной работы эндокринной системы. Одной из причин функциональной задержки полового созревания рассматривают соматогенную «задержку» алиментарной природы (дефицит белка, микроэлементов и др.) [4]

Таким образом, для спортсменов ГБУ РМЭ «СШОР по легкой атлетике» (СШОР) всех этапов спортивной подготовки проблемы выявления, коррекции и профилактики дефицита витаминов и микроэлементов являются актуальными.

При этом на этапах спортивной подготовки программами углубленного медицинского обследования не предусмотрены анализы, которые могли бы показать наличие и количество микроэлементов в организме спортсмена. Начиная с тренировочного этапа, предусмотрен биохимический анализ крови, включая фосфор, натрий, кальций, калий, магний, железо [12]. Анализы, показывающие количественное содержание

13 микроэлементов, в коммерческих лабораториях по стоимости сопоставимы с 3-6 курсами витаминно-минеральных комплексов общей направленности. По этим причинам в практике спортивной подготовки СШОР анализы на микроэлементы не применяются.

В таких условиях, спортсменам СШОР без признаков дефицита микроэлементов, целесообразно принимать 2-4 курса витаминно-минеральных комплексов без отдельного исследования на микроэлементы. Спортсменам с признаками дефицита витаминов и микроэлементов, и проходящим восстановление после сезонных заболеваний и травм, получать у врача индивидуальные рекомендации по приему витаминно-минеральных комплексов и питанию.

Еще одним способом профилактики дефицита питания является его контроль с использованием калькулятора питания. В сети интернет в настоящее время разработаны множество калькуляторов, по которым можно проверить полноценность своего дневного или недельного рациона. Родителям спортсменов СШОР рекомендуется использовать калькулятор питания в сети интернет по адресу <https://health-diet.ru/diary/foodDiary>. Калькулятор учитывает возраст, пол, рост, вес, физическую активность ребенка в течение дня. При необходимости коррекции веса можно контролировать калорийность питания. Тренеры СШОР рекомендуют родителям спортсменов проверять меню ребенка в таком калькуляторе на достаточность потребления витаминов и микроэлементов, белков, жиров и углеводов. Это позволяет решать задачи по профилактике дефицита не только витаминов и микроэлементов, но и дефицита белков, а также регулировать потребление жиров и углеводов. Недостатком контроля питания являются возможное несоответствие подсчитанного в калькуляторе меню, потребляемым из пищи элементам. На практике сложно точно учесть питание детей по массе съеденного. Также содержание в пище микроэлементов может отличаться от указанных

в калькуляторе из-за разницы в качестве продуктов, способа приготовления и неполного соответствия выбранного в меню продукта или блюда съеденному. Но даже при этих недостатках использование калькулятора питания может в значительной мере помочь в решении задачи профилактики дефицита питания.

Многие спортсмены СШОР завтракают и обедают в общеобразовательной школе, а остальные приемы пищи остаются на домашнее питание, что затрудняет подсчет дневного меню. Контроль питания требует дополнительного времени и усилий от родителей спортсменов. По этим причинам, питание может не обеспечить спортсменов в достаточном количестве всеми необходимыми витаминами и минералами. Такой способ контроля микроэлементов сложнее применить на практике. Наиболее простым и эффективным способом профилактики дефицита микроэлементов у здоровых детей является периодический прием курсами витаминно-минеральных комплексов. В СШОР тренеры рекомендуют спортсменам принимать такие курсы 2 раза в год, при этом уточняется, что витаминно-минеральный комплекс должен соответствовать антидопинговым требованиям РУСАДА. Витамины промышленного производства не уступают натуральным витаминам из пищи по биологической активности, и соответствуют им по химическим формулам [2, 3, 7]. В витаминно-минеральных комплексах общего назначения содержится не более суточной нормы потребления этих элементов. Это позволяет предположить, что курсы комплексов в сочетании с полноценным питанием не приведут к избытку витаминов и микроэлементов в организме.

Рекомендации спортсменам и их родителям по питанию, использованию калькулятора питания, и приему витаминно-минеральных комплексов размещены в сети интернет на информационной странице https://vk.com/topic-109908231_46493709. Решение проблемы дефицита

микроэлементов для спортсменов СШОР имеет важное значение для эффективности тренировочного процесса, и ее сложно будет решить без систематического контроля и внимания к данному вопросу родителей спортсменов. Полноценное сбалансированное питание необходимо детям, занимающимся в СШОР для обеспечения роста и развития в период полового созревания, и эффективной адаптации к тренировочным нагрузкам. Также после проведенной профилактики у спортсменов не ведется контроль витаминов и микроэлементов в организме. Это осложняет контроль за проблемой дефицита витаминов и микроэлементов у спортсменов СШОР. Но при имеющихся данных обследований населения России по проблеме дефицита питания и вызванных им заболеваний, в условиях реализации программы спортивной подготовки, такие способы профилактики являются наиболее приемлемыми.

Литература:

1. Вржесинская, О.А. Обеспеченность витаминами и железом детей школьного возраста [Текст] / Вржесинская О.А., Коденцова В.М., Трофименко А.В. [и др.] // Вопросы дет. Диетологии. - 2003. - № 5. - С. 56.
2. Громова, О.А. Витаминные и минеральные препараты [Текст] / Громова О.А. // Фармацевт. вестник. - 2003. - №2. - С. 16-18.
3. Ключников, С.О. Использование витаминно-минеральных комплексов у детей (факты и комментарии) [Текст] / Ключников С.О. // Вестн. педиатр. фармакологии и нутрициологии. - 2007. - №6. - С. 55-61.
4. Кожин, А.А. Микроэлементозы как предикторы задержки полового развития мальчиков-подростков [Текст] / Кожин А.А., Попова В.А., Даурбекова М.А., Вербицкая О.Г., Новиковский Н.М. // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 3-2. – С. 49-55.

5. Коровина, Н.А. Коррекция дефицита витаминов и микроэлементов у детей [Текст] / Коровина Н.А., Захарова И.Н., Заплатников А.Л., Обычная Е.Г. // Медицинский Совет. – 2013. - №8. – С.94-98.

6. Коровина, Н.А. Правильно ли мы употребляем витамины? [Текст] / Коровина Н.А. // Медицинская газета. - 2001. - №5. - С.12.

7. Коровина, Н.А. Профилактика дефицита витаминов и микроэлементов у детей [Текст] / Коровина Н.А., Захарова И.Н., Заплатников А.Л. // Справочное пособие для врачей. – М. - 2000.

8. Мазурина, Е.М. Нарушения обмена кальция у детей первых трех лет жизни при неврологической патологии [Текст] / Мазурина Е.М. // М. – 2005. – С.26.

9. Нетребенко, О.К. Состояние здоровья и питание детей первых двух лет жизни в отдельных регионах России [Текст]: автореф. дис. докт. Мед. наук / О.К. Нетребенко. – М.: НИИ питания РАМН, 1997. - 27 с.

10. О мерах по профилактике заболеваний, обусловленных дефицитом микронутриентов, развитию производства пищевых продуктов функционального и специализированного назначения [Текст]: постановление Главного гос. санитарного врача Рос. Федерации от 14 июня 2013 г. N 31 // Рос. газета. – 2013. – 18 сентября. – (<https://rg.ru/2013/09/18/onishenko-dok.html>)

11. Панасенко, Л.М. Роль основных минеральных веществ в питании детей [Текст] / Панасенко Л.М., Карцева Т.В., Нефедова Ж.В., Задорина-Хуторная Е.В. // Рос вестн перинатол и педиатр. – 2018. - №1

12. Порядок организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний

(тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" [Текст]: приказ Минздрава Рос. Федерации от 1 марта 2016 г. N 134н // Гарант. – 2016. – 21 июня. – (<http://base.garant.ru/71427708/>)

13. Тутельян, В.А. Витамины антиоксидантного ряда: обеспеченность населения и значение в профилактике хронических заболеваний [Текст] / Тутельян В.А., Алексеева И.А. // Клиническая фармакология и терапия.-1995. - № 4 (1). - С. 90-92.

14. Химические элементы в организме человека [Текст] / Барашков В.А., Копосова Т.С., Белых А.И. [и др.] // Поморский государственный университет им. М.В. Ломоносова.: справочные материалы. - Архангельск, 2001. – 44с.

ОРИЕНТАЦИЯ И СПОРТИВНЫЙ ОТБОР В СЕКЦИЮ БОКСА ДЕТЕЙ 10-12 ЛЕТ

А.А. Савинцев
тренер-преподаватель ГБОУ ДО Республики Марий Эл
«Республиканский центр физической культуры и спорта»
г. Йошкар-Ола

Аннотация

В статье исследуется комплексная диагностика уровня физической подготовленности и состояния спортсмена на этапе начальной подготовки юных боксёров с использованием индивидуального подхода. Указаны психофизиологические особенности детей 10-12 лет. Автор представляет полученные результаты и на основе проведенного анализа формулирует выводы.

Ключевые слова: бокс, ориентация и спортивный отбор, диагностика.

Актуальность исследования.

Развитие детского, юношеского и массового спорта в России остается делом государственной важности. Проблема дальнейшего повышения уровня спортивных достижений сводится не только к поиску новых методов тренировки и отбора, но прежде всего, к широкому привлечению детей к занятиям спортом с целью дальнейшей спортивной ориентации. Занятия в спортивных секциях по боксу начинаются в 10-12 лет, однако, к этому возрасту многие дети уже занимаются другими видами спорта. У тех же детей, которые не привлечены к спортивным занятиям, в некоторой мере оказывается упущенным благоприятный период развития двигательных способностей - младший школьный возраст, который необходимо использовать с максимальной эффективностью для укрепления здоровья, формирования устойчивого интереса к спорту, создания базы для будущих спортивных достижений.

Цель исследования - изучение ориентации и спортивного отбора в секцию бокса.

Объект исследования - содержание и направленность начальной подготовки мальчиков 10-12 лет с целью дальнейшей ориентации в виды борьбы.

Предмет исследования - критерии ориентации и спортивного отбора в секцию бокса.

Задачи исследования:

1. Раскрыть особенности физической подготовки боксеров;
2. Рассмотреть психофизиологические особенности детей 10-12 лет;
4. Диагностика физической подготовленности учащихся.

Ориентация и спортивный отбор в секцию бокса детей 10-12 лет.

Психофизиологические особенности детей 10-12 лет среди большого разнообразия средств физического воспитания детей значительное место занимают виды спорта, связанные с единоборством, и как говорилось

выше, одним из наиболее популярных является бокс. Это сложный в координационном отношении вид единоборств, включающий различные виды технической подготовки бокс является эффективным средством всестороннего физического развития и морально-волевой подготовки. Несмотря на наличие большого количества литературы по боксу, пока еще отсутствует научно-обоснованная программа оптимизации этапа начальной подготовки боксеров с использованием индивидуального подхода, нет единого мнения о последовательности изучения групп и видов приемов. Все это свидетельствует о необходимости совершенствования учебного процесса на основе научного обоснования методики занятий и разработки практических рекомендаций для простого закрепления двигательных навыков, что будет способствовать сокращению сроков обучения в сочетании с повышением спортивного мастерства. Анализ литературных источников и состояние учебно-тренировочной работы с единоборцами не полностью обеспечивает должную эффективность воспитания у занимающихся специальных физических, психических качеств и прикладных навыков. В возрасте 10-12 лет происходят существенные изменения во всех органах и тканях тела. Формируются все изгибы позвоночника - шейный, грудной и поясничный. Однако окостенение еще не заканчивается, отсюда его большая гибкость и подвижность, открывающие большие возможности для правильного физического воспитания. У детей 10-12 лет энергично крепнут мышцы и связки, растет их объем, возрастает общая мышечная сила. При этом крупные мышцы развиваются раньше мелких. Поэтому дети более способны к сравнительно сильным и размашистым движениям, но труднее справляются с мелкими движениями. У детей 10-12 лет интенсивно растет и хорошо снабжается кровью мышца сердца, поэтому оно сравнительно выносливо. Благодаря большому диаметру сонных артерий головной мозг получает достаточно крови, что является важным условием его

работоспособности. Вес головного мозга заметно увеличивается, особенно лобные доли мозга, играющие большую роль в формировании высших и наиболее сложных функций психической деятельности. Изменяется взаимоотношения процессов возбуждения и торможения. Биологическое созревание детей накладывает особый отпечаток и на степень воздействия физических упражнений на их организм. Здесь следует особенно отметить степень изменения вегетативных функций, связанных с физическими нагрузками у детей в 10-12 летнем возрасте. Восприятие детей поверхностно, недостаточно критично. С некритичностью восприятия тесно связана и некритичность памяти, при этом произвольная память начинает преобладать над непроизвольной. В этом возрасте происходит качественное психологическое преобразование самих процессов памяти. Более интенсивно, чем ощущение, восприятие и память у детей 9-10 летнего возраста развивается мышление, подходя к высокой стадии мыслительных процессов - оперированию обобщением и абстрагированием. Необходимым условием правильного усвоения всякого знания, в том числе и физических упражнений, является внимание. Девяти - десятилетние дети обладают непроизвольным вниманием, произвольное же внимание неустойчиво. Недостаточно развиты процессы распределение и переключение внимания. Волевые процессы и волевые качества получают все большее развитие в данном возрасте. Учащиеся 10-12 лет характеризуются возрастающей потребностью в познании самих себя, потребностью иметь более достоверное представление о самих себе, которое тесно связано с отношением к себе, т.е. с самооценкой. У детей 10-12 лет она находится в стадии формирования. Младший школьный возраст является благоприятным периодом для развития многих физических качеств, в частности, скоростно-силовых способностей и координации. В то же время, двигательная активность на уроках физической культуры в общеобразовательной школе является

недостаточной. Эффективность занятий физической культурой и спортом может быть повышена путем организации предварительной подготовки детей 9-10 лет к занятиям спортивной борьбой. Такая форма физкультурно-оздоровительной деятельности способствует укреплению здоровья, воспитанию физических качеств, позволяет проводить спортивную ориентацию в виды спорта для дальнейших занятий в группах начальной подготовки детско-юношеских спортивных школ.

Диагностика физической подготовленности учащихся.

Ведущей целью и содержанием подготовки юных спортсменов является забота об их здоровье. Специалистами отмечается негативное влияние ранней спортивной специализации на организм человека. Однако ряд тренеров, стремясь добиться высоких результатов, выставляют неподготовленных юношей на соревнования, что имеет весьма плачевные результаты: травмы, увечья, болезни и т.д. В тренировочном процессе спортивного резерва возникают противоречия между возрастающими требованиями к подготовленности юных спортсменов, диктуемыми необходимостью повышения результатов и ограниченными возрастными возможностями растущего организма. В качестве модели нашего исследования был выбран процесс начальной подготовки юных боксёров, т. к. занятие боксом даёт не только положительное влияние на развитие двигательных и психических функций, воспитывает и совершенствует моральные и волевые качества спортсмена, но и является мощным средством физического воспитания. Возникает потребность в поиске наиболее эффективных организационных форм, средств и методов, рациональных форм в нормировании физических нагрузок, учитывая индивидуальные особенности физического и психологического состояния юного боксера, для повышения спортивного мастерства, а также сохранение и укрепление их здоровья. Эта проблема решена не полностью, хотя в последнее время достаточно широко освещается в публикациях

по разным видам спорта. В нашем исследовании были использованы методологические разработки дидактических принципов последовательности и доступности, где каждому индивидууму на этапе начальной специализации предлагалось пройти комплексную диагностику физической подготовленности и состояния. Спортсмен в процессе тренировки имел четкие ориентиры - свою квалификацию, которая определяла его уровень и намечала дальнейшие пути подготовки. При этом не было форсированных занятий и стремления обойти квалификационные нормативы.

Учитывая вышеизложенное, разработка и реализация оптимизации этапа начальной подготовки юных боксёров с использованием индивидуального подхода является актуальной проблемой теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. Идея исследования состоит в том, чтобы придать подготовке юных боксеров оздоровительную направленность, в процессе которой прохождение установленных квалификационных ступеней плавно повышает уровень подготовленности занимающихся от новичка до мастера. При этом не все занимающиеся станут великими спортсменами, но каждый новичок получит основы самозащиты, укрепит свое здоровье, приобретет жизненно-важные умения и навыки. При диагностике уровня физической подготовленности учащихся применялась методика Харитонов В.И. В предложенной программе для оценки физической подготовленности школьников разного пола и возраста включены 11 показателей (тестов), дающих возможность сквозного тестирования с учетом индивидуальных особенностей. К ним относятся:

1. Возраст,
2. Масса тела ребенка.
3. Артериальное давление (систолическое, диастолическое).

4. Пульс в покое.
5. Гибкость позвоночного столба.
6. Быстрота (физическое качество).
7. Динамическая сила (показатель скоростно-силовых возможностей).
8. Скоростная выносливость.
9. Скоростно-силовая выносливость.
10. Общая выносливость.
11. Восстанавливаемость пульса.

Возраст. Каждый год жизни ребенка определяется (оценивается) в 1 балл, Например, в 6-ти летнем возрасте, тестируемый школьник получает по оценочной шкале 6 баллов.

Масса тела. Вес ребенка, соответствующий норме в его возрастной группе оценивается в 50 баллов, превышение нормы в 2,5 кг предполагается вычисление из общей суммы 5 баллов. Снижение нормы веса на 12 кг, так же предполагает вычисление из общей суммы 5 баллов, с последующим шагом в 2,5 кг - 5 баллов. Норму веса рассчитывают по формуле:

$P = D - 108$; при $D = 155-165$ см. $P = D - 106$; при $D = 165-175$ см. $P = D - 110$; при $D = 175$ и выше.

Где: D - рост ребенка. Кроме того, определение нормы веса испытуемого может определяться с использованием приложенной монограммы.

Артериальное давление. В норме артериальное давление оценивается в 30 баллов. При отклонении от нормы в 5 мм рт.ст. СД (систолического) или ДД (диастолического) вычитается от нормы 5 баллов. Нормативные показатели артериального давления (АД) для детей определяются по таблице 1.

Таблица 1.

Артериальное давление (мм рт.ст.) школьников. Возраст	Мальчики		Девочки	
	СД	ДД	СД	ДД
6	90	48	90	53
7	91	49	94	51
8	102	60	99	55
9	104	61	103	59
10	106	61	107	60
11	104	61	110	61
12	108	65	113	66
13	112	65	112	65
14	115	66	114	64
15	120	69	115	67
16	125	73	120	70
17	125	73	121	70

Примечание - АД у мальчиков с возрастом заметнее повышается, чем у девочек, причем у спортсменов относительно быстрее, чем у не занимающихся спортом. Например, у квалифицированных юных пловцов 10-12 лет, систолическое давление в среднем 120 мм рт.ст., после 13-ти лет колеблется 120-130 мм рт.ст., т.е. достигает уровня взрослых. Пульс в покое. Оценка его производится: за каждый удар меньше нормы, например, для 6-ти летнего ребенка - 95 ударов - начисляется 1 балл. Норма пульса в 1 минуту дает - 30 баллов. При пульсе выше 95 ударов в минуту баллы не начисляются. Норма этого показателя для детей представлена в таблице 2.

Таблица 2.

Частота сердечных сокращений школьников

Возраст (лет)	Частота
6	95
7	92
8	90
9	88
10	86
11	84
12	82
13	80
14	78
15	76
Взросл.	72

Оценка гибкости. Производится стоя на стуле или краю скамейки с выпрямленными в коленях ногами. Выполняется наклон вперед, с касанием пальцами нулевой отметки, затем - максимально возможный наклон. При этом выдерживается пауза в течение 2-х секунд. При выполнении задания, соответствующего возрастной норме, начисляется 1 балл, выше ее на каждый сантиметр - также 1 балл. При невыполнении нормативных требований баллы не начисляются.

Быстрота. Тест выполняется из положения стоя, с вытянутой вперед перед грудью сильнейшей для индивида рукой. Кисть этой руки сжимается, ловя падающую, при свободном падении, линейку. Рука перед грудью прямая, с разогнутыми пальцами, ребром ладони книзу. Линейка находится параллельно ладони, нулевая отметка линейки на уровне нижнего края ладони. После предварительной команды: "Внимание"- в течение 5-ти секунд линейка опускается. Обследуемый, как можно быстрее сжимая пальцы, ловит линейку. Результат тестирования из трех попыток оценивается по Медиане (отбрасывается худший и лучший результа¹, а средний идет в зачет). За выполнение возрастного норматива и за каждый сантиметр меньше нормы, начисляются 2 балла.

Динамическая сила. Ее показатели оцениваются высотой выпрыгивания вверх толчком двух ног (по Абалакову В.М.). Тест выполняется так. Обследуемый стоит боком к стене, рядом с вертикально закрепленной измерительной шкалой (1,5 метровой измерительной лентой или метровой измерительной линейкой, укрепленной на стене). Не отрывая пяток от пола, испытуемый максимально высоко касается вытянутыми вверх руками шкалы. Затем, отойдя от стены на 15-30 см, выпрыгивает с места вверх, отталкиваясь вверх ногами и кончиками пальцев рук касается измерительной шкалы, вытягиваясь как можно выше. Разность между 1-м и 2-м касаниями ленты (линейки) - до выпрыгивания и в конце выпрыгивания - оценивает результат высоты прыжка. Выполненный

возрастной норматив и каждый сантиметр сверх его, оценивается в 2 балла. В выпрыгивании выполняется 3 попытки, оценка производится по медиане (также как в п-6).

Скоростная выносливость. В этом тесте ведется подсчет максимальной частоты подниманий прямых ног до угла 90 градусов по отношению к туловищу из положения лежа на спине за 20 секунд. Оценивается возрастная норма и каждое поднимание сверх ее - в 3 балла (см. сводную таблицу).

Скоростно-силовая выносливость. Определяется максимальной частотой сгибания и разгибания (отжиманий) рук в упоре лежа (для девочек и девушек в упоре на коленях) за 30 секунд. Выполнение возрастного норматива и каждое отжимание, превосходящее его, оценивается в 4 балла (см. сводную таблицу).

Возрастные нормы качественных (моторных) тестов для оценки двигательных способностей учащихся (сводный вариант).

Возраст (лет)	Гибкость (см)		Быстрота (см)		Динам-ая сила (см)		Скорост- ная. выносл-ть (раз)		Скоростно- силовая выносл-ть (раз)		Общая выносл-ть (6-ти мин. бег)	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
6	9	13	16	17	25	20	11	9	10	10	650-730	550-700
7	9	12	16	17	25	20	11	9	13	12	730-900	600-800
8	8	12	17	19	25	20	12	9	15	14	800-950	650-850
9	8	14	17	19	30	25	13	10	17	15	850-1000	700-900
10	10	15	16	18	30	26	13	10	19	15	900-1050	750-950
11	10	16	15	17	30	26	14	11	20	17	1000-1100	850-1000
12	10	18	15	17	35	27	15	11	22	17	1100-1200	900-1050
13	9	18	15	17	35	28	16	12	22	17	1150-1250	950-1100
14	12	20	14	16	40	28	16	13	24	18	1200-1300	1000-1150
15	13	21	14	16	43	30	17	14	27	17	1350-	1050-

											1400	1200
16	13	21	14	16	43	30	17	14	27	17	1350-1400	1050-1200
17	18	21	13	15	44	31	18	15	29	18	1300-1400	1150-1200
18	15	17	13	15	50	37	18	15	28	19	1300-1400	1050-1200

Общая выносливость, оценивается по расстоянию (в метрах), которое испытуемый пробегает за 6 минут. За выполнение возрастного норматива начисляется: 30 баллов за каждые 50 метров, превышающих норматив; 15 баллов поощрительных. За каждые 50 метров ниже установленного норматива вычисляется от общей суммы 5 баллов (см. сводную таблицу).

Восстанавливаемость пульса. Оценивается так. После пятиминутного отдыха, тестируемому в положении сидя предлагается измерить пульс за 10 секунд, затем у multiply его на 6. Получим пульс в покое за 1 минуту. Затем дается стандартная нагрузка - 20 глубоких приседаний в течение 40 секунд и испытуемый снова садится. Через 2 минуты у него снова измеряется пульс за 10 секунд, и результат его умножается на 6. Соответствие пульса при повторном тестировании норме, по истечении 2-х минут, исходной величине (до нагрузки) - 30 баллов. Превышение пульса на 10 ударов считают 20 баллов, на 15 ударов - 10 баллов, на 20 ударов - 5 баллов, более 20 ударов, баллы не начисляются (см. сводную таблицу).

В результате суммирования всех полученных баллов (в приведенных выше 11 тестах) уровень физической подготовленности учащегося определяется с использованием следующих оценок.

1. Низкий - 55 баллов.
2. Ниже среднего - 56 - 95 баллов.
3. Средний - 96 - 165 баллов.
4. Выше среднего - 166-255 баллов.
5. Высокий - более 255 баллов.

Такая градация суммы баллов определяет уровень индивидуальной физической подготовленности учащегося, а построение профиля физической подготовленности дает возможность проследить уровни индивидуальных свойств, качеств и способностей занимающегося с целью их текущей коррекции при систематических занятиях физической культурой, массовыми видами спорта.

Заключение

Эффективность подготовки будет выше при наличии предварительного тестирования психомоторных возможностей на раннем этапе занятий по специальной программе с соблюдением принципов искусного бокса, психомоторной направленности подготовки и с учетом общефизических кондиций юных боксеров - младших школьников, что сохраняет оздоровительную направленность первоначального этапа их спортивной подготовки. Выявлено, что основные метрологические параметры отбора детей 10-12 лет для занятий боксом состоят в следующем:

- моделью предусматривается комплексная система исследования с применением тестовых методик многоцелевого назначения;
- обследование занимающихся осуществляется систематически через определенные этапы на протяжении всего периода обозрения;
- ведущими критериями в определении способностей отбираемых кандидатов является индивидуальная динамика темпов обучаемости.

Принимая во внимание, что двигательная активность детей является условием, стимулирующим развитие интеллектуальной, эмоциональной и других сфер деятельности ребенка, становится очевидной необходимость дальнейшей разработки вопросов, связанных с воспитанием двигательных качеств, организацией учебно-тренировочного процесса и приобщением детей школьного возраста к физической культуре и спорту.

В процессе развития специальных скоростно-силовых способностей рекомендуется:

а) после применения упражнений на отдельные группы мышц выполнять целостные технические действия для обеспечения механизма взаимосвязи (переноса) всех силовых проявлений, соответствующих деятельности боксера;

б) для повышения эффективности специальной подготовки составлять комплекс упражнений с различными режимами выполнения движений на основе анализа биомеханики тех технических действий, на которые направлены эти упражнения;

в) строго соблюдать направленность развиваемых усилий в характерных технических действиях.

Оценка перспективности и спортивной пригодности детей первичного отбора в боксе производится только на основе результатов динамических наблюдений за развитием двигательной подготовленности, морфологических и функциональных возможностей.

Для обеспечения технической и физической подготовки юных боксеров не обходимо применять подвижные игры и игровые упражнения, что дает возможность проводить тренировки более организованно, целенаправленно и разнообразно.

Литература:

Аджанян Н.А., Катков А.Ю. Резервы нашего организма. / Аджанян Н.А., Катков А.Ю. - 2-е изд., испр. доп. -М., 1982.

Гайдамак И.И., Остьянов В.Н. Бокс. Обучение и тренировка. /Гайдамак И.И., Остьянов В.Н. - Киев: Олимпийская литература, 2001.

Данько Ю.И. Основы возрастной физиологии мышечной деятельности // Детская спортивная медицина. Данько Ю.И. - М.: Медицина, 1980.

Морозов Г.М. Уроки профессионального бокса. / Морозов Г.М. - М., 1992.

Муминжанов М. Методика обучения юных спортсменов по системе заданий // Бокс: Ежегодник. / Муминжанов М. - М.: Физкультура и спорт, 1979.

Никифоров Ю.Б. Особенности современного бокса и тенденции его развития // Бокс: Ежегодник. /Никифоров Ю.Б. - М.: Физкультура и спорт, 1984.

Поляков М.И. О развитии физических качеств // Физическая культура в школе. Поляков М.И. - 2002. - №1.

Средства и методы совершенствования технического мастерства боксеров: методическое пособие для тренеров / Под ред. Таймазова В.А. - Л., 1987.

Филимонов В.И., Мартиросов Э.Г. Физическая работоспособность и морфологические особенности боксеров / Филимонов В.И., Мартиросов Э.Г. - М.: ВНИИФК, 1990.

ПРАКТИКА ПРИМЕНЕНИЯ СИСТЕМЫ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ GOOGLE CLASSROOM В ПОДГОТОВКЕ ПЕДАГОГОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

В.А. Фрей
преподаватель ГБПОУ Республики Марий Эл
«Училище олимпийского резерва»
г. Йошкар-Ола

Аннотация

В данной статье рассматривается образовательный процесс студентов-спортсменов с внедрением системы дистанционного обучения Google Classroom, описываются ее особенности и опыт применения.

Ключевые слова: *система дистанционного обучения, Google Classroom, студенты-спортсмены, электронный учебный курс*

Обучение спортсменов – особая сторона образовательного процесса: студенты не могут постоянно находиться в пределах образовательной организации. Большую часть времени они проводят на тренировках, соревнованиях и сборах. В связи с этим, учебному заведению необходимо вводить использование системы дистанционного обучения (далее – СДО) при реализации образовательной программы. В данной статье представлен опыт применения СДО Google Classroom (далее – Google Класс) в образовательном процессе студентов ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва».

Перед преподавателями Училища олимпийского резерва вопрос, как учить студентов на расстоянии, появился намного раньше всеобщего дистанционного обучения. Необходимо было в кратчайшие сроки выбрать систему дистанционного обучения, на которой будет основываться образовательный процесс студентов, так как обучающиеся всё чаще уезжали на сборы или соревнования.

Система дистанционного обучения – это программный комплекс, который позволяет планировать, обеспечивать, управлять и учитывать взаимодействие обучаемого, учебного контента и преподавателя. [3]

При выборе платформы внимание обращалось на доступность сервиса, простоту интерфейса, особенность авторизации преподавателя и студента, прикрепление теоретического и практического материала, наличие сервиса для создания тестов, отправку выполненных заданий и возможности взаимодействия преподавателя и студента, наличие мобильного приложения платформы.

Google Класс, веб-сервис от Google, оказался оптимальным вариантом для внедрения дистанционных образовательных технологий в кратчайшие сроки. Данная система дистанционного обучения позволяет создавать полноценные электронные учебные курсы.

Электронный учебный курс – это структурированные учебные материалы, где в дополнение к текстам лекций представлены различные информационные материалы, методические рекомендации, справочные данные, практические задания, тесты, вопросы для зачетов и экзаменов и др. [1]

Google Класс дает возможность преподавателям размещать новости в ленте, прикреплять лекционный материал в формате документа, видео, аудио, размещать инструкции для заданий, создавать тесты, разрабатывать краткие опросники, вести электронную ведомость успеваемости студентов, оставлять личные комментарии к работам.

Студенты в данной платформе знакомятся с лекционным материалом, оставляют общие и личные комментарии, прикрепляют ответы на задания в разных форматах, размещают текст ответа в опросниках, просматривают свою успеваемость.

В Google Класе также настроена интеграция со многими сервисами Google, например Gmail, Google Документами и Google Календарем, что позволяет сделать образовательный процесс наиболее комфортным для всех его участников.

ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва» работает с СДО Google Классом полтора года, и за это время преподаватели смогли создать электронные учебные курсы по каждой дисциплине, используя не только возможности данной платформы, но и сторонние сервисы для проведения видеоконференций, размещения теоретического материала и заданий.

Ряд обучающих скринкастов, записей видео с экрана смартфона, компьютера или ноутбука, созданных для преподавателей, позволяет в короткие сроки изучить особенности работы с платформой и освоиться в ней.

Студенты на начальном этапе обучения в Google Классе регистрируются, знакомятся с платформой на занятии или видеоконференции, задают вопросы преподавателю и присоединяются к электронным учебным курсам. Обучающимся хватает нескольких дней для освоения платформы, спустя время они становятся уверенными пользователями системы дистанционного обучения.

Электронные учебные курсы постоянно обновляются и корректируются в зависимости от запроса студентов. Каждое задание предоставляется со своим сроком сдачи для того, чтобы студент мог составить план работы и сфокусироваться на заданиях, чей срок стоит раньше.

Применение СДО Google Класс позволило систематизировать и комплексно осваивать учебный материал, эффективно взаимодействовать участникам образовательного процесса и сделать более «прозрачную» систему оценивания.

Литература:

1. Денисенко С.И. Электронные учебные курсы в образовательном процессе вуза // Вестник Московского государственного лингвистического университета. Образование и педагогические науки. 2017. №5 (782). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/elektronnye-uchebnye-kursy-v-obrazovatelnom-protssesse-vuza> (дата обращения: 05.11.2020).

2. Каткова Т.В., Строева И.В. Реализация дистанционных образовательных технологий в процессе подготовки студентов вуза физической культуры по естественнонаучным дисциплинам // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2016. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/realizatsiya-distantcionnyh-obrazovatelnyh-tehnologiy-v-protssesse-podgotovki-studentov-vuza-fizicheskoy-kultury-po> (дата обращения: 10.11.2020).

3. Магомедова К.Т. Этапы развития электронного обучения и их влияние на появление новых технологических стандартов качества электронного обучения // Вестник ЮУрГУ. Серия: Образование. Педагогические науки. 2015. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/etapy-razvitiya-elektronnogo-obucheniya-i-ih-vliyanie-na-poyavlenie-novyh-tehnologicheskikh-standartov-kachestva-elektronnogo> (дата обращения: 07.11.2020).

4. Чиркова В.М. Использование возможностей Google класса в преподавании иностранного языка // БГЖ. 2019. №3 (28). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-vozmozhnostey-google-klassa-v-prepodavanii-inostrannogo-yazyka> (дата обращения: 05.11.2020).

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПОДГОТОВКИ ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Т.А. Козлова
преподаватель ГБПОУ Республики Марий Эл
«Училище олимпийского резерва»
г. Йошкар-Ола

Аннотация

В данной статье рассматривается лыжный спорт как составляющая подготовки педагога по физической культуре. Разработка путей профессионального мастерства педагогов, обусловлено закономерностями общественного развития и высокой социальной значимостью проблемы повышения качества подготовки специалиста.

Ключевые слова: *лыжный спорт, лыжная подготовка, физическое воспитание, физическая культура, знания.*

Лыжный спорт — один из самых доступных и массовых видов

физического воспитания. В зимнее время двигательная активность студентов значительно снижается, лыжный спорт позволяет успешно решать основные задачи физического воспитания студентов.

Реформа высшей школы предъявляет повышенные требования к формированию современного уровня подготовки учителей физической культуры. Важным звеном в профессиональной подготовке квалифицированных педагогических кадров является совершенствование теории и методики преподавания предмета «Лыжный спорт» на основе накопленного опыта его изучения как учебной, спортивной и научно-педагогической дисциплины.

Лыжная подготовка проводится на основании государственных программ и обеспечивает обучение детей, подростков, юношей, девушек и всего взрослого населения страны технике передвижения на лыжах, выполнение учебных и контрольных нормативов, в том числе и нормативов любого комплекса, характеризующего физическую подготовленность всех возрастных групп страны. В процессе лыжной подготовки приобретает обязательный минимум занятий по основам техники передвижения на лыжах, методов развития общей работоспособности, подготовки к соревнованиям и т.д.; прививаются навыки самостоятельных занятий и инструкторской практики.

Одной из актуальных проблем педагогической науки на современном этапе является разработка путей совершенствования профессионального мастерства педагогов, что обусловлено закономерностями общественного развития и высокой социальной значимостью проблемы повышения качества подготовки специалиста.

В учебном процессе студентов высших и средних профессиональных учебных заведений лыжная подготовка занимает особо важное место.

В свою очередь в реализации учебной программы по дисциплине «Лыжный спорт» каждый студент обязан усвоить знания и обрести умения

по лыжной подготовке.

Цель дисциплины:

Формирование системы знаний, умений и навыков теоретической, методической и практической профессиональной подготовки выпускника к работе в области лыжного спорта по направлению 49.02.01 «Физическая культура».

Задачи дисциплины:

1. Формирование системы знаний, умений и навыков теоретической, методической и практической профессиональной подготовки выпускника к работе в области лыжного спорта.

2. Ознакомление со структурными основами, видами, типами и классификацией применения средств и методов лыжного спорта.

3. Изучение основ воспитания физических качеств школьников, содержания и форм деятельности преподавателя, планирования процесса лыжной подготовки, целостные представления о закономерностях формирования физических качеств на основе двигательных умений и навыков в лыжном спорте.

4. Обеспечение знаний, умений и навыков профессиональной деятельности педагога, структуры процесса обучения, технологии проведения основных форм занятий по лыжному спорту, о содержании принципов, средств и методов организации планирования и педагогического контроля по лыжной подготовке школьников, студентов и взрослого населения.

5. Формирование системы знаний теории лыжного спорта, организации и содержания разделов спортивной тренировки, цикличности многолетней подготовки спортсменов, структуры и методики проведения занятий с различными категориями спортсменов, классификацию спортивных соревнований, разновидности форм планирования, контроля и судейства спортивных мероприятий.

6. Стимулирование самостоятельной деятельности по освоению содержания дисциплины и формированию необходимых знаний.

Дисциплина «Лыжный спорт» относится к вариативной части профессионального цикла. Является одной из основных профилирующих дисциплин в системе профессиональной подготовки.

Как учебный предмет является единой общепрофилирующей дисциплиной учебных планов институтов и техникумов. Курс лыжного спорта призван обеспечить студентам необходимый уровень теоретических, методических знаний и практической профессиональной подготовки преподавателя физической культуры, раскрыть в структуре и содержании деятельности условия успешной реализации образовательных, воспитательных и оздоровительных задач физического воспитания.

В результате изучения студент должен:

знать:

- основные этапы развития системы лыжного спорта страны в контексте развития мировой культуры;
- методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения;
- методику подготовки спортсменов;
- возрастно-половые закономерности развития физических качеств и формирования двигательных навыков;
- методы организации и проведения научно-исследовательской и методической работы по лыжам.

уметь:

- формулировать конкретные задачи лыжной подготовки различных групп населения, в подготовке спортсменов различного возраста и квалификации;
- оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий

по лыжам;

- уметь овладевать новыми видами физкультурно-спортивной деятельности по лыжам в процессе самообразования и самосовершенствования;

- использовать навыки рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий;

- применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения занятий по лыжной подготовке;

- применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности;

- оказывать первую помощь при травмах в процессе выполнения занятий лыжным спортом;

- определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развития физических качеств и находить методику их устранения.

Спортивная тренировка лыжников охватывает различные стороны подготовки - физическую, техническую, тактическую, психологическую и теоретическую.

Всесторонняя подготовка студентов физической культуры должна отвечать основным направлениям специализации с учетом его будущей профессии.

Литература:

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт учебник для институтов физической культуры М.А.Аграновский.М. Физкультура и спорт. 1980. 315 с.

2. Бутин И.М. Программа курса «Лыжи»: программа пед.универ. и инстит. И.М. Бутин. М. 1996.20 с.
3. Евстратов В.Д. Лыжный спорт учебник для институтов и техникумов физической культуры В.Д. Евстратов Г.В. Чукардин Б.И. Сергеев. М. Физкультура и спорт 1989. 319 с.
4. Раменская Т.И. Лыжный спорт учебное пособие Т.И. Раменкая А.Г. Баталов. М. Наука 2004. 320 с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет учеб. для высших специальных физкультурных учебных заведений Л.П. Матвеев. СПб. Лань. 2004. 543 с.

ПРИКЛАДНАЯ АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ

Л.В. Горохова
преподаватель ГБПОУ Республики Марий Эл
«Училище олимпийского резерва»
г. Йошкар-Ола

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы применения средств прикладной аэробики, направленных на повышение уровня физической подготовленности спортсменов для различных видов спорта.

Ключевые слова: *прикладная аэробика, физическая подготовленность.*

Физическая подготовленность это возможности функциональных систем организма. Она отражает необходимый уровень развития тех физических качеств, от которых зависит соревновательный успех в определенном виде спорта.

Внедрение аэробики в учебно-тренировочный процесс позволяет добиться более высоких показателей в физическом развитии и подготовке студентов по сравнению с общепринятыми средствами при одинаковых затратах времени, а сами занятия сделать более интересными.

Аэробика – это разновидность физической тренировки, когда специальные гимнастические упражнения, элементы бега скачков и подскоков, выполняются под музыку, связанные с повышенным использованием кислорода.

Термин «аэробика» был впервые введен К. Купером в 1960 году. Происхождение его идет от слова «аэробный», то есть идущий с участием кислорода, что имеет под собой физиологическую основу.

Любая, аэробная деятельность включает продолжительную и интенсивную работу многих больших групп мышц тела и имеет физиологический и биомеханический эффект. Аэробика оказывает укрепляющее действие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, способствует развитию координации движений, увеличению общей силы мышц и выносливости организма, повышению работоспособности [1].

Цель аэробики: Целью программы является совершенствование физического развития занимающихся и повышение их функциональных возможностей средствами оздоровительной аэробики.

Задачи: На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Отличительной особенностью учебных занятий по данной программе является акцент на решение следующих задач:

1. Укрепление здоровья.
2. Воспитание правильной осанки.
3. Гармоничное развитие основных мышечных групп.
4. Профилактика заболеваний.

5. Развитие и совершенствование как основных физических качеств: силы, гибкости, выносливости, так и координации движений, ловкости, чувства динамического равновесия.

6. Повышение работоспособности и двигательной активности.

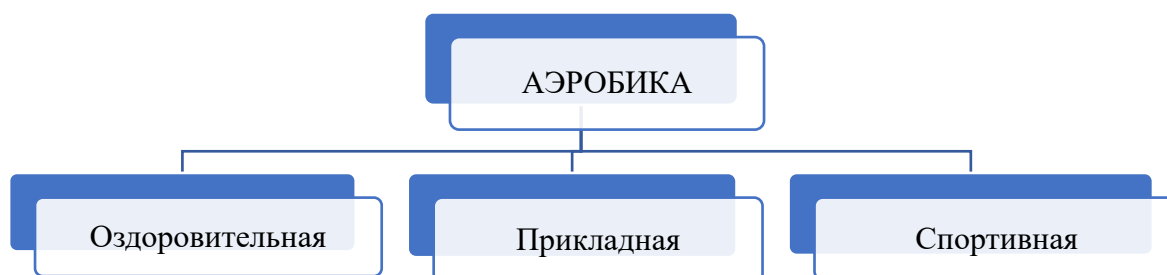
7. Развитие музыкальности, чувства ритма.

8. Улучшение психического состояния, снятие стрессов.

9. Повышение интереса к занятиям оздоровительной аэробики, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

Виды аэробики.

В настоящее время в связи со специфичными целями и задачами, решаемыми в разных видах современной аэробики, выделяют несколько самостоятельных направлений.



Оздоровительная аэробика – одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Характерной чертой оздоровительной аэробики является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается на определенном уровне работы сердечно – сосудистой и дыхательной систем.

Спортивная аэробика – сложно-координированный вид спорта, который характеризуется способностью спортсменов исполнять в сочетании с музыкой непрерывные, сложные и высокоинтенсивные соединения движений, заимствованные из традиционных аэробных упражнений.

Прикладная аэробика – используется как дополнительное средство в подготовке спортсменов других видов спорта, а также в производственной гимнастике, в лечебной физической культуре и различных рекреационных мероприятиях.

В спорте – занятия аэробикой могут использоваться спортсменами разных видов спорта для разминки, общей и специальной физической подготовки, для «эмоциональной разрядки».

Для реабилитации – занятия аэробикой с лицами имеющими постоянные или временный отклонения в состоянии здоровья, могут иметь лечебную, профилактическую и спортивную направленность.

Для рекреации – важным является более широкое использование видов аэробики, направленных на вовлечение всех слоев населения в активный отдых, сопровождающийся развлечением.

Учебно-тренировочное занятие прикладной аэробики имеет стандартную структуру: подготовительная (разминка), основная и заключительная (заминка) части занятия.

В разминку тренировочного занятия по разработанной нами методике, мы включили базовые шаги аэробики низкой интенсивности, направленные на разогрев основных мышечных групп и подготовку связок, на которые приходится основная часть тренировки. Результатом разминки служит повышение внутренней температуры тела, повышение эластичности мышц, связок, сухожилий, снижение вязкости синовиальной жидкости [3].

В основную аэробную часть мы включили базовые шаги низкой и высокой интенсивности, соединенные в блоки, выполняемые поточно продолжительный промежуток времени (20–25 минут). Также были добавлены упражнения, имитирующие работу ног в футболе, работу рук в волейболе, различные прогибы для борцов и дзюдоистов. Все блоки из базовых шагов выполнялись под музыкальное сопровождение

с ударностью 120–130 битов в минуту. В прикладной аэробике существуют базовые шаги, которые построены на шагах классической аэробике.

Эти шаги классифицируют на простые SIMPLE и сложные (шаги со сменой ноги) ALTERNATING.

К шагам SIMPLE относят: March (M), Basic (B), Stradle (Str), V-step, Mambo (Mb), Cross Step (CS).

К сложным шагам относят: Ts (Tap step), ST (Step Touch), OS (Open Step), Ku (Knee up), K (Kick), Cl (Curl leg), L (Lunge), DST (double step touch), Gw (grapevine), Chasse Mb (front, back), Lift (touch, knee up, curl leg, kick, side, back), Repiat 2 (touch, knee up, curl leg, kick, side, back) - R2, Cha-cha-cha (ccc), Magic change (смена), Superman (Sm).

Очень важно при составлении комбинации из базовых шагов знать формулы составления и методики соединения этих шагов. Заминка – часть занятия, направленная на восстановление всех функциональных систем организма после интенсивной аэробной работы. Выполняются упражнения стретчинга и дыхательные упражнения.

Больше внимание уделялось развитию гибкости, так как на своих учебно-тренировочных занятиях по каждому виду спорта уделяется мало времени на растягивания мышц и сухожилий.

В профессиональной физической подготовке и спорте гибкость необходима для выполнения движений с большой и предельной амплитудой. Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление таких физических качеств как сила, быстрота реакции и скорости движений, выносливости, увеличивая при этом энергозатраты и, снижая экономичность работы организма, зачастую приводит к серьёзным травмам мышц и связок.

Литература:

1. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова - М.: спорт Академ Пресс, 2002-304с
2. Пармузина, Ю.В. Прикладная аэробика в игровых видах спорта: учебное пособие / Ю.В. Пармузина. – Волгоград : [б.и.], 2010. – 102 с.
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. М.: Издательский центр «Академия», 2004.

СЕКЦИЯ 3.
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ:
МОЛОДЕЖНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИННОВАЦИИ

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ ГИМНАСТОК 7-8 ЛЕТ
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

В.С. Волкова
студентка 4 курса ГБПОУ Республики Марий Эл
«Училище олимпийского резерва»
г. Йошкар-Ола

Аннотация

В статье рассматриваются средства и методы развития гибкости. Изучена стандартная методика развития гибкости гимнасток 7-8 лет и определена эффективность данной методики.

Ключевые слова: *гибкость, гимнастика.*

Рост популярности гимнастики во всем мире за последние годы не случаен: он является прекрасным средством гармоничного физического развития человека и прикладной подготовки. Гибкость – это одно из пяти основных физических качеств человека. Недостаточный анализ гибкости у спортсменов приводит к травмированию, а также к несовершенной технике. Вопросы гибкости и растяжки занимают ведущее место практически во всех видах двигательной активности.

Гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая

гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела.

По форме проявления различают гибкость **активную и пассивную**. При активной гибкости движение с большой амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц. Под пассивной гибкостью понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений.

По способу проявления гибкость подразделяют на **динамическую и статическую**. Динамическая гибкость проявляется в движениях, а статическая — в позах.

Выделяют также **общую и специальную** гибкость. Общая гибкость характеризуется высокой подвижностью во всех суставах, а специальная гибкость — амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия. (гибкость в определенных суставах)

Среди упражнений на растягивание различают активные, пассивные и статические.

Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) можно выполнять без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т.д.).

Пассивные упражнения на гибкость включают: движения, выполняемые с помощью партнера; движения, выполняемые с отягощениями; движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора; пассивные движения с использованием собственной силы; движения, выполняемые на снарядах

Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного

положения с предельной амплитудой в течение определенного времени. После этого следует расслабление, а затем повторение упражнения.

В процессе специального развития гибкости используются следующие методы:

- метод повторного упражнения;
- метод статического растягивания;
- метод совмещения с силовыми упражнениями;
- игровой и соревновательный методы.

Исследование было организовано и проведено на базе спортивного клуба «RG Stella» в феврале 2020 года в г. Йошкар-Ола. В исследовании принимали участие девочки 7-8 лет, 15 человек относящихся к основной медицинской группе.

Для определения уровня развития гибкости у девочек 7-8 лет, входящих в исследуемую группу, проводились контрольные испытания.

Тестовая батарея состояла из следующих тестов: Тест №1 «Выкрут» с гимнастической скакалкой, Тест №2 «Мост» из положения стоя, Тест №3 «Наклон вперед» из положения стоя на гимнастической скамейке.

На занятиях использовались различные комплексы на развития гибкости специально подобранные для детей данного возраста. Количество выполнений и количество подходов для каждого упражнения имеют свою специфику с учетом возрастных особенностей.

Все упражнения на развития гибкости выполняются после предварительной разминки, чтобы мышцы, связки и суставы были разогретыми, так они имеют более быстрый прирост в развитии гибкости и предотвращают ребенка от мелких травм.

В комплекс упражнений на развитие гибкости входят такие упражнения как:

- Упражнение на развитие подвижности в голеностопных суставах на середине зала, Также в голеностопных суставах, стоя у гимнастической стенки

- Упражнение на развитие подвижности в коленных суставах, в плечевых суставах, в суставах позвоночника, в тазобедренных суставах

Тест 1. «Выкрут» с гимнастической скакалкой.

Анализ результатов теста №1 показал, что 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 составляет 80%.

Тест №2. «Мост из положения стоя»

Анализ результата теста №2 показал, 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 составляет 80%.

Тест №3. «Наклон вперед» из положения стоя на гимнастической

Анализ результата теста № 3 показал, 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 составляет 80 %.

Таким образом, проанализировав результаты тестовой батареи можно сделать вывод. У девочек 7-8 лет гибкость находится на хорошем уровне развития. То есть, методика развития гибкости с использованием стандартной методики в Спортивном клубе «RG Stella» в г. Йошкар-Ола является эффективной, что и подтверждает правильность первоначальной гипотезы.

ИНКЛЮЗИВНЫЙ ТАНЕЦ КАК ОДИН ИЗ МЕТОДОВ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

А.А. Корюкин
студент 3 курса ГБПОУ Республики Марий Эл
«Училище олимпийского резерва»
г. Йошкар-Ола

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

Ключевые слова: *инклюзивный танец, реабилитация, проект, ограниченные возможности здоровья.*

В своей работе я хочу рассказать об инклюзивном танце как об одном из методов реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья и об особенностях и перспективах развития творческого социального проекта «Протянем другу руки», участником которого являюсь.

С шести лет я занимаюсь спортивными бальными танцами. Мы много тренируемся, представляем республику на российских и международных конкурсах. А не так давно я открыл для себя новое танцевальное направление, которое соединяет в себе искусство, реабилитацию людей с ограниченными возможностями здоровья и волонтерство.

Это направление - инклюзивный танец - современное танцевальное искусство, в котором участвуют здоровые люди и люди с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

«Инклюзия» - это процесс социализации людей, которые имеют трудности и особенности в физическом развитии.

За рубежом инклюзивная хореография более привычна. Проводится ежегодный международный фестиваль «Inclusive Dance».

Разнообразие двигательных нарушений у людей с ОВЗ затрудняет развитие важнейших двигательных функций. Поэтому проблемы двигательной реабилитации приобретают особую актуальность. В данном проекте мы хотим рассказать об особенностях работы волонтера в инклюзивной группе и представить доказательства эффективности инклюзивного танца.

Основной идеей проекта является развитие инклюзивного танца в Республике Марий Эл.

Для реализации проекта подобран коллектив педагогов-тренеров, хорошо владеющих различными танцевальными техниками.

На территории нашей республики подобные проекты не реализуются, инклюзивными спортивными бальными танцами, в том числе на колясках, до нас никто не занимался.

Мы набрали две разновозрастные группы детей, подростков и молодежи с ОВЗ для занятий спортивно-бальными танцами. Общая численность двух групп составила 20 человек.

Лично для меня в этом проекте было очень важно помочь людям и самому приобрести новый танцевальный опыт.

По подбору в группе оказались люди с самыми разными ограничениями – это ограничения слуха, зрения, проблемы роста, развития.

У людей с ОВЗ изначально небогатый хореографический багаж, и многие считают, что танцевать, если люди ограничены в движении, передвигаются на колясках, это значит просто красиво поднять руку и опустить. А мы давали такое задание – написать телом слово, имя, мы

искали различные точки соприкосновения запястья, локтей, грудной клетки, чтобы участники сделали что-то для себя неудобное, непривычное.

Половину первого урока мы просто проговорили. Надо было понять, у кого какая проблема со здоровьем, какие ограничения. Ребята понимают, что они не просто варятся в своем маленьком мире, а что есть и люди без инвалидности, стремящиеся к общению, танцам и жизни бок о бок с ними. Такие проекты показывают, что все мы РАВНЫЕ, хоть и такие РАЗНЫЕ.

На первых занятиях полезно импровизировать сольно и в паре, изучать партнера.

Поначалу человек с инвалидностью будет ведомым, ему понадобится помощь и поддержка педагога. Со временем воспитанник увереннее использует возможности своего тела.

Очень важно, чтобы танцоры с инвалидностью почувствовали свободу в танце. На этом этапе мы показываем движения, ориентируем в рисунке танца, но уже не держим ребят за руки, предоставляем им больше свободы.

Занятия в студии проходят два раза в неделю по два часа. Первые минут 15-20 ребята работают с ритмом, затем следуют упражнения на равновесие, синхронность, координацию движений.

В процессе занятий у людей с инвалидностью заметно улучшаются самочувствие и настроение, а многие говорят о том, что на них танцы действуют успокаивающе. Примерно каждый второй из постоянных участников заметил, что стал меньше болеть, а три человека, ранее практически не говоривших, стали больше общаться с товарищами.

Немалые плюсы для себя находят и волонтеры. Многие говорят о том, что полученный опыт позволил не только лучше налаживать контакт с людьми, имеющими инвалидность, но и способствовал преодолению личной боязни сцены и выступлений на публике. Что же

касается зрителей, то здесь происходит позитивное изменение отношения к людям с инвалидностью и их креативным возможностям.

Оценив возможности потенциальных участников нашей группы, мы решили, что в группу детей с ОВЗ будем привлекать школьников и дошкольников из специализированных детских учреждений. Таковым, например, является класс в Бауманском лицее и 29 школе г. Йошкар-Олы. Нами разработана афиша для привлечения детей, молодежи и взрослых в наш клуб на занятия «Танцы на колясках».

Было бы очень желательным привлечение новых волонтеров. Также назрела потребность в расширении взаимодействия с профессионалами – хореографами, художниками по костюмам, декораторами.

Предполагаемыми результатами реализации проекта будет социальный эффект, выражающийся в следующем:

- Повышение уровня развития инклюзивного образования и развитие программы инклюзивного танца в РМЭ.

- Создание общедоступной среды для лиц с ОВЗ за счет распространения опыта подобной деятельности.

- Социальная и физическая реабилитация лиц с ОВЗ.

Я уже много лет занимаюсь спортивными бальными танцами, но именно в процессе инклюзивных танцев понял, как меняется мир к лучшему, и как меняются люди с инвалидностью, они делятся друг с другом танцевальным опытом, подбадривают партнера, учатся дружить и принимать друг друга такими, какие есть – разными.

А что значит подобный проект для волонтера? Это не просто новая страница жизненного опыта, это - новый взгляд на людей и на саму жизнь! Ведь когда ты начинаешь осознавать, что можешь сделать жизнь другого человека лучше, тебе хочется поделиться этим со всем миром, донести до каждого, как это прекрасно – быть нужным и помогать тому, для кого это очень важно.

Мы помогаем людям с ОВЗ выйти за рамки своего привычного замкнутого круга реабилитации и танцевать, даже если полёт сдерживают колёса кресла-коляски! Да, танцевать, несмотря ни на что! И я счастлив, что помогаю людям с ограниченными возможностями и безграничными способностями попробовать жить иначе, и не просто жить, а жить с удовольствием - на гордость самим себе и на радость окружающим!

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ 17-18 ЛЕТ НА ОСНОВЕ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ОЦЕНКИ И ГЕНЕТИЧЕСКОЙ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ

И.И. Гилязов,
студент-магистрант второго курса,
ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ»,
г. Казань

Ф.А. Мавлиев
Научный руководитель
к.б.н., старший научный сотрудник
ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ»,
г. Казань

И.Ф. Халимов,
учитель физической культуры,
МБОУ «Гимназия №6»,
г. Казань

Аннотация

В статье описывается преимущества использования альтернативного способа повышения эффективности и оптимизации тренировочного процесса путём учета морфофункциональной оценки и генетической предрасположенности. Проведен анализ результатов опроса от тренеров-преподавателей о применение данной оценки и знаний

предрасположенности в практике. Выявлены основные пути решения данной проблемы в физической культуре и практике спорта.

Ключевые слова: *морфофункциональная оценка, физическая подготовка, футболисты, генетика, наследственность, физические качества.*

Актуальность. Физическая подготовка предполагает целенаправленное совершенствование двигательных способностей и функциональных возможностей человека, которые должно быть согласованы с ритмом его естественного развития. Применительно к спортивной тренировке в качестве организационно-методической основы многолетней подготовки выступает систематическое тренирующее воздействие, структура и содержание которого обуславливаются принципами спортивной тренировки. При этом для достижения оптимума физической подготовленности атлета необходимо учитывать количественные характеристики параметров тренировочных нагрузок в их многолетней динамике адекватному функциональному состоянию организма [5].

Введение. При исследовании физической подготовленности необходимо понимать, что большая часть физических качеств базируется на морфологической основе. Так, проявление силы, так же как и скорости обусловлено развитием мышц и особенностью использования системы биокинематических рычагов. Следовательно, игнорирование этого факта приведет к тому, что тренер (исследователь) вынужден работать с абстрактной «силой» и «скоростью», без учета развития мышц. Поэтому необходима оценка морфофункционального статуса атлета, который имеет значительное влияние на физические качества, особенно у тех атлетов, которые еще не достигли в своем морфофункциональном развитии определенных дефинитивных величин. Это нам позволит:

во-первых – создать конкретные практические модели взаимосвязи (одно- и многомерные модели) морфологии и физической подготовленности для использования в учебно-тренировочных занятиях (определение должной степени развития физических качеств, при известном уровне развития морфологии);

во-вторых – строить индивидуализированные тренировочные программы для спортсменов, которые будут опираться на существующую морфологическую базу, оцененную заранее.

Цель исследования – обоснование индивидуального подхода в процессе физической подготовки футболистов 17-18 лет при проведении занятий, используя данные, полученные посредством оценки морфофункционального статуса атлета.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование.

Результаты исследования. Анализ литературы и собственные педагогические наблюдения позволили выявить, что подход тренеров часто выражается в использовании неэффективных средств, методов и методик для развития физических качеств футболистов 17-18 лет. Специалистами футбола неоднократно отмечалось существенное отставание в уровне физической подготовленности юных спортсменов, занимающихся в детских спортивных школах, от требований, предъявляемых к игрокам юношеских сборных команд России [2]. Показано, что в современных реалиях подготовки футболистов на каждом из её этапов необходимы конкретные и своевременные тренирующие воздействия [3]. При этом подчёркивается, что большинство отечественных детских тренеров испытывают затруднения в выборе определенных средств и не учитывают морфофункциональные показатели при проведении занятий [6]. А также, большинство тренеров не знакомы со сведениями о генетической предрасположенности спортсмена,

например о том, что физические качества наследуются в определенном процентном соотношении. Некоторые физические качества тяжело развить или мало поддаются тренировке, что так же связано с наследуемостью. Нами были отобраны главные показатели, на которые оказывает влияние наследственность. На что мы сможем повлиять в малой степени (в скобках степень генетической обусловленности): состав мышечных волокон (90 %), максимальное потребление кислорода (80%), длина тела (80%) и на какие качества в большей степени: взрывная сила (68%), масса тела (65%), общая выносливость (65%), ловкость (45%). Чем ниже коэффициент наследуемости определенного физического качества, тем выше его тренируемость [1]. В итоге можно сказать, что обобщено факторы «чемпиона», или лучшего игрока, в среднем генетически более обусловлены (рис.1)



Рисунок 1 – Факторы чемпиона [1]

Поэтому необходимо переосмысление традиционных взглядов в построении физической подготовки футболистов разного возраста, что актуализирует необходимость разработки инновационных подходов в использовании средств с разделением на морфофункциональные показатели и направленности физических воздействий, оказывающих долговременный тренировочный эффект, как возможности повышения качества всего процесса физической подготовки в спортивных школах [4]. На наш взгляд, существует две основные причины, из-за которых тренеры пренебрегают необходимостью введения морфофункциональной оценки:

1. Малая осведомленность с данной проблемой в области физической культуры и спорта.

2. Стремление к получению быстрого спортивного результата с помощью традиционного подхода в тренировочной деятельности, что дает определенные материальные ресурсы более «успешным» тренерам.

Подтверждение нашей гипотезы отражено в результате опроса тренеров-преподавателей по футболу, в котором участвовало 51 тренеров-преподавателей, педагогический стаж которых в среднем составил 5,3 лет (рис.2). В опросе были подняты вопросы о наследуемости физических качеств, о знании про морфофункциональную оценку и применение их в своей деятельности. Данные показали, что знаниями о морфофункциональной оценке владеют лишь 60% тренеров. Но применение и разделение групп на основе данного показателя не используют 80% опрошенных.

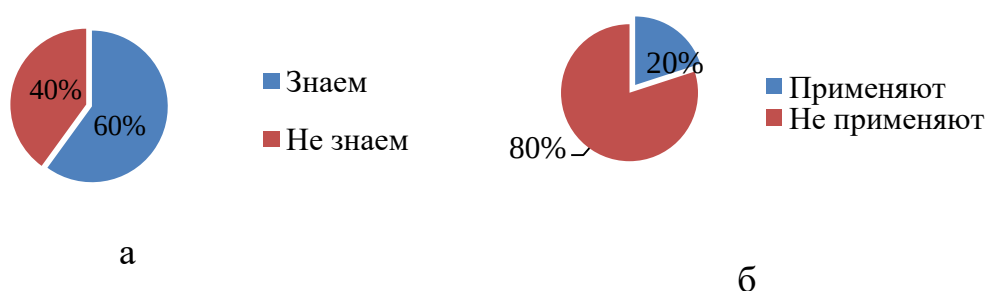


Рисунок 2 – Знания про морфофункциональную оценку (а) и применение этих знаний на практике (б)

Выводы. Большинство авторов констатирует наличия проблем в физической подготовке футболистов 17-18 лет, и не учитывают морфофункциональный статус атлетов. Установлено, что в теории и методике футбола возникло противоречие, суть которого состоит в том, что с одной стороны, имеется повышение требований к уровню физической подготовленности квалифицированных спортсменов, требующая повышения эффективности физической подготовки; с другой - в недостаточной разработанности проблемы учета морфофункциональных

и наследственных показателей при проведении занятий с юными футболистами, которые, по сути являются резервом для профессионального футбола.

Литература:

1. Ахметов, И. И Молекулярная генетика спорта / И. И. Ахметов. – М.: Советский спорт, 2009. – С 117-120.
2. Маслаковский Е.А. Процесс индивидуализации технико-тактических действий юных футболистов 17-19 лет на основе соревновательной деятельности / Е.А. Маслаковский. – Текст: электронный // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2015. – №2. – С.92-97.
3. Суворов, В.В. Техничко-тактические действия футболистов 16-18 лет / В.В. Суворов. – Текст: электронный // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2017. – №1. – С.93-96.
4. Simon Critchley. What we think about when we think about football. – Simon Critchley, 2017. – P 91.
5. Mariano Ropero. School of Spanish football. – Eksmo, 2018. – P 121.
6. Jonathan Wilson. Inverting the pyramid: The history of soccer tactics. – 2018. – Vol. 49. – P 530.

ДИНАМИКА КИНЕМАТИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК ГРЕБЛИ НА КАНОЭ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДИСТАНЦИИ 1000 МЕТРОВ

Н.О. Бокован
студент четвертого курса,
ГУОР г. Бронницы Московской области

П.В. Квашук
преподаватель,
ГУОР г. Бронницы Московской области

Введение

Основным элементом спорта высших достижений является соревновательная деятельность, определяющая цели и направленность подготовки спортсменов. По мнению специалистов [1-3] наиболее перспективным направлением исследования соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации является регистрация ее параметров на крупных соревнованиях, не посредственно в условиях соревновательной борьбы. В этой связи задачей исследования было изучение взаимосвязи кинематических характеристик гребли и спортивного результата на дистанции 1000 м у гребцов на каноэ высокой квалификации.

Методы и организация исследования.

В исследовании приняли участие пять спортсменов ГУОР г. Бронницы, специализирующиеся в гребле на каноэ, квалификации МС России. Динамика кинематических характеристик гребли каноистов высокой квалификации изучалась на основании анализа видеосъемки на официальных всероссийских соревнованиях. Обработка результатов осуществлялась методами вариационной статистики, включая корреляционный и регрессионный анализ данных, с помощью стандартного набора статистических программ из пакета Statistica - 8.0.

Результаты исследования

В циклических видах спорта основным показателем соревновательной деятельности является скорость передвижения спортсмена на дистанции. Одновременно с показателями скорости в контроле соревновательной деятельности в циклических видах спорта исследуется динамика таких компонентов, как темп и шаг. Темп (частота гребков в минуту) при поддержании определенной скорости, может различаться в зависимости от уровня подготовленности каноиста. Умелый выбор оптимального темпа на отрезках дистанции, при котором спортсмен

показывает наивысшую скорость, является одной из важнейших задач тактической подготовки спортсмена. Шаг (длин проката) - расстояние, на которое каноист перемещается за время одного цикла гребли.

В гребле на каноэ наиболее часто выделяют четыре дистанционных отрезка: стартовый (0 - 250 м), первый дистанционный (250-500 м), второй дистанционный (500 - 750 м) и финишный (750 - 1000 м).

На рисунках 1 – 3 отражена динамика показателей скорости лодки, темпа гребли и длины проката лодки за гребок в процессе преодоления соревновательной дистанции 1000 м гребцами на каноэ высокой квалификации.

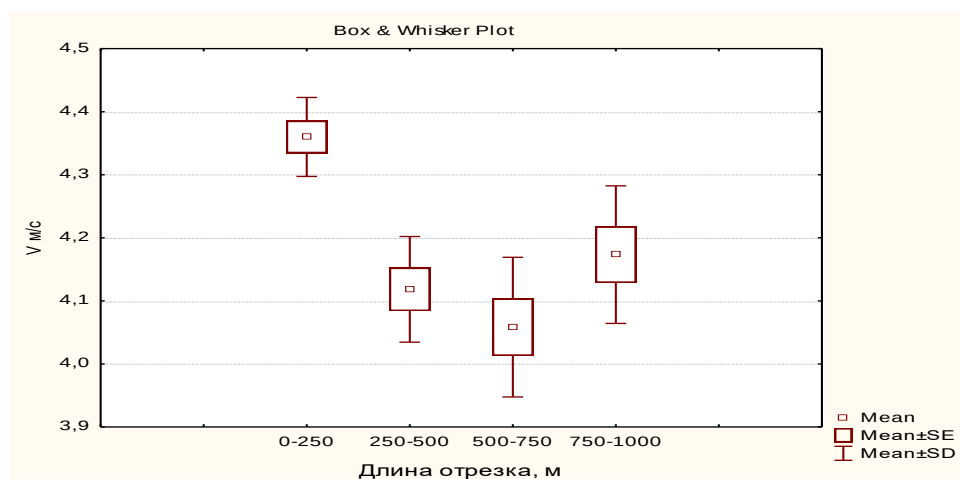


Рисунок 1 - Динамика скорости лодки на отрезках соревновательной дистанции 1000 м

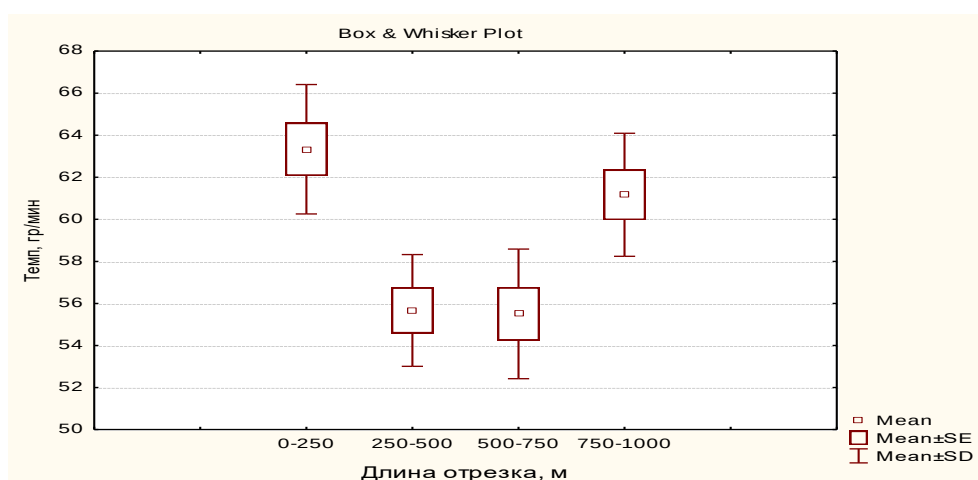


Рисунок 2 - Динамика темпа гребли на отрезках соревновательной дистанции 1000 м

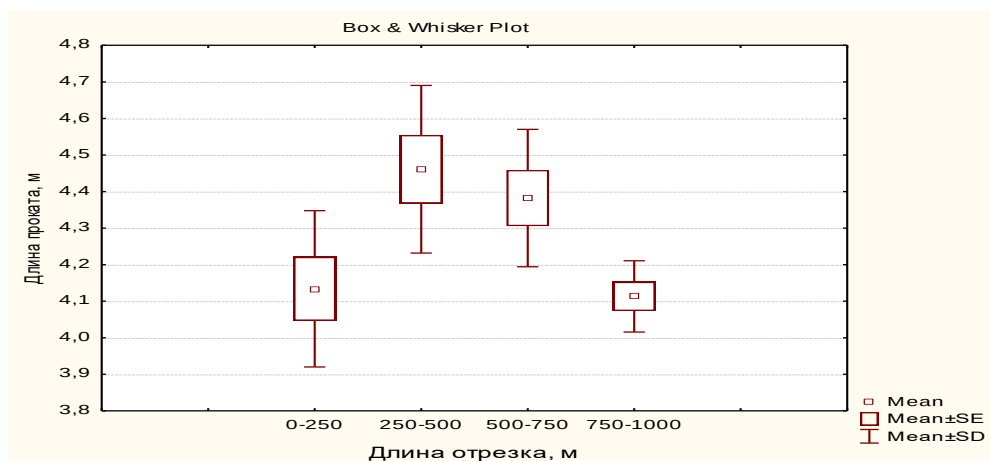


Рисунок 3 - Динамика длины проката лодки за гребок на отрезках соревновательной дистанции 1000 м

Выявлено, что наиболее высокие показатели скорости движения лодки каноисты демонстрируют на стартовом участке дистанции, затем на первом и втором дистанционных отрезках скорость движения лодки прогрессивно снижается, а на финишном отрезке дистанции вновь несколько возрастает. Однако скорость на финишном отрезке дистанции не превышает показателей скорости на первом и втором дистанционных отрезках ($P > 0,05$).

Установлено, что скорость движения лодки на стартовом отрезке дистанции превышает среднюю скорость по дистанции на 4,5%. Скорость на первом и втором дистанционных отрезках составляет 98,7 и 97,2% соответственно, а на финишном отрезке практически равна среднедистанционной.

Анализ динамики показателей темпа гребли и длины проката лодки за гребок свидетельствует, что наиболее высокий темп гребли характерен для стартового отрезка дистанции. Если принять показатели среднедистанционного темпа за 100% то темп на стартовом участке превышает среднедистанционный показатель на 7,3%.

На первом и втором дистанционных отрезках темп гребли резко снижается и стабилизируется на уровне 94,4 и 94,1%

от среднедистанционного, а на финишном отрезке снова возрастает и достигает 103,7% среднедистанционного показателя. При этом длина проката лодки за гребок изменяется следующим образом: на стартовом отрезке она составляет 96,7%, на первом и втором дистанционных отрезках 104,3 и 102,8%, а на финишном 96,2% от среднедистанционного уровня.

Интересно отметить, что достоверное увеличение темпа гребли на финишном отрезке дистанции не приводит к пропорциональному увеличению скорости лодки, что очевидно связано с утомлением спортсменов и не возможностью реализовать свой скоростно-силовой потенциал в полной мере.

На рисунке 4 представлена зависимости показателей скорости лодки и темпа гребли в процессе преодоления соревновательной дистанции 1000 м каноистами высокой квалификации.

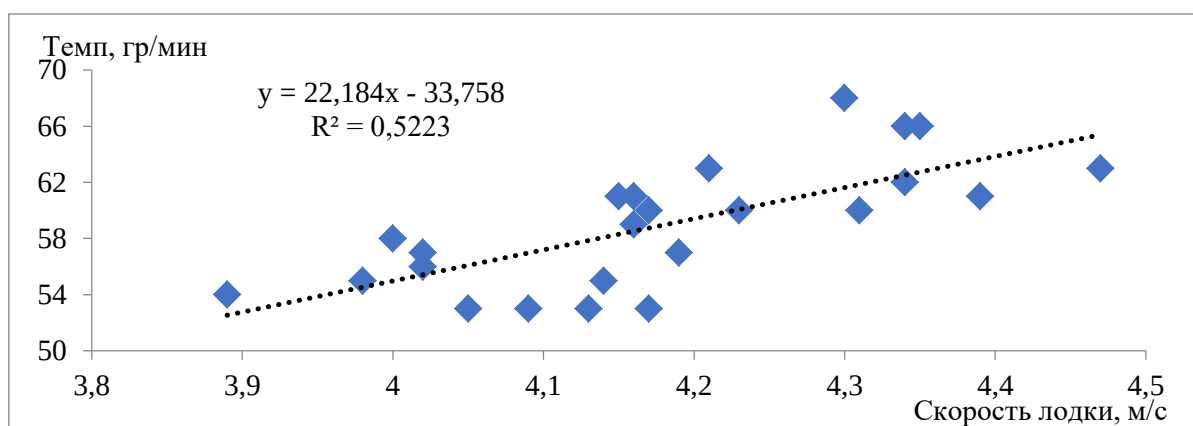


Рисунок 4 - Взаимосвязь показателей темпа гребли и скорости движения лодки на дистанции 1000 м у каноистов высокой квалификации

Установлена значимая прямая взаимосвязь между показателями скорости лодки и темпа гребли. Очевидно, что спортсмены преодолевающие соревновательную дистанцию с более высоким темпом имеют преимущество в скорости.

На рисунке 5 представлена зависимости показателей скорости лодки и длины проката лодки за гребок в процессе преодоления соревновательной дистанции 1000 м каноистами высокой квалификации.

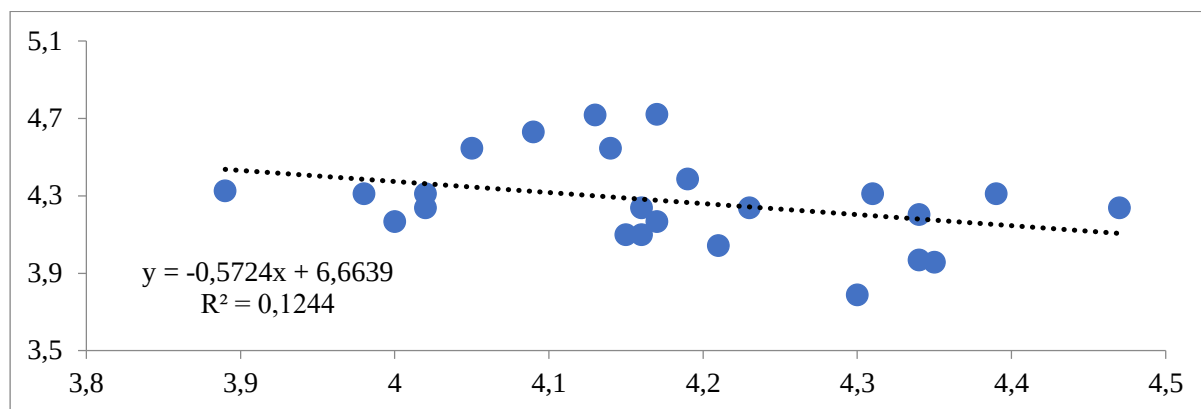


Рисунок 5 - Взаимосвязь показателей длины проката лодки за гребок и скорости лодки на дистанции 1000 м у каноистов высокой квалификации

Анализ полученных данных свидетельствует, что между этими показателями значимой взаимосвязи не выявлено. Можно предположить, что длина проката лодки хотя и важный кинематический показатель гребли, но может быть лимитирована значительным количеством факторов, косвенно влияющих на скорость лодки (погода, индивидуальные особенности техники и др.).

На рисунках 6 представлена зависимость показателей темпа гребли и длины проката лодки за гребок в процессе преодоления соревновательной дистанции 1000 м каноистами высокой квалификации.

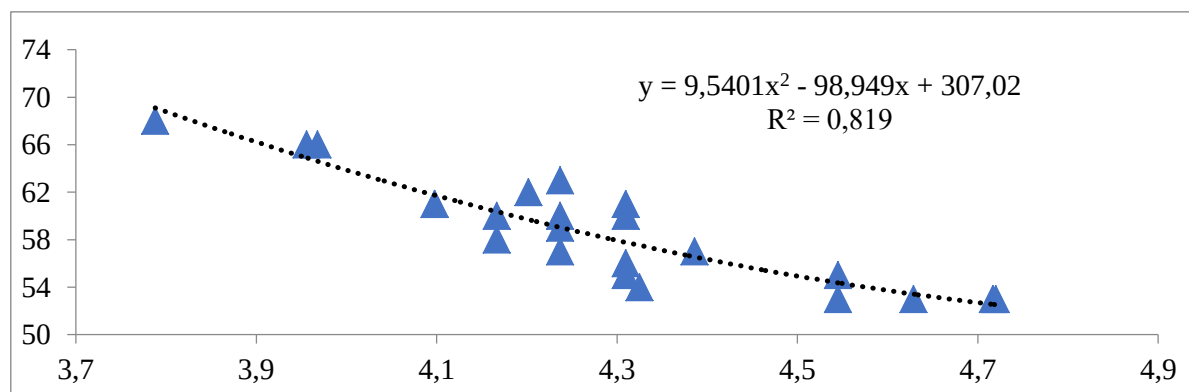


Рисунок 6 - Взаимосвязь показателей темпа гребли и длины проката лодки за гребок на дистанции 1000 м у каноистов высокой квалификации

Выявлено, что эти показатели сильно взаимосвязаны между собой, а зависимость аппроксимируется степенной функцией.

Анализ соревновательной деятельности гребцов на каноэ показал, что для соревнований, результаты которых подверглись статистической обработке наиболее рациональным необходимо признать темп гребли в диапазоне 58 - 62 гр/мин.

На основании данных корреляционного анализа была разработана регрессионная модель, позволяющая прогнозировать скорость движения лодки по дистанции 1000 м у каноистов высокой квалификации на основании анализа показателей длины проката лодки за гребок и темпа гребли (рисунок 7).

Анализ прогнозируемых и фактических значений показал высокую степень информативности ($r = 0,9$) прогнозных показателей скорости гребли на дистанции 1000 м, выполненных с применением разработанного уравнения регрессии:

$$V \text{ м/с} = -3,7222 + 0,922 \cdot S + 0,0672 \cdot T \quad \text{где}$$

S – длина проката лодки за гребок, м; T – темп гребли, гр/мин

Заключение

На основании выполненного исследования установлено, что средняя дистанционная скорость лодки имеет высокую взаимосвязь с показателями скорости лодки на первом и втором дистанционных отрезках, а на стартовом и финишном отрезках дистанции этой взаимосвязи выявлено не было. Таким образом можно утверждать, что высокий спортивный результат в гребле на каноэ на дистанции 1000 м прежде всего определяется высокой скоростью лодки на первом и втором дистанционных отрезках.

В результате выполненного исследования разработана регрессионная модель, позволяющая прогнозировать скорость движения лодки по дистанции 1000 м у каноистов высокой квалификации на основании

анализа показателей длины проката лодки за гребок и темпа гребли.

Литература:

1. Карпов А.А. Моделирование соревновательной деятельности высококвалифицированных гребцов на каноэ в макроцикле подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.А. Карпов. - Краснодар, 2018. - 24 с.

2. Квашук П.В. Исследование взаимосвязи показателей, обеспечивающих достижение высоких спортивных результатов в гребле на байдарках [Текст] / П.В. Квашук, Семаева Г.Н., Верлин С.В., Маслова И.Н. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта – №2(84).- СПб: изд-во политех. ун-та, – 2012.– С.66-69.

3. Квашук П.В. К вопросу о биомеханической эффективности техники гребли на байдарках и каноэ [Текст] / Верлин С.В., Маслова И.Н. // Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта.- № 10 (116).- СПб: изд-во политех. ун-та, 2014.- С. 79-85.

РЕАКЦИЯ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ СПОРТСМЕНОВ НА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО СОПРОТИВЛЕНИЯ ДЫХАНИЮ В ПРОЦЕССЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТИРУЮЩЕЙ НАГРУЗКИ

П.С. Серегин
студент четвертого курса,
ГУОР г. Бронницы Московской области

Е.В. Хорошилова
преподаватель,
ГУОР г. Бронницы Московской области

Введение

На современном этапе развития спорта высших достижений улучшение спортивных результатов за счет увеличения объема

и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменов высокой квалификации имеет определенные ограничения. Интенсификация тренировочного процесса возможна за счет применения эргогенных средств [1, 4 - 6]. В связи с этим, возникает необходимость специальных исследований, направленных на изучение дополнительных средств повышения функциональных возможностей спортсменов.

Задачей исследования было изучение реакции кардиореспираторной системы гребцов на байдарках на применение тренажера, увеличивающего сопротивление дыханию в процессе выполнении физической нагрузки.

Организация и методы исследования

В исследовании приняли участие пять гребцов на байдарках квалификации КМС и МС. Для создания дополнительного сопротивления дыханию применялся тренажер с низкочастотной механической вибрацией [2, 3]. Спортсмены выполняли стандартный ступенчатый тест на гребном эргометре «Кауакрго» (длительность ступени 2 мин, увеличение мощности 50 Вт) в двух вариантах – экспериментальном с применением тренажера, увеличивающего сопротивление дыханию и контрольном – в нормальных условиях. Для регистрации показателей внешнего дыхания и газообмена применялась система кардиореспираторной нагрузочной диагностики MetaLyzer 3В и MetaMax 3В производства Cortex (Германия).

Результаты исследования

Выявлено, что применение дыхательного тренажера способствовало существенному изменению кинетики показателей кардиореспираторной системы в процессе выполнения тестирующей нагрузки по сравнению с работой в нормальных условиях.

На рисунке 1 представлена динамика минутного объема дыхания при выполнении тестирующей нагрузки в условиях применения дополнительного сопротивления дыханию (Э) и в нормальных условиях (К).

Показано, что значимые различия в показателях легочной вентиляции наблюдаются уже на 6 минуте работы. Отчетливо видно, что выполнение нагрузки с дыхательным тренажером снижает скорость прохождения воздуха через легкие.

На рисунке 2 отражена динамика коэффициента использования кислорода. Видно, что уже на второй ступени нагрузки (4 мин. работы) при выполнении работы с тренажером наблюдалось увеличение КИО₂, что очевидно связано с низкой скоростью легочной вентиляции и, соответственно, большим временем для газообмена в легких, больше утилизации кислорода.

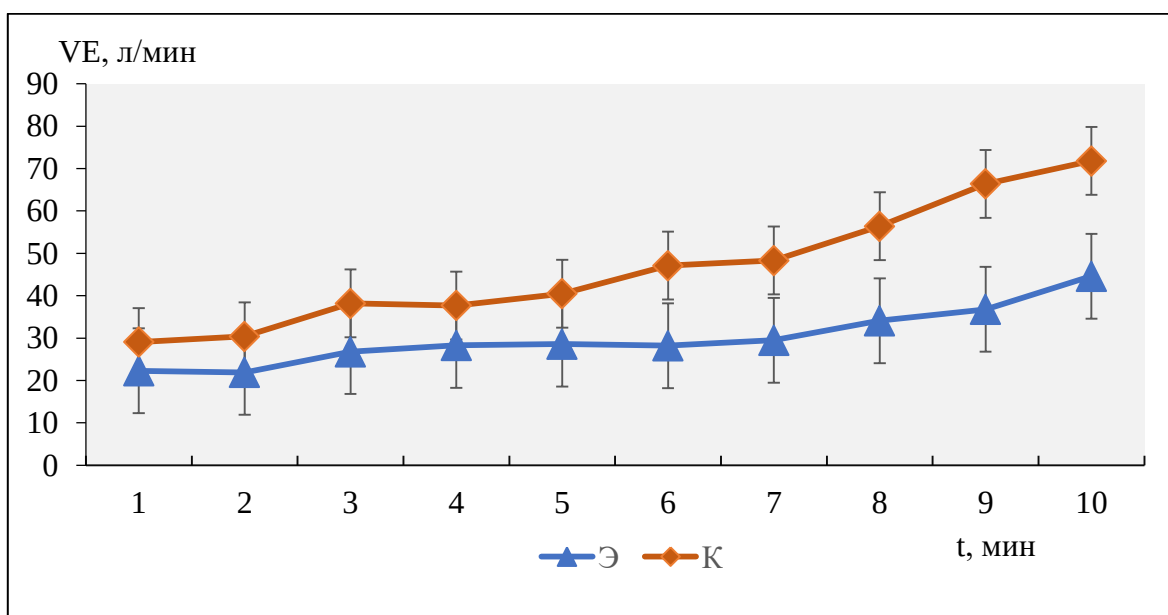


Рисунок 1 - Динамика минутного объема дыхания при выполнении спортсменами тестирующей нагрузки с дыхательным тренажером (Э) и без сопротивления дыханию (К)

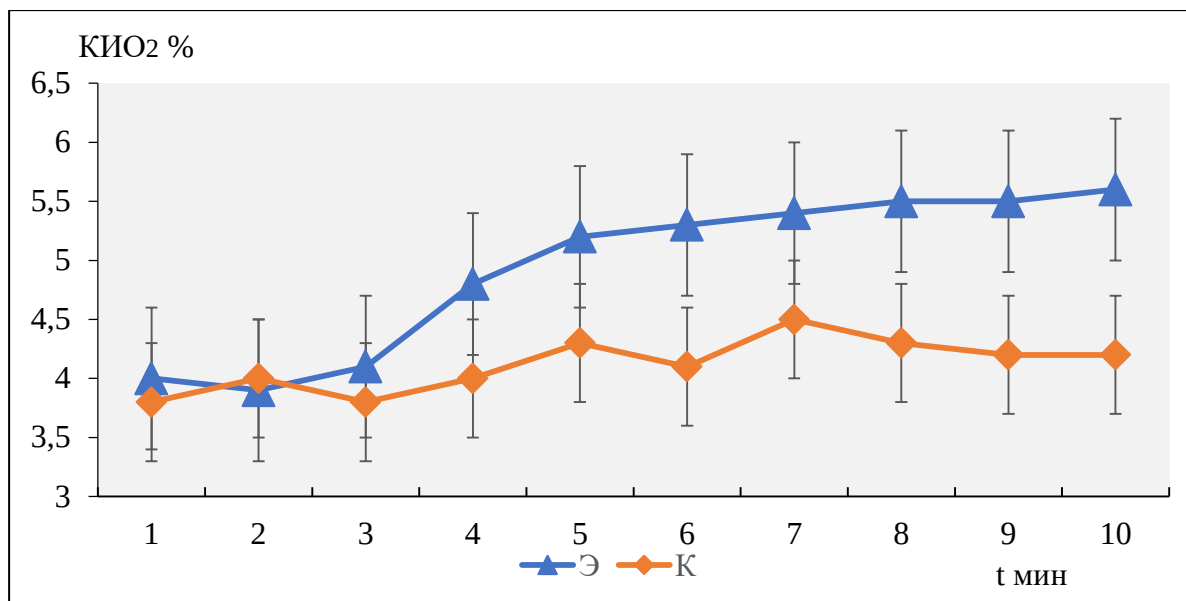


Рисунок 2 - Динамика коэффициента использования кислорода при выполнении спортсменами тестирующей нагрузки с дыхательным тренажером (Э) и без сопротивления дыханию (К)

На рисунке 3 представлена динамика скорости потребления кислорода. Выявлено снижение скорости потребления кислорода у спортсменов, выполнявших тестирующую нагрузку с дыхательным тренажером, по сравнению со спортсменами, работавшими без сопротивления дыханию.

Полученные данные свидетельствуют, что применение дыхательного тренажера у спортсменов способствует повышению экономичности работы респираторной системы.

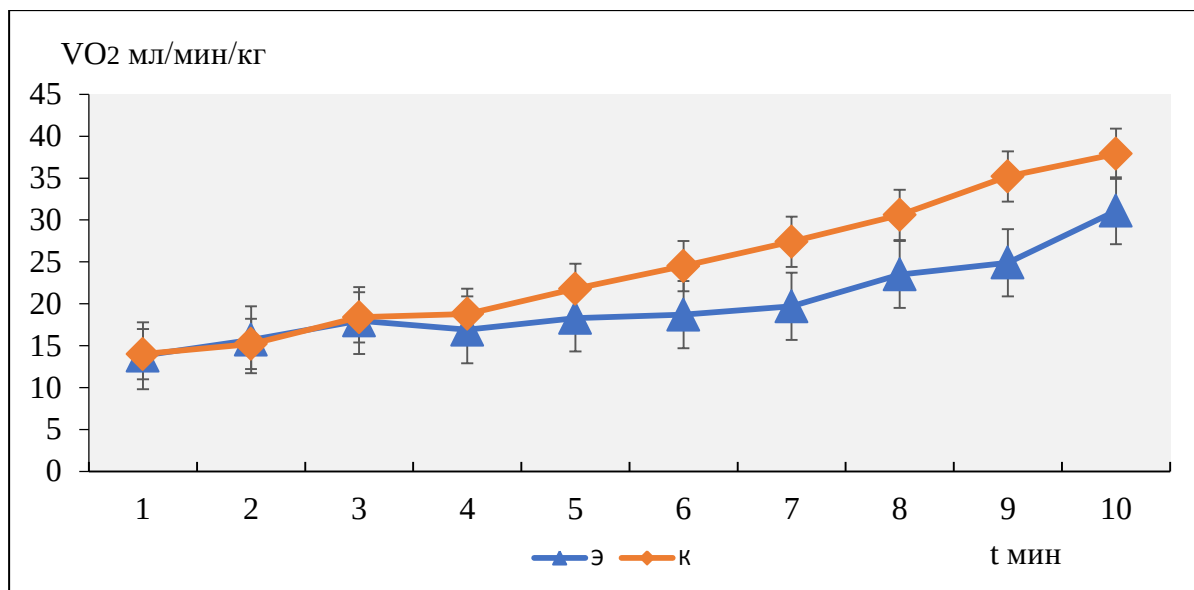


Рисунок 3 - Динамика скорости потребления кислорода при выполнении спортсменами тестирующей нагрузки с дыхательным тренажером (Э) и без сопротивления дыханию (К)

На рисунке 4 представлена динамика частоты сердечных сокращений. Выявлено, что применение дыхательного тренажера у спортсменов приводило к большему учащению пульса, по сравнению со спортсменами, выполнявшими нагрузку без сопротивления дыханию. Таким образом применение тренажерного устройства с дополнительным сопротивлением дыханию при выполнении нагрузки предъявляет более высокие требования к сердечно-сосудистой системе спортсменов.

Анализ полученных данных свидетельствовал, что с увеличением интенсивности работы наблюдалось увеличение различий в показателях объемам легочной вентиляции, коэффициента использования кислорода (КИО₂) и ЧСС у спортсменов, выполнявших работу в разных условиях.

Так применение дыхательного тренажера, обеспечивающего сопротивление дыханию, способствовало уменьшению вентиляторной реакции на нагрузку.

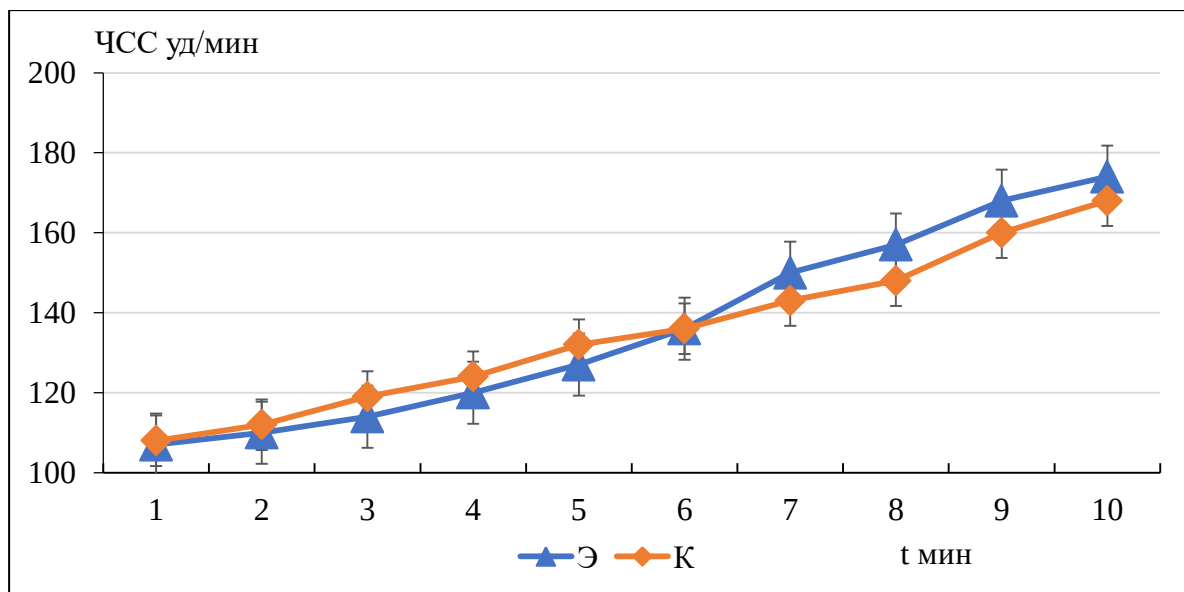


Рисунок 4 - Динамика ЧСС при выполнении спортсменами тестирующей нагрузки с дыхательным тренажером (Э) и без сопротивления дыханию (К)

При этом наблюдалось снижение скорости потребления кислорода, увеличение KIO_2 и ЧСС. Выявленный характер адаптации спортсменов в процессе работы с дыхательным тренажером свидетельствовал о более высокой экономичности кислородного режима организма по сравнению с выполнением работы без дополнительного отягощения дыхания. Вместе с тем можно говорить о большем напряжении в деятельности сердечно-сосудистой системы при выполнении физической работы с дыхательным тренажером. Это, по-видимому, связано с рефлекторным увеличением ударного объема сердца и скорости кровотока вследствие увеличения насосной функции диафрагмы и венозного возврата крови к сердцу за счет увеличения глубины дыхания при работе с тренажером.

Заключение

В результате выполненного исследования установлено, что адаптация спортсменов при выполнении нагрузки с дыхательным тренажером направлена на увеличение экономичности аэробного механизма энергообеспечения и повышение устойчивости к гипоксии, однако при этом наблюдается большее напряжение в деятельности

сердечно-сосудистой системы по сравнению с выполнением работы в нормальных условиях. Выявленные особенности реакции кардиореспираторной системы гребцов на физическую нагрузку свидетельствуют о возможности получения большего тренировочного эффекта от упражнений, выполняемых в зоне умеренной и большой мощности с применением тренажера увеличивающего сопротивление дыханию.

Литература:

1. Головачев А.И. Современные методические подходы к повышению специально работоспособности на основе использования тренажеров комплексного воздействия на дыхательную систему спортсменов / А.И. Головачев, С.Н. Португалов, А.Р. Воронцов и др. // Теория и практика физической культуры, 2011. –№7. –С.26 -32.

2. Дышко Б.А. Индивидуальные средства для тренировки дыхательной системы / Б.А. Дышко // Медицина и спорт. – 2006. - №5. – С. 36 – 37.

3. Дышко, Б.А. Инновационные подходы к совершенствованию физической работоспособности спортсменов на основе применения тренажеров комплексного воздействия на дыхательную систему/ Б.А. Дышко, А.И. Головачев // Вестник спортивной науки, 2011.–С. 34 –37.

4. Солопов И.Н. Физиологические эффекты методов направленного воздействия на дыхательную функцию человека/ И.Н. Солопов. - Волгоград, 2004. –220 с.

5. Чемов, В.В. Особенности использования эргогенических средств в тренировке легкоатлетов бегунов / В.В. Чемов, А.Г. Камчатников, С.Л. Гриценко // Проблемы вопросы функциональной подготовки спортсменов. -Волгоград: ФГОУВПО «ВГАФК», 2011. - С. 67 - 79.

6. Эпштейн И.М. Респиратор для тренировок в условиях изменения дыхательной смеси / И.М. Эпштейн // Теория и практика физической культуры, 1982. - № 5. - С. 31 - 50.