



СБОРНИК СТАТЕЙ

2025

УЧАСТНИКОВ ВСЕРОССИЙСКОГО КОНКУРСА НАУЧНЫХ РАБОТ

ВЫЯВЛЕНИЕ И ПОДДЕРЖКА ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ - СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ И ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА



ОГЛАВЛЕНИЕ.....	1
РАЗДЕЛ 1. СОВРЕМЕННЫЕ СРЕДСТВА, ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ ПО ВЫЯВЛЕНИЮ И ПОДДЕРЖКЕ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ В ОБЛАСТИ СПОРТА	7
АЛЕКСЕЕНКО Е.В. «ПЛИОМЕТРИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В РАЗВИТИИ СКОРОСТНО- СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ В ПРЫЖКОВЫХ ДИСЦИПЛИНАХ СЕВЕРНОГО МНОГОБОРЬЯ»	8
БАЗИНАС Д.В. «РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ПЛОВЦОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА»	15
БАТЯЙ Д.О. «РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У БОКСЕРОВ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ».....	23
БРОННИКОВ Д.А. «ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СНОУБОРДИСТОВ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО РАЗВИТИЮ СПОСОБНОСТИ К РИСКУ».....	29
ВАСЮКОВ И.В., ТОЛОКОВА М.П. «РАЗВИТИЕ ПОДВИЖНОСТИ ПЛЕЧЕВЫХ СУСТАВОВ У ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ И БИАТЛОНИСТОВ».....	33
ВАСЮКОВА Е.В. «ПОВЫШЕНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИНТЕРАКТИВНОГО ТРЕНАЖЕРА».....	41
ГАЛИЧЕНКО И.А. «СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	

ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ».....46

ГАНЗЕЙ Е.С. «МОДЕЛЬ ТЕРРИТОРИАЛЬНОГО (РЕГИОНАЛЬНОГО) КЛАСТЕРА ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА - ЮГРЫ».....52

ГЕФЛИНГ М.А. «ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПЛОВЦОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТА».....63

ЕФИМОВА П.Д., ВАСЮКОВА Е.В. «ВЗАИМОСВЯЗЬ КИНЕМАТИЧЕСКИХ И ДИНАМИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖЕРОЛЛЕРАХ КОНЬКОВЫМ ОДНОВРЕМЕННО ОДНОШАЖНЫМ ХОДОМ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 13-15 ЛЕТ».....67

ЖЕЛНОВ В.В. «ИССЛЕДОВАНИЕ ДИНАМИКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКОГО СТАТУСА ЮНЫХ КАРАТИСТОВ В ХОДЕ ПОДГОТОВКИ К ОТБОРОЧНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ».....74

ЖУКОВ А.А. «АНАЛИЗ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ХОККЕИСТОВ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА».....83

ЗОЛЬНИКОВ Ф.С. «РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЧЕРЕЗ ВОЛЕЙБОЛ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ».....89

КАРПИЧЕНКО А.С. «ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ 16-17 ЛЕТ».....	100
КИНЕВА О.М. «КОМПЛЕКС ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЭ».....	106
КОЛЕСНИКОВ С.А. «ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ ОКСИГЕНАЦИИ КРОВИ И ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ НА РЕЗУЛЬТАТ СТРЕЛЬБЫ В БИАТЛОНЕ».....	112
ЛАРЧЕНКОВА Е.В. «ОТБОР ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ».....	118
МАЛЫГИНА Е.А. «СНИЖЕНИЕ СТАТИЧЕСКОЙ КООРДИНАЦИИ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОТКАЗА ОТ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ».....	124
МАМЕДОВ Э.М. «СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОТБОРА ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ ДЗЮДО НА ОСНОВЕ ТЕСТИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ».....	129
МЯКУШЕВА П.А. «РАЗВИТИЕ СЛОЖНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 9-12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БИЛЬЯРДНЫМ СПОРТОМ».....	136
МЯСНИКОВА Е.Ю. «СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВАТЕРПОЛИСТОК НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА».....	143
НУРКУЛОВ Д.А. «МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ МОЛОДЕЖИ ДОПРИЗЫВНОГО ВОЗРАСТА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И КОМПЛЕКСУ ГТО».....	149
ПАРХОМЕНКО Р.И. «СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ НА УЧЕБНО-	

ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ».....	154
ПЕНЬКОВ Н.Р. «РАЗРАБОТКА ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ 10-12 ЛЕТ».....	159
ПИЛЮГИНА К.А. «ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА СКОРОСТЬ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ КОНЬКОВЫМ ОДНОВРЕМЕННЫМ ОДНОШАЖНЫМ ХОДОМ У СПОРТСМЕНОВ-ЛЫЖНИКОВ 13-15 ЛЕТ».....	166
ПОПКОВ А.А. «ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД В РАЗВИТИИ ГИБКОСТИ ПЛОВЦОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ».....	172
РУЗАНОВА К.Э. «СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ СПОРТИВНОГО КЛУБА «СЕВЕР» СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА».....	180
СЕРГЕЕВА С.С. «ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ С УЧЕТОМ СПЕЦИФИКИ ДИСЦИПЛИНЫ «БАСКЕТБОЛ 3Х3».....	186
ТАКИШИН С.В. «РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ В ВОЗРАСТЕ 14-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СМЕШАННЫМИ БОЕВЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ».....	195
ТРИГУБЕНКО Н.А. «ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ НА ЗАНЯТИЯХ ПЛАВАНИЕМ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ ПО СРЕДСТВАМ РЕЗИНОВЫХ ЭСПАНДЕРОВ (15-17 ЛЕТ)».....	205
ТРИФОНОВ В.К. «ГОДИЧНАЯ ДИНАМИКА СОМАТОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И ОСОБЕННОСТЕЙ ВАРИАНТА РАЗВИТИЯ ЮНЫХ БИАТЛОНИСТОВ».....	211

ТУРОВСКИЙ Г.С. «ВЛИЯНИЕ НАВЫКА СОКРАЩЕНИЯ И РАССЛАБЛЕНИЯ МЫШЦ НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ».....217

ХИМОЧКИНА Е.Д. «СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ В РАМКАХ ВНЕДРЕНИЯ ВФСК ГТО».....222

РАЗДЕЛ 2. РАЗВИТИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ В СПОРТЕ. СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ КОМПЬЮТЕРНОГО И ФИДЖИТАЛ СПОРТА230

АНТОНОВА К.А. «ФИДЖИТАЛ СПАРТАКИАДА ПО АДАПТИВНЫМ ВИДАМ СПОРТА СРЕДИ СТУДЕНТОВ: ИННОВАЦИОННЫЙ ФОРМАТ ИНКЛЮЗИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ».....231

БЕЛОКОПЫТОВА Д.С. «ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА VELOCITY BASED TRAINING В НАУЧНО—МЕТОДИЧЕСКОМ ОБЕСПЕЧЕНИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ—ГОНЩИКОВ 15—16 ЛЕТ».....237

МАКАРОВ Г.Н. «ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАШИННОГО ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ АНАЛИЗА И КЛАССИФИКАЦИИ ОШИБОК ПРИ ПОДАЧЕ В ВОЛЕЙБОЛЕ».....242

МАХАЛОВ И.Д. «ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ НОВОГО ВИДА СПОРТА НА ПРИМЕРЕ ФИДЖИТАЛ СПОРТ».....249

ТАРАНОВА А.Р. «ФИДЖИТАЛ-ФЕСТИВАЛЬ ПО АДАПТИВНЫМ ВИДАМ СПОРТА: ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ И СОЦИАЛЬНУЮ ИНТЕГРАЦИЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ 9-11 КЛАССОВ».....253

РАЗДЕЛ 3. «НОВЫЕ ПОДХОДЫ В ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ».....259

ВТОРУШИН Д.М. «СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ АТТЕСТАЦИИ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ В ХМАО—ЮГРЕ».....260

ЗАЙЦЕВ А.С. «ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИТНЕС ЭСПАНДЕРА НА ЗАНЯТИЯХ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА».....268

КАМАЛОВА М.Ф. «ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИЕМА НЕКОТОРЫХ БАДОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СТРЕТЧИНГОМ ПО КЛИНИКО-ЛАБОРАТОРНЫМ ПОКАЗАТЕЛЯМ КРОВИ».....274

ИТОГИ.....280

СОВРЕМЕННЫЕ СРЕДСТВА, ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ ПО ВЫЯВЛЕНИЮ И ПОДДЕРЖКЕ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ В ОБЛАСТИ СПОРТА

ПЛИОМЕТРИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В РАЗВИТИИ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ В ПРЫЖКОВЫХ ДИСЦИПЛИНАХ СЕВЕРНОГО МНОГОБОРЬЯ

АННОТАЦИЯ: В СТАТЬЕ РАССМАТРИВАЕТСЯ ВОПРОС ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СЕВЕРНОМ МНОГОБОРЬЕ. ОПИСАНЫ АСПЕКТЫ ПЛИОМЕТРИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В РАЗВИТИИ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ В ПРЫЖКОВЫХ ДИСЦИПЛИНАХ СЕВЕРНОГО МНОГОБОРЬЯ.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: ПЛИОМЕТРИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ, ПРЫЖКОВЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СЕВЕРНОЕ МНОГОБОРЬЕ, СПОРТ.

СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ ХАРАКТЕРИЗУЮТСЯ НЕПРЕДЕЛЬНЫМ НАПРЯЖЕНИЕМ МЫШЦ, ПРОЯВЛЯЮТСЯ МАКСИМАЛЬНОЙ МОЩНОСТЬЮ В УПРАЖНЕНИЯХ. ОТЛИЧАЮТСЯ ВЫСОКОЙ СКОРОСТЬЮ, НО ОБЫЧНО НЕ ДОСТИГАЮТ СВОЕГО МАКСИМАЛЬНОГО ПРЕДЕЛА. ОНИ ПРОЯВЛЯЮТСЯ В ДВИЖЕНИЯХ, ГДЕ ТРЕБУЕТСЯ НЕ ТОЛЬКО СИЛА МЫШЦ, НО И БЫСТРОТА. [6]

ПЛИОМЕТРИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ МОГУТ ЭФФЕКТИВНО ВЛИЯТЬ НА РЕЗУЛЬТАТЫ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ПРЫЖКОВЫХ ВИДАХ СПОРТА. ПЛИОМЕТРИКА СОЧЕТАЕТ ВЗРЫВНОЕ УСИЛИЕ, МАКСИМАЛЬНУЮ СКОРОСТЬ И АМПЛИТУДУ. ТАКАЯ ФОРМА ВЫПОЛНЕНИЯ РАЗВИВАЕТ ВЗРЫВНУЮ СИЛУ, СИЛОВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ И УКРЕПЛЯЕТ СУСТАВНО-СВЯЗОЧНЫЙ АППАРАТ.

СЕВЕРНОЕ МНОГОБОРЬЕ ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ КОМПЛЕКС СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН, КОТОРЫЕ ОТЛИЧАЮТСЯ ДРУГ ОТ ДРУГА ПО ТИПУ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ, НО ОБЪЕДИНЕНЫ В ЦЕЛОСТНУЮ СИСТЕМУ. СЛОЖНОСТЬ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, ЧТОБЫ НАЙТИ БАЛАНС МЕЖДУ РАЗЛИЧНЫМИ МЕТОДАМИ И ФОРМАМИ ТРЕНИРОВОК, КОТОРЫЕ ПОЗВОЛЯТ РАВНОМЕРНО РАЗВИВАТЬ РАЗНООБРАЗНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА.

ПЛИОМЕТРИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ — ЕСТЕСТВЕННАЯ РЕАКЦИЯ ОРГАНИЗМА НА БЫСТРОЕ

РАСТЯЖЕНИЕ МЫШЦ. ЭТОТ ПРОЦЕСС ИЗВЕСТЕН КАК ЭФФЕКТ РАСТЯЖЕНИЯ МЫШЦ. БЫСТРОЕ РАСТЯЖЕНИЕ МЫШЦЫ В ТЕЧЕНИЕ КОРОТКОГО ПЕРИОДА ВРЕМЕНИ ПЕРЕД СОКРАЩЕНИЕМ ВЫЗЫВАЕТ БОЛЕЕ ЭНЕРГИЧНОЕ СОКРАЩЕНИЕ МЫШЕЧНЫХ ВОЛОКОН.

МЫШЕЧНЫЕ СОКРАЩЕНИЯ ТЕСНО СВЯЗАНЫ С АКТИВНОСТЬЮ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ. ПОДГОТОВКА МЫШЦ К МОЩНОМУ СОКРАЩЕНИЮ НАЗЫВАЕТСЯ «НАГРУЗКОЙ». ЧЕМ ИНТЕНСИВНЕЕ И БОЛЬШЕ НАГРУЗКА, ТЕМ СИЛЬНЕЕ РЕАКЦИЯ ОРГАНИЗМА И ПОСЛЕДУЮЩЕЕ СОКРАЩЕНИЕ МЫШЦ. ЭТО СПОСОБСТВУЕТ УВЕЛИЧЕНИЮ СИЛЫ, ЭНЕРГИИ И СКОРОСТИ.

ПОМИМО УЛУЧШЕНИЯ МЫШЕЧНОЙ СИЛЫ, РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПРОГРЕССИВНЫМИ СИЛОВЫМИ, ПЛИОМЕТРИЧЕСКИМИ И СКОРОСТНЫМИ ТРЕНИРОВКАМИ ПОЛОЖИТЕЛЬНО ВЛИЯЕТ НА ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ, ЗДОРОВЬЕ И НАВЫКИ СПОРТСМЕНА, СНИЖАЕТ РИСК ТРАВМ, СВЯЗАННЫХ СО СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ. [3]

ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПЛИОМЕТРИКОЙ ТРЕБУЕТСЯ МИНИМАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ СИЛЫ. МЫШЕЧНЫЕ И СУХОЖИЛЬНЫЕ ТКАНИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ДОСТАТОЧНО КРЕПКИМИ, ЧТОБЫ СПРАВЛЯТЬСЯ СО ВЗРЫВНЫМИ НАГРУЗКАМИ. ДЛЯ ПРОГРЕССИВНОСТИ РЕЗУЛЬТАТА МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ РАЗНЫЕ ВАРИАНТЫ УПРАЖНЕНИЙ, НАПРИМЕР, ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДВУСТОРОННИЕ И ОДНОСТОРОННИЕ, СИММЕТРИЧНЫЕ И НЕСИММЕТРИЧНЫЕ, ПРОСТЫЕ И СЛОЖНЫЕ, НИЗКОИНТЕНСИВНЫЕ И ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ [1].

НЕКОТОРЫЕ РАЗНОВИДНОСТИ ПЛИОМЕТРИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ:

- 1. ПЛИОМЕТРИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА НИЖНЮЮ ЧАСТЬ ТЕЛА ВКЛЮЧАЮТ ПРЫЖКИ НА МЕСТЕ, ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ, ПОДСКОКИ И СКАЧКИ.**
- 2. ПРЫЖКИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СКАКАЛКИ И ПРЫЖКИ С НАБИВНЫМИ МЯЧАМИ.**
- 3. НАБИВНЫЕ МЯЧИ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ НА ДРУГИЕ ТЯЖЕЛЫЕ ПРЕДМЕТЫ.**
- 4. УПРАЖНЕНИЯ С ПЛИОБОКСАМИ И БАРЬЕРАМИ ТАКЖЕ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ПРЫГУЧЕСТИ.**

ПЛИОМЕТРИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НЕ ЗАМЕНЯЮТ ДРУГИЕ ВИДЫ ТРЕНИРОВОК,

А ИНТЕГРИРУЮТСЯ В ОБЩИЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС. ПЛИОМЕТРИКА ОБЫЧНО ДОБАВЛЯЕТСЯ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД ПЕРЕД СКОРОСТНЫМИ ТРЕНИРОВКАМИ. ВАЖНО УЧИТЫВАТЬ ПРЕДВАРИТЕЛЬНУЮ СИЛОВУЮ И ПРЫЖКОВУЮ ПОДГОТОВКУ ДЛЯ МИНИМИЗАЦИИ ТРАВМ И ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОК. ПЛИОМЕТРИКА НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ДЛЯ НОВИЧКОВ И ЛЮДЕЙ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ИЛИ ТРАВМАМИ СУСТАВОВ. НАЧИНАТЬ ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ СЛЕДУЕТ МЕДЛЕННО И ПОСТЕПЕННО УВЕЛИЧИВАТЬ ТЕМП. НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ ДОСТАТОЧНЫЕ ПАУЗЫ ОТДЫХА ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ПЕРЕГРУЗКИ ОРГАНИЗМА. ПОСТЕПЕННО УВЕЛИЧИВАТЬ ОБЪЕМ И ТЕМП ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ БЕЗ ИСКАЖЕНИЯ ТЕХНИКИ.

ТАКИМ ОБРАЗОМ, ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПЛИОМЕТРИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НЕОБХОДИМО ГРАМОТНО ВСТРОИТЬ ИХ В ОБЩИЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН, С УЧЁТОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ И ПОТРЕБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНА, А ТАКЖЕ ПРОВОДИТЬ ПОД СТРОГИМ КОНТРОЛЕМ СПЕЦИАЛИСТОВ.

АНАЛИЗ НАУЧНО – МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ (DONALD A. CHU, GREGORY D. MYER, Д.ХАНСЕН, С.КЕННЕЛЛИ, Ю.В.ВЕРХОШАНСКИЙ) И ПРАКТИЧЕСКИЕ НАБЛЮДЕНИЯ ПОЗВОЛИЛИ СФОРМИРОВАТЬ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СЕВЕРНЫХ МНОГОБОРЦЕВ. [4,5,2]

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ: РАЗРАБОТАТЬ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНО ДОКАЗАТЬ МЕТОДИКУ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СЕВЕРНЫМ МНОГОБОРЬЕМ, НА ОСНОВЕ СИСТЕМНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПЛИОМЕТРИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.

ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ:

1. ИЗУЧИТЬ И ПРОАНАЛИЗИРОВАТЬ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКУЮ ЛИТЕРАТУРУ ПО ДАННОЙ ТЕМЕ.
2. РАЗРАБОТАТЬ СИСТЕМУ ТЕСТИРОВАНИЯ, КОТОРАЯ ПОЗВОЛИТ ОЦЕНИТЬ УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В СЕВЕРНОМ МНОГОБОРЬЕ.

3. РАЗРАБОТАТЬ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНО ОБОСНОВАТЬ МЕТОДИКУ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В ПРЫЖКОВЫХ ВИДАХ СЕВЕРНОГО МНОГОБОРЬЯ ПОСРЕДСТВОМ ПЛИОМЕТРИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ.

4. ОЦЕНИТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИЗМЕНЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ПРОЦЕССЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОВОДИЛОСЬ НА БАЗЕ ФИЛИАЛА МАУ ДО "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ВИКТОРИЯ" С. САРАНПАУЛЬ (ХМАО-ЮГРА, БЕРЁЗОВСКИЙ РАЙОН). В ИССЛЕДОВАНИИ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ 20 СПОРТСМЕНОВ 13-14 ЛЕТ, КОТОРЫЕ ИМЕЮТ 1, 2 СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ. УЧАСТНИКИ ЭКСПЕРИМЕНТА БЫЛИ РАСФОРМИРОВАНЫ СЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ НА ДВЕ РАВНЫЕ ГРУППЫ – ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНУЮ И КОНТРОЛЬНУЮ, В КАЖДОЙ ИЗ КОТОРОЙ БЫЛО ПО 10 ЧЕЛОВЕК.

МНОГОБОРЦЫ КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППЫ ТРЕНИРОВАЛИСЬ ПО ПЛАНУ ИЗ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДЮСШ ПО СЕВЕРНОМУ МНОГОБОРЬЮ. НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УДЕЛЯЛОСЬ ПО ТРИ ЗАНЯТИЯ В НЕДЕЛЮ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬЮ 20-30 МИНУТ, ВЫПОЛНЯЛИСЬ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ. А ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЫ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС БЫЛ СОСТАВЛЕН ПО СЛЕДУЮЩЕЙ СХЕМЕ:

1 МЕЗОЦИКЛ (2 НЕДЕЛИ) ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ, ОСНОВНАЯ ФУНКЦИЯ КОТОРОГО — ОБЛЕГЧИТЬ ПРОЦЕСС ОСВОЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ И РАЗВИТЬ СИЛУ, ЭНЕРГИЮ И ЭЛАСТИЧНОСТЬ МЫШЦ, СВЯЗОК И СУХОЖИЛИЙ, КОТОРЫЕ ПОНАДОБЯТСЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК НА БОЛЕЕ СЛОЖНОМ УРОВНЕ, РАЗУЧИВАНИЕ БАЗОВОЙ ТЕХНИКИ И БИОМЕХАНИЧЕСКИ ПРОСТЫХ ДВИЖЕНИЙ.

2 МЕЗОЦИКЛ (4 НЕДЕЛИ) — БАЗОВЫЙ, В ЭТОТ ПЕРИОД ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ — УЛУЧШИТЬ РАБОТУ ОСНОВНЫХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА И ПОВЫСИТЬ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ.

3 МЕЗОЦИКЛ (2 НЕДЕЛИ) — ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ, ВО ВРЕМЯ КОТОРОГО ПРЕОБЛАДАЛИ БИОМЕХАНИЧЕСКИ СЛОЖНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И КОМБИНАЦИИ ПЛИОМЕТРИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.

В РЕЗУЛЬТАТЕ ПРОВЕДЁННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ БЫЛИ СОБРАНЫ СВЕДЕНИЯ, КОТОРЫЕ ПОЗВОЛИЛИ ПРОВЕСТИ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАННЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ.

СРЕДНИЕ ПОКАЗАТЕЛИ В РЕЗУЛЬТАТАХ ДО И ПОСЛЕ ЭКСПЕРИМЕНТА:

В ТЕСТЕ «ПРЫЖОК В ДЛИНУ» СРЕДНИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ИЗМЕНИЛИСЬ В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЕ – С 192 СМ ДО 204 СМ. В КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППЕ – С 191,5 СМ ДО 196 СМ;

В ТЕСТЕ «ПРЫЖОК ВВЕРХ, СМ» СРЕДНИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ИЗМЕНИЛИСЬ В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЕ – С 45,2 СМ ДО 48,9 СМ. В КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППЕ – С 45,8 СМ ДО 46,5 СМ;

В ТЕСТЕ «БЕГ 30 МЕТРОВ, СЕК» СРЕДНИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ИЗМЕНИЛИСЬ В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЕ – С 5,25 СЕК ДО 4,71 СЕК. В КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППЕ – С 5,28 СЕК ДО 5,08 СЕК;

В ТЕСТЕ «ПРЫЖКИ КОЛЕНИ К ГРУДИ ЗА 30 СЕК» СРЕДНИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ИЗМЕНИЛИСЬ В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЕ – С 27 ДО 30 РАЗ. В КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППЕ – С 27 ДО 28 РАЗ.

ВСЕ ПОКАЗАТЕЛИ В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЕ ОКАЗАЛИСЬ ДОСТОВЕРНЫ, А ТАКЖЕ ПО ПРОЦЕНТНОМУ СООТНОШЕНИЮ ПРИРОСТА МЫ МОЖЕМ УВИДЕТЬ, ЧТО ПОЛОЖИТЕЛЬНАЯ ДИНАМИКА ЕСТЬ ВО ВСЕХ ПОКАЗАТЕЛЯХ ТЕСТА.

ТАБЛИЦА 1

СРЕДНИЕ ЗНАЧЕНИЯ ТЕСТОВ КОНТРОЛЬНОЙ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЫ
В НАЧАЛЕ И КОНЦЕ ЭКСПЕРИМЕНТА 2025 ГОДА

ГРУППА	НАЧАЛО ЭКСПЕРИМЕНТА	КОНЕЦ ЭКСПЕРИМЕНТА	ПРИРОСТ, %	P<0,05
ПРЫЖОК В ДЛИНУ, СМ				
КОНТРОЛЬНАЯ ГРУППА	191,5±3,4	196±2,9	2%	

ПРОДОЛЖЕНИЕ ТАБЛИЦЫ 1

ГРУППА	НАЧАЛО ЭКСПЕРЕМЕНТА	КОНЕЦ ЭКСПЕРЕМЕНТА	ПРИРОСТ, %	P<0,05
ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ГРУППА	192±3,3	204,6±2,6	6%	P<0,05
ПРЫЖОК ВВЕРХ, СМ				
КОНТРОЛЬНАЯ ГРУППА	45,6±0,7	46,5±0,7	2%	
ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ГРУППА	45,2±0,6	48,9±0,7	7,5%	P<0,05
БЕГ 30 МЕТРОВ, СЕК				
КОНТРОЛЬНАЯ ГРУППА	5,8±0,1	5,08±0,1	-3%	
ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ГРУППА	5,25±0,1	4,71±0,1	-11%	P<0,05
ПРЫЖКИ КОЛЕНИ К ГРУДИ 30 СЕК, РАЗ				
КОНТРОЛЬНАЯ ГРУППА	27,8±0,3	28,7±0,4	3,1%	
ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ГРУППА	27,8±0,4	30,8±0,4	9,8%	P<0,05

ТАКИМ ОБРАЗОМ, СИСТЕМНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЛИОМЕТРИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ЭФФЕКТИВНО
СКАЗАЛОСЬ НА РЕЗУЛЬТАТАХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СЕВЕРНОМ МНОГООБОРЬЕ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. DAVIES, G. CURRENT CONCEPTS OF PLYOMETRIC EXERCISE / G. DAVIES, B. L. RIEMANN, R. MANSKE // INTERNATIONAL JOURNAL OF SPORTS PHYSICAL THERAPY. — 2015. — VOL. 10 (6). — P. 760–786.
2. INTEGRATIVE TRAINING FOR CHILDREN AND ADOLESCENTS: TECHNIQUES AND PRACTICES FOR REDUCING SPORTS-RELATED INJURIES AND ENHANCING ATHLETIC PERFORMANCE / G. D. MYER, A. D. FAIGENBAUM, D. A. CHU [ET AL.] // PHYS SPORTSMED. — 2011. — VOL. 39 (1) (FEB.). — P. 74–84.
3. THE EFFECTS OF PLYOMETRIC VERSUS DYNAMIC BALANCE TRAINING ON POWER, BALANCE AND LANDING FORCE IN FEMALE ATHLETES / G. D. MYER, K. R. FORD, J. L. BRENT, T. E. HEWETT // THE JOURNAL OF STRENGTH & CONDITIONING RESEARCH. — 2006. — VOL. 20 (2). — P. 345–353.
4. ВЕРХОШАНСКИЙ, Ю. В. ОСНОВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТЕ / Ю. В. ВЕРХОШАНСКИЙ. — МОСКВА : СОВЕТСКИЙ СПОРТ, 2013. — 216 с.
5. ХАНСЕН, Д. АНАТОМИЯ ПЛИОМЕТРИКИ / Д. ХАНСЕН, С. КЕННЕЛИ ; ПЕР. В. М. БОЖЕНОВ. — МОСКВА : ПОПУРРИ, 2018. — 280 с.
6. ХОЛОДОВ, Ж. К. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА // Ж. К. ХОЛОДОВ, В. С. КУЗНЕЦОВ. — 2-Е ИЗДАНИЕ, ИСПРАВЛЕННОЕ И ДОПОЛНЕННОЕ. — МОСКВА : АКАДЕМИЯ, 2003. — 480 с.

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ПЛОВЦОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

АННОТАЦИЯ: НАСТОЯЩАЯ СТАТЬЯ ПОСВЯЩЕНА ИССЛЕДОВАНИЮ ПРОБЛЕМ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ПЛОВЦОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА. В ХОДЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРЕДЛАГАЕТСЯ НЕДЕЛЬНЫЙ МИКРОЦИКЛ ТРЕНИРОВОК ВКЛЮЧАЮЩИЙ КОМПЛЕКСИРОВАНИЕ СРЕДСТВ В ВОДЕ И НА СУЩЕ СПОСОБСТВУЮЩИХ РАЗВИТИЮ ВЫНОСЛИВОСТИ У ПЛОВЦОВ 18-19 ЛЕТ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ МОГУТ БЫТЬ ПОЛЕЗНЫ ТРЕНЕРАМ, СПЕЦИАЛИСТАМ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И САМИМ СПОРТСМЕНАМ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И ДОСТИЖЕНИЯ ВЫСОКИХ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: ВЫНОСЛИВОСТЬ, ПЛОВЦЫ, НАРУШЕНИЕ СЛУХА, СПОРТИВНОЕ МАСТЕРСТВО.

ВВЕДЕНИЕ: СОВРЕМЕННЫЙ СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ ПРЕДЪЯВЛЯЕТ ЧРЕЗВЫЧАЙНО ВЫСОКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ. В ПЛАВАНИИ, ОСОБЕННО НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ, ВЫНОСЛИВОСТЬ ЯВЛЯЕТСЯ ОДНИМ ИЗ КЛЮЧЕВЫХ ФАКТОРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ УСПЕШНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ [1, 4].

ПО МНЕНИЮ МНОГИХ АВТОРОВ Д.В. РЕПИНА, А.С. ГАРЕЕВА ДЛЯ ПЛОВЦОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА, АДАПТАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ ПРИОБРЕТАЮТ ОСОБУЮ ЗНАЧИМОСТЬ, УЧИТЫВАЯ СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ИХ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ И ВОСПРИЯТИЯ, ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ. ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ ИНТЕНСИВНЫМИ ТРЕНИРОВКАМИ, НАПРАВЛЕННЫМИ НА ОПТИМИЗАЦИЮ ВСЕХ КОМПОНЕНТОВ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ, В ТОМ ЧИСЛЕ И ВЫНОСЛИВОСТИ [2, 3].

АКТУАЛЬНОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ ОБУСЛОВЛЕНА ВОЗРАСТАЮЩЕЙ КОНКУРЕНЦИЕЙ В ПАРАЛИМПИЙСКОМ ПЛАВАНИИ И НЕОБХОДИМОСТЬЮ ПОИСКА ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ПЛОВЦОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА. НЕСМОТРИ НА ЗНАЧИТЕЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИССЛЕДОВАНИЙ, ПОСВЯЩЕННЫХ РАЗВИТИЮ ВЫНОСЛИВОСТИ В ПЛАВАНИИ, ПРОБЛЕМА АДАПТАЦИИ ЭТИХ МЕТОДИК К ОСОБЕННОСТЯМ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА ОСТАЕТСЯ НЕДОСТАТОЧНО ИЗУЧЕННОЙ.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ: РАЗРАБОТАТЬ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНО ОБОСНОВАТЬ МЕТОДИКУ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ПЛОВЦОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.

ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ:

1. ПРОАНАЛИЗИРОВАТЬ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКУЮ ЛИТЕРАТУРУ ПО ВОПРОСАМ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ В ПЛАВАНИИ И ОСОБЕННОСТЯМ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА.
2. ПРОВЕСТИ ТЕСТИРОВАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ПЛОВЦОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.
3. РАЗРАБОТАТЬ КОМПЛЕКСЫ СРЕДСТВ НА СУШЕ И В ВОДЕ СПОСОБСТВУЮЩИХ РАЗВИТИЮ ВЫНОСЛИВОСТИ У ПЛОВЦОВ 18-20 ЛЕТ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА.
4. ОБОСНОВАТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРЕДЛАГАЕМЫХ КОМПЛЕКСОВ

В РАБОТЕ ИСПОЛЬЗОВАЛИСЬ СЛЕДУЮЩИЕ МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ: АНАЛИЗ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ НАБЛЮДЕНИЕ, ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ, ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ, МЕТОДЫ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ СТАТИСТИКИ.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА: ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОВОДИЛАСЬ НА БАЗЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ОЛИМП» Г. СУРГУТ В ТЕЧЕНИЕ 3 МЕСЯЦЕВ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗРАБОТАННОЙ МЕТОДИКИ БЫЛ ПРОВЕДЕН ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ, В КОТОРОМ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ ДВЕ ГРУППЫ ПЛОВЦОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА: ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ И КОНТРОЛЬНАЯ. В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЕ ТРЕНИРОВКИ ПРОВОДИЛИСЬ ПО РАЗРАБОТАННОЙ МЕТОДИКЕ, А В КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППЕ – ПО ТРАДИЦИОННОЙ МЕТОДИКЕ.

НА КОНСТАТИРУЮЩЕМ ЭТАПЕ ИССЛЕДОВАНИЯ НАМИ ПРОВЕДЕНО ТЕСТИРОВАНИЕ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ПЛОВЦОВ: ГАРВАРДСКИЙ СТЕП-ТЕСТ, СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА, ТЕСТ ЗАПЛЫВ НА ДИСТАНЦИЮ 400 М В/С, ТЕСТ ЗАПЛЫВ НА ДИСТАНЦИЮ 2000 МЕТРОВ КРОЛЕМ НА ГРУДИ БЕЗ ОСТАНОВКИ.

ПРИ СОПОСТАВЛЕНИИ ПОЛУЧЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ В ОБЕИХ ГРУППАХ ИССЛЕДОВАНИЯ БЫЛО ВЫЯВЛЕНО ОТСУТСТВИЕ СТАТИСТИЧЕСКИ ЗНАЧИМЫХ РАЗЛИЧИЙ ВО ВСЕХ ПОКАЗАТЕЛЯХ. ЭТО ПОЗВОЛЯЕТ ИСКЛЮЧИТЬ ВЛИЯНИЕ НЕОДНОРОДНОСТИ ГРУПП НА РЕЗУЛЬТАТЫ, ПОЛУЧЕННЫЕ В ИССЛЕДОВАНИИ. КАК ВИДНО ИЗ ТАБЛИЦЫ 1 ПОЛУЧЕННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ СВИДЕТЕЛЬСТВУЮТ О ТОМ, ЧТО НА НАЧАЛО ЭКСПЕРИМЕНТА ЮНОШИ 18-19 ЛЕТ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА, В КОНТРОЛЬНОЙ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППАХ НАХОДИЛИСЬ НА ОДИНАКОВОМ УРОВНЕ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ.

ТАБЛИЦА 1

ТАБЛИЦА 1- КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ВЫНОСЛИВОСТИ ПЛОВЦОВ 18-20 ЛЕТ С НАРУШЕНИЕМ
СЛУХА В НАЧАЛЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА

ТЕСТЫ	ЭГ	КГ	Т-РАСЧ	Т-ТАБЛ	Р
	ХСР+σ	ХСР+σ			
ГАРВАРДСКИЙ СТЕП-ТЕСТ	81+2,1	82+2,3	1,4	2,1	P> 0,05

ПРОДОЛЖЕНИЕ ТАБЛИЦЫ 1

ТЕСТЫ	ЭГ	КГ	Т-РАСЧ	Т-ТАБЛ	Р
	ХСР+σ	ХСР+σ			
СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА	37+3,2	38+3,4	1,1	2,1	P> 0,05
ЗАПЛЫВ НА ДИСТАНЦИЮ 400 М В/С	5:44+1,52	5:47+1,56	1,3	2,1	P> 0,05
ЗАПЛЫВ НА ДИСТАНЦИЮ 2000 МЕТРОВ КРОЛЕМ НА ГРУДИ БЕЗ ОСТАНОВКИ	25:34+3,15	25:12+3,51	1,2	2,1	P> 0,05

НА ОСНОВЕ ПОЛУЧЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ НАМИ СОСТАВЛЕН НЕДЕЛЬНЫЙ МИКРОЦИКЛ ТРЕНИРОВКИ, КОТОРЫЙ ВКЛЮЧАЛ КОМПЛЕКСЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ НА СУШЕ И В ВОДЕ. ДАННЫЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОК ВАРЬИРОВАЛСЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПОРТСМЕНОВ, ИХ УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ И СПЕЦИФИКИ ВЫБРАННОЙ ДИСТАНЦИИ.

ДЛЯ КАЖДОГО СПОРТСМЕНА БЫЛА РАЗРАБОТАНА ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК, УЧИТЫВАЮЩАЯ ЕГО ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ, СИЛЬНЫЕ И СЛАБЫЕ СТОРОНЫ. ЭТО ПОЗВОЛИЛО ОПТИМИЗИРОВАТЬ НАГРУЗКУ И ИЗБЕЖАТЬ ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТИ.

ТАБЛИЦА 2

**ПРИМЕРНАЯ СТРУКТУРА НЕДЕЛЬНОГО МИКРОЦИКЛА ТРЕНИРОВКИ ПЛОВЦОВ 18-19 ЛЕТ
С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА**

ДНИ НЕДЕЛИ	ТРЕНИРОВКА НА СУШЕ	ТРЕНИРОВКА НА ВОДЕ
ПОНЕДЕЛЬНИК	СУШЕ (60 МИНУТ): КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА (3 КРУГА, ОТДЫХ 1 МИНУТА МЕЖДУ КРУГАМИ)	ВОДА (90 МИНУТ) РАЗМИНКА: 400М (РАЗНЫЕ СТИЛИ, АКЦЕНТ НА СКОЛЬЖЕНИЕ) ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: 8 X 100М КРОЛЬ (МВУ 5-6, ОТДЫХ 15 СЕКУНД) 4 X 200М КРОЛЬ (МВУ 5-6, ОТДЫХ 20 СЕКУНД) 2 X 400М КРОЛЬ (МВУ 5, ОТДЫХ 30 СЕКУНД) ЗАМИНКА: 200М ЛЕГКИМ ПЛАВАНИЕМ
ВТОРНИК	ВОДА - ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА РАЗМИНКА: 400М (РАЗНЫЕ СТИЛИ, АКЦЕНТ НА ТЕХНИКУ) ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: 6 X 50М КРОЛЬ (МВУ 8-9, ОТДЫХ 30 СЕКУНД) 4 X 100М КРОЛЬ (МВУ 8-9, ОТДЫХ 45 СЕКУНД) 2 X 200М КРОЛЬ (МВУ 7-8, ОТДЫХ 60 СЕКУНД) 6 X 50М БАТТ (МВУ 8-9, ОТДЫХ 30 СЕКУНД) 4 X 100М БАТТ (МВУ 8-9, ОТДЫХ 45 СЕКУНД) 2 X 200М БАТТ (МВУ 7-8, ОТДЫХ 60 СЕКУНД) ЗАМИНКА: 200М ЛЕГКИМ ПЛАВАНИЕМ	
СРЕДА	СУША (30 МИНУТ): ЛЕГКАЯ АЭРОБНАЯ АКТИВНОСТЬ (ХОДЬБА, ЙОГА, РАСТЯЖКА)	ВОДА - ТЕХНИКА (75 МИНУТ)
ЧЕТВЕРГ	СУША (30 МИНУТ): УПРАЖНЕНИЯ С СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ (АКЦЕНТ НА КОРПУС И ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС): ПЛАНКА, БОКОВАЯ ПЛАНКА, ОТЖИМАНИЯ ОТ КОЛЕН, СУПЕРМЕН	ВОДА - ДЛИННАЯ ДИСТАНЦИЯ & СУША - ЛЕГКАЯ СИЛА ВОДА (120 МИНУТ)

ПРОДОЛЖЕНИЕ ТАБЛИЦЫ 2

ДНИ НЕДЕЛИ	ТРЕНИРОВКА НА СУШЕ	ТРЕНИРОВКА НА ВОДЕ
ПЯТНИЦА	СУША (45 МИНУТ): СТАТИЧЕСКАЯ РАСТЯЖКА ВСЕХ ОСНОВНЫХ ГРУПП МЫШЦ (ОСОБЕННО ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА, СПИНЫ И НОГ). УДЕРЖИВАЙТЕ КАЖДУЮ РАСТЯЖКУ 30 СЕКУНД	ВОДА - СКОРОСТЬ И ТЕХНИКА & СУША - РАСТЯЖКА ВОДА (75 МИНУТ)
СУББОТА	ВОДА - СМЕШАННАЯ ТРЕНИРОВКА ВОДА (90 МИНУТ): РАЗМИНКА: 400М (РАЗНЫЕ СТИЛИ, АКЦЕНТ НА СКОЛЬЖЕНИЕ) ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: 4 X 200М КРОЛЬ (МВУ 6-7, ОТДЫХ 30 СЕКУНД) 4 X 100М СПНС (МВУ 6-7, ОТДЫХ 20 СЕКУНД) 4 X 50М БРАСС (МВУ 7-8, ОТДЫХ 15 СЕКУНД) 4 X 25М БАТТ (МВУ 8-9, ОТДЫХ 30 СЕКУНД) 8 X 50М КОМПЛЕКС ПЛАВАНИЯ (25М КРОЛЬ, 25М СПНС, ОТДЫХ 15 СЕКУНД) ЗАМИНКА: 200М ЛЕГКИМ ПЛАВАНИЕМ	
ВОСКРЕСЕНЬЕ	ПОЛНЫЙ ОТДЫХ ОТ ТРЕНИРОВОК. АКТИВНОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ (ЛЕГКАЯ ПРОГУЛКА, ЙОГА) ПРИВЕТСТВУЕТСЯ	

В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОК ПОСТОЯННО ОСУЩЕСТВЛЯЛСЯ КОНТРОЛЬ ЗА СОСТОЯНИЕМ СПОРТСМЕНОВ. ОТСЛЕЖИВАЛИСЬ ТАКИЕ ПАРАМЕТРЫ, КАК ПУЛЬС, ЧАСТОТА ДЫХАНИЯ, СУБЪЕКТИВНОЕ ОЩУЩЕНИЕ НАГРУЗКИ. ТАКЖЕ УЧИТЫВАЛИСЬ РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕРИОДИЧЕСКИХ ТЕСТИРОВАНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ПРОГРЕССА И ВЫЯВЛЕНИЯ СЛАБЫХ МЕСТ. ВАЖНЫМ АСПЕКТОМ РАЗРАБОТАННОГО ПЛАНА ЯВЛЯЛАСЬ АДАПТАЦИЯ НАГРУЗКИ. НАГРУЗКА ПОСТЕПЕННО УВЕЛИЧИВАЛАСЬ ПО МЕРЕ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА К ТРЕНИРОВКАМ. ТАКОЙ ПОДХОД ПОЗВОЛЯЛ ДОБИТЬСЯ МАКСИМАЛЬНОГО ПРОГРЕССА И ИЗБЕЖАТЬ ТРАВМ.

ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ ЭКСПЕРИМЕНТА БЫЛО ПРОВЕДЕНО ПОВТОРНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ. В РЕЗУЛЬТАТЕ СОПОСТАВЛЕНИЯ ПОЛУЧЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ДО И ПОСЛЕ ЭКСПЕРИМЕНТА БЫЛ ВЫЯВЛЕН

ДОСТОВЕРНЫЙ ПРИРОСТ РЕЗУЛЬТАТОВ В ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕСТАХ В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЕ (ТАБЛ. 3).

ТАБЛИЦА 3

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ВЫНОСЛИВОСТИ ПЛОВОВ 18-20 ЛЕТ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА
ПО ОКОНЧАНИЮ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА

ТЕСТЫ	ЭГ	КГ	Т-РАСЧ	Т-ТАБЛ	Р
	ХСР+σ	ХСР+σ			
ГАРВАРДСКИЙ СТЕП-ТЕСТ	97+2,4	85+2,9	2,3	2,1	P< 0,05
СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА	49+3,4	41+3,4	2,2	2,1	P< 0,05
ЗАПЛЫВ НА ДИСТАНЦИЮ 400 М В/С	4:54+1,56	5:01+1,42	2,2	2,1	P< 0,05
ЗАПЛЫВ НА ДИСТАНЦИЮ 2000 МЕТРОВ КРОЛЕМ НА ГРУДИ БЕЗ ОСТАНОВКИ	24:24+3,21	24:58+3,32	1,9	2,1	P> 0,05

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДО И ПОСЛЕ ЭКСПЕРИМЕНТА ВЫЯВИЛ, ЧТО В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЕ ПРОИЗОШЕЛ ЯВНЫЙ ДОСТОВЕРНЫЙ ПРИРОСТ ПО МНОГИМ ПОКАЗАТЕЛЯМ, ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ ТЕСТА «ЗАПЛЫВ НА ДИСТАНЦИЮ 2000 МЕТРОВ КРОЛЕМ НА ГРУДИ БЕЗ ОСТАНОВКИ». В КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППЕ ЯВНОГО ПРИРОСТА НЕ ВЫЯВЛЕНО НИ В ОДНОМ ТЕСТЕ. ЭТОТ ФАКТ ГОВОРИТ О ТОМ, ЧТО КОМПЛЕКСИРОВАНИЕ СРЕДСТВ В ВОДЕ И НА СУШЕ, ПРИМЕНЯЕМЫХ В ТРЕНИРОВОЧНОМ

ПРОЦЕССЕ ПЛОВЦОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА, ОКАЗЫВАЕТ БОЛЕЕ ВЫРАЖЕННОЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ПЛОВЦОВ 18–19 ЛЕТ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.

ТАКИМ ОБРАЗОМ, РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОВЕДЕННОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПОЗВОЛИЛИ ОБОСНОВАТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПЛОВЦОВ 18–19 ЛЕТ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ, ВЫПОЛНЯЕМЫХ КАК НА СУШЕ, ТАК И В ВОДЕ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. БАЗИНАС Д.В. ОЦЕНКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ПЛОВЦОВ 18-20 ЛЕТ, ИМЕЮЩИХ НАРУШЕНИЕ СЛУХА / БАЗИНАС Д.В., СНИГУР М.Е. // ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА. МАТЕРИАЛЫ XIV ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ. НИЖНЕВАРТОВСК, 2025. С. 28-32.
2. БАЗИНАС Д.В. РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ПЛОВЦОВ, ИМЕЮЩИХ НАРУШЕНИЕ СЛУХА / БАЗИНАС Д.В., СНИГУР М.Е. // СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ: ИСТОРИЯ, СОВРЕМЕННОСТЬ И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ. МАТЕРИАЛЫ III МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТУ И ТУРИЗМУ. КРАСНОЯРСК, 2024. С. 14-16.
3. РЕПИН Д.В. ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИМЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПЛОВЦОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ / РЕПИН Д.В., ГАРЕЕВА А.С. // СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ: ИНТЕГРАЦИЯ НАУКИ И ПРАКТИКИ. МАТЕРИАЛЫ II МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ. 2019. С. 103-106.
4. КАРАСЕВ М.А. ВОСПИТАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ПЛОВЦОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА / КАРАСЕВ М.А., РУБЦОВА Н.О // МОЛОДЫЕ УЧЕНЫЕ. МАТЕРИАЛЫ МЕЖРЕГИОНАЛЬНОЙ НАУЧНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ, ПОСВЯЩЕННОЙ ГОДУ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ РФ. МОСКВА, 2021. С. 144-149.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У БОКСЕРОВ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

АННОТАЦИЯ: НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ И ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАБЛЮДЕНИЙ ПРАКТИЧЕСКОГО ОПЫТА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА РАЗРАБОТАН КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОКСЕРОВ. КОМПЛЕКС ПРЕДЛАГАЕМЫХ УПРАЖНЕНИЙ РАСПРЕДЕЛЕН ПО ТРЕМ МЕЗОЦИКЛАМ. ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ЭКСПЕРИМЕНТА ПОЛУЧЕНЫ НАИБОЛЬШИЕ ДОСТОВЕРНЫЕ ПРИРОСТЫ ПО ПОКАЗАТЕЛЯМ УДАРНОЙ СИЛЫ (18%), СКОРОСТЬ УДАРА (15%), ВРЕМЕНИ РЕАКЦИИ (14%).

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВА, БОКСЕРЫ - ЮНОШИ, ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ.

АКТУАЛЬНОСТЬ: В СОВРЕМЕННОМ БОКСЕ РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ ВСЕ БОЛЬШЕ ПРИОБРЕТАЕТ АКТУАЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ, ПОСКОЛЬКУ СТРУКТУРА БОЕВОГО ПОЕДИНКА ПРЕДЪЯВЛЯЕТ ОСОБЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ДВИЖЕНИЯМ СПОРТСМЕНОВ, УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ, ВЫНОСЛИВОСТИ. СПЕЦИФИКА ДВИЖЕНИЙ В БОКСЕ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ ВЫСОКОЙ ДИНАМИЧНОСТЬЮ, ПОСТОЯННОЙ СМЕНОЙ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ РАЗНОГО ХАРАКТЕРА, НЕОБХОДИМОСТЬЮ ПОДДЕРЖИВАТЬ ОПТИМАЛЬНЫЙ ВЕС, ПОЗВОЛЯЮЩИЙ ОБЕСПЕЧИТЬ СООТНОШЕНИЕ КОМПОНЕНТОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АТАКИ И СОГЛАСОВАННОСТЬ ОСНОВНЫХ ПАРАМЕТРОВ. ДЛЯ ПРАВИЛЬНОГО РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У БОКСЕРОВ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ КАЖДОЕ ЗАНЯТИЕ ДОЛЖНО ВКЛЮЧАТЬ ОБЩУЮ СИЛОВУЮ И СКОРОСТНО-СИЛОВУЮ ПОДГОТОВКУ, ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ В СОЧЕТАНИИ СО СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ: РАЗРАБОТКА МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У БОКСЕРОВ 17-18 ЛЕТ.

ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ: УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС БОКСЕРОВ 17-18 ЛЕТ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.

ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ: ПРОЦЕСС ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОКСЕРОВ 17-18 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОКСОМ.

ГИПОТЕЗА: ПРЕДЛАГАЕТСЯ, ЧТО РАЗРАБОТАННАЯ МЕТОДИКА ПОЗВОЛИТ КАЧЕСТВЕННО ПОВЫСИТЬ УРОВЕНЬ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У БОКСЕРОВ 17-18 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОКСОМ.

ЗАДАЧИ:

1. ИЗУЧИТЬ НАУЧНО МЕТОДИЧЕСКУЮ ЛИТЕРАТУРУ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ.
2. РАЗРАБОТАТЬ КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИКУ ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРИ РАЗВИТИИ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОКСЕРОВ 17-18 ЛЕТ.
3. ОЦЕНИТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ СОСТАВЛЕННОГО КОМПЛЕКСА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННОГО НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОКСЕРОВ 17-18 ЛЕТ.

ЭМПИРИЧЕСКАЯ БАЗА ИССЛЕДОВАНИЯ. ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОВОДИЛОСЬ НА ТРЕНИРОВОЧНОЙ БАЗЕ РСДЮШОР В ПОСЁЛКЕ ПРИОБЬЕ. В ИССЛЕДОВАНИИ ПРИНИМАЛИ УЧАСТИЕ 7 БОКСЕРОВ (КОНТРОЛЬНАЯ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ГРУППЫ).

СПОРТСМЕНЫ КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППЫ ТРЕНИРОВАЛИСЬ ПО ОБЫЧНОМУ ПЛАНУ ИЗ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДЮСШ ПО БОКСУ. НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПРОВОДИЛОСЬ ПЯТЬ ЗАНЯТИЙ В НЕДЕЛЮ ПО 30-40 МИНУТ С ПРЕИМУЩЕСТВЕННЫМ ВЫПОЛНЕНИЕМ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ КОНКРЕТНО ДЛЯ ВИДА СПОРТА «БОКС». А ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЫ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС БЫЛ СОСТАВЛЕН ПО СЛЕДУЮЩЕЙ СХЕМЕ:

1 МЕЗОЦИКЛ (2 НЕДЕЛИ) — ВТЯГИВАЮЩИЙ, ОСНОВНАЯ ЗАДАЧА КОТОРОГО — ДОБАВИТЬ СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В КОМПЛЕКС КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ (5 РАЗ В НЕДЕЛЮ).

2 МЕЗОЦИКЛ (4 НЕДЕЛИ) — БАЗОВЫЙ, ОСНОВНАЯ ЗАДАЧА ЭТОГО ПЕРИОДА - ПОВЫШЕНИЕ ОБЩЕЙ

ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ (ОФП).

3 МЕЗОЦИКЛ (2 НЕДЕЛИ) — КОНТРОЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ, БОЛЬШЕ РАБОТЫ С СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ, БЕЗ ОТЯГАЩЕНИЙ И РАБОТЫ С ЖЕЛЕЗОМ.

В РЕЗУЛЬТАТЕ ПРОВЕДЁННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ БЫЛИ СОБРАНЫ СВЕДЕНИЯ И ПОКАЗАТЕЛИ, КОТОРЫЕ ПОЗВОЛИЛИ ПРОВЕСТИ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАННЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ.

КОМПЛЕКСЫ И УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ВКЛЮЧИЛИ В ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЫ:

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ БОКСЕРОВ

1. ПОВТОРНЫЙ МЕТОД С УМЕРЕННЫМИ ОТЯГОЩЕНИЯМИ — ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ С НЕ МАКСИМАЛЬНЫМ ВЕСОМ, НО С БОЛЬШИМ ЧИСЛОМ ПОВТОРЕНИЙ. ЭТО СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ СИЛЫ В СОЧЕТАНИИ С ДРУГИМИ ФИЗИЧЕСКИМИ КАЧЕСТВАМИ.

2. КОМПЛЕКС «МИНУТКА» — ВКЛЮЧАЕТ ПЯТЬ УПРАЖНЕНИЙ, ВЫПОЛНЯЕМЫХ ПО 10 СЕКУНД КАЖДОЕ (ОБЩЕЕ ВРЕМЯ — 1 МИНУТА). ЦИКЛ ПОВТОРЯЕТСЯ 3—5 РАЗ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ. В КОМПЛЕКС ВХОДЯТ:

- ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ — УЛУЧШАЕТ КООРДИНАЦИЮ, НЕОБХОДИМУЮ В БОЮ.
- КУВЫРКИ ВПЕРЕД — РАЗВИВАЮТ ЧУВСТВО РАВНОВЕСИЯ.
- БОЙ С ТЕНЬЮ — ОТРАБАТЫВАЕТ КОМБИНАЦИИ УДАРОВ И ЗАЩИТ, ПОВЫШАЕТ СКОРОСТЬ И ВЗРЫВНУЮ СИЛУ.
- ПРЫЖКИ ИЗ ПОЛУПРИСЕДА — ВЫПОЛНЯЮТСЯ В РАЗНЫХ НАПРАВЛЕНИЯХ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ УДАРА, МАНЕВРЕННОСТИ И СКОРОСТИ.
- ОТЖИМАНИЯ — БАЗОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ.
- КОРОТКИЙ ОТДЫХ — ИНТЕРВАЛЫ НЕПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ, ИМИТИРУЮЩИЕ УСЛОВИЯ БОЯ.

ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ПРИМЕНЯЮТСЯ РАЗЛИЧНЫЕ СНАРЯДЫ: ШТАНГИ, БЛОЧНЫЕ И РЫЧАЖНЫЕ ТРЕНАЖЕРЫ, ИЗОКИНЕТИЧЕСКИЕ УСТРОЙСТВА.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ

РАБОТА С ОТЯГОЩЕНИЯМИ (ГАНТЕЛИ, ОБЛЕГЧЕННАЯ ШТАНГА) СОЧЕТАЕТСЯ С УПРАЖНЕНИЯМИ НА БЫСТРОТУ БЕЗ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ВЕСА (НАКЛОНЫ, ПРИСЕДАНИЯ). ОПТИМАЛЬНОЕ СООТНОШЕНИЕ – 1/3 УПРАЖНЕНИЙ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ К ОБЩЕМУ ОБЪЕМУ НАГРУЗКИ.

УПРАЖНЕНИЯ С БУЛАВАМИ И ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ – МОГУТ БЫТЬ МАХОВЫМИ ИЛИ УДАРНЫМИ. НАПРИМЕР, УДАРЫ УТЯЖЕЛЕННОЙ ПАЛКОЙ ПО АМОРТИЗИРУЮЩЕМУ ПРЕДМЕТУ (ПОКРЫШКЕ) РАЗВИВАЮТ СКОРОСТЬ И СИЛУ МЫШЦ, УЧАСТВУЮЩИХ В НАНЕСЕНИИ УДАРОВ.

РАБОТА С НАБИВНЫМ МЯЧОМ – БРОСКИ ИЗ РАЗНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ (СТОЯ, СИДЯ, В ДВИЖЕНИИ) ОДНОЙ ИЛИ ДВУМЯ РУКАМИ. ЭТИ УПРАЖНЕНИЯ УЛУЧШАЮТ СКОРОСТНО-СИЛОВУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ, КООРДИНАЦИЮ И СПОСОБНОСТЬ К РЕЗКИМ СИЛОВЫМ НАПРЯЖЕНИЯМ.

УПРАЖНЕНИЯ С ПАРТНЕРОМ – СОПРОТИВЛЕНИЕ, ТОЛЧКИ, БОРЬБА В СТОЙКЕ И ПАРТЕРЕ – РАЗВИВАЮТ СИЛОВУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ И ЧУВСТВО РАВНОВЕСИЯ.

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ – ТОЛКАНИЕ ЯДРА, МЕТАНИЕ ГРАНАТЫ, ПРЫЖКИ В ДЛИНУ И ВЫСОТУ – ПОВЫШАЮТ СКОРОСТЬ И ВЗРЫВНУЮ СИЛУ.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЗАНИМАЕТ НЕ МЕНЕЕ ПОЛОВИНЫ ОБЩЕГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ОБЪЕМА. СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДИКИ ПОДЧЕРКИВАЮТ ВАЖНОСТЬ РАННЕГО ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ТЕХНИКИ ДВИЖЕНИЙ, ОСНОВАННОЙ НА СОЧЕТАНИИ СКОРОСТИ И СИЛЫ. МНОГОЛЕТНИЙ ПРОЦЕСС ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ СТРОИТСЯ НА ПРИНЦИПАХ ВСЕСТОРОННОСТИ, ПОСТЕПЕННОСТИ, ЦИКЛИЧНОСТИ И ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА.

ТАБЛИЦА 1

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ СКОРОСТНО – СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ТЕЧЕНИЕ
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА

ТЕСТИРУЕМЫЙ ПАРАМЕТР	ДО ЭКСПЕРИМЕНТА (СРЕДНЕЕ)	ПОСЛЕ ЭКСПЕРИМЕНТА (СРЕДНЕЕ)	ПРИРОСТ (%)	МЕТОД ОЦЕНКИ
УДАРНАЯ СИЛА (КГ)	320	380	± 18.7	ТЕНЗОПЛАТФОРМА
СКОРОСТЬ УДАРА (М/С)	8.2	9.5	± 15.8	ДАТЧИК СКОРОСТИ
ВРЕМЯ РЕАКЦИИ (МС)	210	180	-14.3	ТЕСТ «СВЕТ-ДВИЖЕНИЕ»
ПРЫЖОК ВВЕРХ	45	52	± 15.5	ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ПРЫЖОК
ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 10×5 М (С)	22.1	20.3	-8.1	СЕКУНДОМЕР

ТАК В ТЕСТЕ НА УДАРНУЮ СИЛУ БЫЛ ДОСТИГНУТ САМЫЙ ВЫСОКИЙ ПРИРОСТ 18.7% НАИМЕНЬШИЙ ПРИРОСТ СОСТАВИЛ 8.1%. В ТЕСТЕ «ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ». ПРИРОСТЫ ПО ДРУГИМ ТЕСТАМ (СКОРОСТЬ УДАРА, ВРЕМЯ РЕАКЦИИ, ПРЫЖОК В ВЕРХ) СОСТАВИЛ 15.8, 14.3, 15.5 СООТВЕТСТВЕННО.

ПРЕДЛОЖЕННАЯ МЕТОДИКА ПОКАЗАЛА ЗНАЧИМОЕ УЛУЧШЕНИЕ ВСЕХ КЛЮЧЕВЫХ ПАРАМЕТРОВ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ. НАИБОЛЬШИЙ ПРИРОСТ НАБЛЮДАЕТСЯ В УДАРНОЙ СИЛЕ И СКОРОСТИ УДАРА, ЧТО ПОДТВЕРЖДАЕТ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПОДХОДА ДЛЯ БОКСЕРОВ 17–18 ЛЕТ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. БАКУЛЕВ С.Е. ГЕНЕАЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОГНОЗИРОВАНИЯ БЫСТРОТЫ ТРЕНИРУЕМОСТИ ЕДИНОБОРЦЕВ // ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗ. КУЛЬТУРЫ : ТРЕНЕР : ЖУРНАЛ В ЖУРНАЛЕ. — 2006. — № 10. — С. 30–31.
2. БОГУСЛАВСКИЙ В.Г. МЕТОДИКА СОПРЯЖЕННОГО РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ И ТЕХНИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЮНЫХ БОКСЕРОВ : УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ. — КИЕВ, 2009. — 37 с.
3. ВОЛКОВ Л.В. ФИЗИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ. — КИЕВ : ЗДОРОВЬЕ, 2001. — 207 с.
4. ГРАДОПОЛОВ К.В. БОКС : УЧЕБНИК ДЛЯ ИФК. — 4-Е ИЗД. — М. : ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ, 2005. — 338 с.
5. ГУБА В.П. ПРОГНОЗИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ОСНОВ РАННЕЙ ОРИЕНТАЦИИ В СПОРТЕ. — М. : ОЛИМПИА-ПРЕСС, 2007. — 160 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СНОУБОРДИСТОВ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО РАЗВИТИЮ СПОСОБНОСТИ К РИСКУ

АННОТАЦИЯ: ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОВОДИЛОСЬ С ЦЕЛЬЮ ОПРЕДЕЛИТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕРОПРИЯТИЙ ПО РАЗВИТИЮ СПОСОБНОСТИ К РИСКУ У СНОУБОРДИСТОВ ЭТАПА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА. ВЫБОРКУ ИССЛЕДОВАНИЯ СОСТАВИЛИ СНОУБОРДИСТЫ, ТРЕНИРУЮЩИЕСЯ НА БАЗЕ ГОРНОЛЫЖНОГО КОМПЛЕКСА «ХВОЙНЫЙ УРМАН» Г. ХАНТЫ-МАНСКИЙСК НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ВКОЛИЧЕСТВЕ 8 ЧЕЛОВЕК. ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ИСПОЛЬЗОВАЛАСЬ ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ СКЛОННОСТИ К РИСКУ А.М. ШУБЕРТА, АДАПТИРОВАННАЯ ДЛЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И СТАТИЧЕСКАЯ ОБРАБОТКА ПОЛУЧЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ КРИТЕРИЕМ ЗНАКОВ G.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: СНОУБОРД — ЭКСТРЕМАЛЬНЫЙ ВИД СПОРТА, РИСКОВАННОГО ПОВЕДЕНИЕ В СПОРТЕ, МЕРОПРИЯТИЯФИЗИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТИ К РИСКУ.

В СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ ПРОБЛЕМЕ СПОСОБНОСТИ К РИСКУ ПОСВЯЩЕНЫ ИССЛЕДОВАНИЯ УЧЕНЫХ А.Ц. ПУНИ, Н.Д. СКРЯБИНА, ПЕТЯЙКИНА И.П. И ДР. ВСЕ ОНИ СХОДЯТСЯ В МНЕНИИ, ЧТО В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОСОБНОСТЬ К РИСКУ ЯВЛЯЕТСЯ ВАЖНЫМ ФАКТОРОМ УСПЕШНОСТИ [3]. В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ НЕДОСТАТОЧНО ПРОРАБОТАНА ПРОБЛЕМА РАЗВИТИЯ ДАННОГО КАЧЕСТВА ЛИЧНОСТИ. А ВЕДЬ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА, ТАКИХ КАК СНОУБОРД, ЭТОТ ФАКТОР ЗАЧАСТУЮ СТАНОВИТСЯ ОПРЕДЕЛЯЮЩИМ. ДАННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ И ОПРЕДЕЛИЛО АКТУАЛЬНОСТЬ НАШЕЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ, ЦЕЛЬЮ КОТОРОЙ ЯВЛЯЛОСЬ ПОДОБРАТЬ, ОПРЕДЕЛИТЬ СОДЕРЖАНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СНОУБОРДИСТОВ ПО РАЗВИТИЮ СПОСОБНОСТИ К РИСКУ У СНОУБОРДИСТОВ ЭТАПА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ОПРЕДЕЛИТЬ ИХ ЭФФЕКТИВНОСТЬ.

АНАЛИЗ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПОЗВОЛИЛ ОПРЕДЕЛИТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПОКАЗАТЕЛИ СПОСОБНОСТИ К РИСКУ:

- **УМЕНИЕ УПРАВЛЯТЬ СТРАХОМ КАК ЕСТЕСТВЕННОЙ РЕАКЦИЕЙ НА ПОТЕНЦИАЛЬНУЮ ОПАСНОСТЬ;**
- **РАЗВИТИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ;**
- **УМЕНИЕ БЫСТРО ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЕ В КРИТИЧЕСКИХ СИТУАЦИЯХ;**
- **АДЕКВАТНОСТЬ РИСКА: УМЕНИЕ ПРОСЧИТЫВАТЬ РИСКИ И ИЗБЕГАТЬ НЕОБДУМАННОЙ ОПАСНОСТИ;**
- **УМЕНИЕ ВЫХОДИТЬ ИЗ «ЗОНЫ КОМФОРТА», ДЕЙСТВОВАТЬ В СИТУАЦИИ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ.**

ИССЛЕДОВАНИЯ ПО АДАПТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В.Г. БАЛЮКА ПОКАЗАЛИ, ЧТО ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ ВАЖНЫ ТАКИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ КАК [1]:

- **ВНИМАНИЕ (ОСОБЕННО СВОЙСТВО РАСПРЕДЕЛЯТЬ, ФОКУСИРОВАТЬ СВОЕ СОЗНАНИЕ ОДНОВРЕМЕННО НА НЕСКОЛЬКИХ ОБЪЕКТАХ);**
- **СКОРОСТЬ ПЕРЕРАБОТКИ ЗРИТЕЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИИ ВНИМАНИЯ;**
- **УРОВЕНЬ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ (АНАЛИЗ БЫСТРОМЕНЯЮЩИХСЯ СИТУАЦИЙ).**

В НАУЧНЫХ РАБОТАХ В.П. АФАНАСЬЕВА, Н.И. ЛИСОВСКОЙ, ИССЛЕДОВАВШИХ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА СПОРТСМЕНОВ-ГОРНОЛЫЖНИКОВ, ПОДЧЕРКИВАЕТСЯ РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НЕОПРЕДЕЛЕННЫХ СИТУАЦИЯХ ВЫБОРА И РИСКА[2]. ОСОБО ОТМЕЧАЕТСЯ РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ, СИЛЫ И ВЫНОСЛИВОСТИ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ СПОРТСМЕНАМ МИНИМИЗИРОВАТЬ РИСК ТРАВМ.

МЕРОПРИЯТИЙ ПО ПОВЫШЕНИЮ СПОСОБНОСТИ К РИСКУ СНОУБОРДИСТОВ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА БЫЛИ ОРГАНИЗОВАНЫ В СЛЕДУЮЩИХ ФОРМАТАХ:

- **СПЕЦИАЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ВО ВРЕМЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА, КОТОРЫЕ ПРОВОДИЛ ТРЕНЕР ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА СКЛОНЕ;**
- **ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ, УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ПРОВОДИЛ ТРЕНЕР ВО ВРЕМЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ЗАЛЕ ПО КОНСУЛЬТАЦИИ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА «КЛИНИЧЕСКОГО ВРАЧЕБНО-ФИЗКУЛЬТУРНОГО ДИСПАНСЕРА Г. СУРГУТ».**

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ВО ВРЕМЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА, КОТОРЫЕ ПРОВОДИЛ ТРЕНЕР ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА СКЛОНЕ, ВКЛЮЧАЛИ В СЕБЯ: ПРОХОЖДЕНИЕ ТРАССЫ БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО ПРОСМОТРА И ТЕХНИКЕ «СВИЧ».

- ПРОХОЖДЕНИЕ ТРАССЫ БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО ПРОСМОТРА ПОМОГАЕТ РАЗВИВАТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ, ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ГИБКОСТЬ: УМЕНИЕ ДЕЙСТВОВАТЬ БЫСТРО, РИСКОВАТЬ ОБДУМАННО, А НЕ ИМПУЛЬСИВНО.
- ТЕХНИКА «СВИЧ» ПОДРАЗУМЕВАЕТ КАТАНИЕ В ПРОТИВОПОЛОЖНОЙ СТОЙКЕ, КОТОРАЯ НАРУШАЕТ ПРИВЫЧНЫЕ СТЕРЕОТИПЫ ДВИЖЕНИЯ. ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ДАННОЙ ТЕХНИКЕ В МОЗГЕ ПРОИСХОДЯТ СЛЕДУЮЩИЕ НЕЙРОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ:
 1. АКТИВИРУЮТСЯ НОВЫЕ НЕЙРОННЫЕ СЕТИ И СВЯЗИ, ТАК КАК В НЕПРИВЫЧНОЙ ПОЗИЦИИ НЕОБХОДИМО ПО-НОВОМУ ФОКУСИРОВАТЬ ВНИМАНИЕ И ДВИГАТЕЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ;
 2. ПОЯВЛЯЮТСЯ НОВЫЕ МЕЖПОЛУШАРНЫЕ СВЯЗИ, ПРОИСХОДИТ СИНХРОНИЗАЦИЯ ПРАВОГО И ЛЕВОГО ПОЛУШАРИЙ;
 3. ФОРМИРУЕТСЯ ПРОПРИОЦЕПТИВНАЯ СПОСОБНОСТЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО КОНТРОЛЯ, ОПИРАЯСЬ НА ОЩУЩЕНИЕ ТЕЛА В ПРОСТРАНСТВЕ, А НЕ ЗРИТЕЛЬНОЕ ВОСПРИЯТИЕ.
 4. МЕРОПРИЯТИЯ, КОТОРЫЕ ПРОВОДИЛИСЬ В ЗАЛЕ БЫЛИ НАПРАВЛЕННЫ НА РАБОТУ СО СТРАХАМИ, ТРЕВОЖНОСТЬЮ, УМЕНИЕМ ВЫХОДИТЬ ИЗ «ЗОНЫ КОМФОРТНОСТИ», ПОВЫШЕНИЕМ САМООЦЕНКИ, ФОРМИРОВАНИЕМ ЧУВСТВА УВЕРЕННОСТИ В СИТУАЦИИ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ.
 5. БЫЛИ ИСПОЛЬЗОВАНЫ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ, УПРАЖНЕНИЯ НА РЕЛАКСАЦИЮ, РАССЛАБЛЕНИЕ; УПРАЖНЕНИЯ, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ СПРАВИТЬСЯ С ВОЛНЕНИЕМ, БЕСПОКОЙСТВОМ ИЛИ СТРАХОМ; ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ПОВЫШЕНИЕ ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ, СИЛЫ, АКТИВНОСТИ, УМЕНИЯ ВЫХОДИТЬ ИЗ ЗОНЫ ПРИВЫЧНОЙ КОМФОРТНОСТИ; ИГРЫ И ЗАДАНИЯ НА ПОВЫШЕНИЕ САМООЦЕНКИ, УПРАЖНЕНИЯ НА БАЛАНСБОРДЕ.

ДЛЯ СРАВНЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ СПОСОБНОСТИ К РИСКУ ДО И ПОСЛЕ ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БЫЛА ИСПОЛЬЗОВАНА ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ СКЛОННОСТИ К РИСКУ А.М. ШУБЕРТА, АДАПТИРОВАННАЯ ДЛЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И СТАТИЧЕСКАЯ ОБРАБОТКА ПОЛУЧЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ КРИТЕРИЕМ ЗНАКОВ G. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ПОКАЗАЛ, ЧТО У 75% СНОУБОРДИСТОВ ПРОИЗОШЛИ

ПОЗИТИВНЫЕ СДВИГИ, ДОСТОВЕРНОСТЬ КОТОРЫХ ПОДТВЕРДИЛА СТАТИЧЕСКАЯ ОБРАБОТКА КРИТЕРИЕМ ЗНАКОВ G.

ТАКИМ ОБРАЗОМ, ПРЕДЛОЖЕННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТРЕНЕРАМ ПРИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СНОУБОРДИСТОВ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. БАЛЮК, В. Г. ВЗАИМОСВЯЗЬ И ЗНАЧИМОСТЬ ОСНОВНЫХ НЕЙРОДИНАМИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ И КВАЛИФИКАЦИИ / В. Г. БАЛЮК // АВТОРЕФЕРАТ ДИССЕРТАЦИИ НА СОИСКАНИЕ УЧЕНОЙ СТЕПЕНИ КАНДИДАТА БИОЛОГИЧЕСКИХ НАУК / ПОМОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. М. В. ЛОМОНОСОВА. АРХАНГЕЛЬСК, 2009.
2. ЛИСОВСКАЯ, Н. И. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА, НЕОБХОДИМЫЕ СПОРТСМЕНУ-ГОРНОЛЫЖНИКУ И ИХ ОЦЕНКА / Н. И. ЛИСОВСКАЯ — МОСКВА : ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ, 2010. — 314 С.
3. СЕМЕНОВА, Г. И. СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ И ОТБОР: УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ / Г. И. СЕМЕНОВ. — МОСКВА: ЮРАЙТ, 2020. — 106 С.

РАЗВИТИЕ ПОДВИЖНОСТИ ПЛЕЧЕВЫХ СУСТАВОВ У ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ И БИАТЛОНИСТОВ

АННОТАЦИЯ: В РАБОТЕ ИССЛЕДОВАЛАСЬ ПОДВИЖНОСТЬ ПЛЕЧЕВЫХ СУСТАВОВ У ДЕСЯТИ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ И БИАТЛОНИСТОВ (14–15 ЛЕТ) НА БАЗЕ БУ ДО СШОР Г. ХАНТЫ-МАНСЬКА. НА КОНСТАТИРУЮЩЕМ ЭТАПЕ ВЫЯВЛЕНА НИЗКАЯ ПОДВИЖНОСТЬ В ПЛЕЧЕВЫХ СУСТАВАХ, ПОСЛЕ ЧЕГО БЫЛ РАЗРАБОТАН И ВНЕДРЕН В ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС КОМПЛЕКС КОРРЕКЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ. ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ПОВТОРНОГО ТЕСТИРОВАНИЯ БЫЛО ЗАФИКСИРОВАНО СТАТИСТИЧЕСКИ ЗНАЧИМОЕ ПОВЫШЕНИЕ ПОДВИЖНОСТИ, ЧТО УКАЗЫВАЕТ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРЕДЛОЖЕННОГО КОМПЛЕКСА.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: ПОДВИЖНОСТЬ ПЛЕЧЕВЫХ СУСТАВОВ; ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ; БИАТЛОН; ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ОЦЕНКА ДВИЖЕНИЙ.

ВВЕДЕНИЕ: ПОДВИЖНОСТЬ В СУСТАВАХ ПРИНЯТО ОПРЕДЕЛЯТЬ, КАК ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫПОЛНЯТЬ ТО ИЛИ ИНОЕ ДВИЖЕНИЕ В КАКОМ-ЛИБО СУСТАВЕ С МАКСИМАЛЬНОЙ АМПЛИТУДОЙ, ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ НЕОБХОДИМОЙ ОСНОВОЙ ЭФФЕКТИВНОГО ТЕХНИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ [4]. НЕДОСТАТОЧНАЯ ПОДВИЖНОСТЬ В СУСТАВАХ ОГРАНИЧИВАЕТ УРОВЕНЬ ПРОЯВЛЕНИЯ СИЛЫ, СКОРОСТНЫХ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ, ПРИВОДИТ К УХУДШЕНИЮ ВНУТРИМЫШЕЧНОЙ И МЕЖМЫШЕЧНОЙ КООРДИНАЦИИ, СНИЖЕНИЮ ЭКОНОМИЧНОСТИ РАБОТЫ И ЧАСТО ЯВЛЯЕТСЯ ПРИЧИНОЙ ТРАВМ. РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ СПОРТА ПРЕДЪЯВЛЯЮТ ПОВЫШЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПОДВИЖНОСТИ ТЕХ СУСТАВОВ, КОТОРЫЕ НАИБОЛЕЕ АКТИВНО ЗАДЕЙСТВОВАНЫ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. В ЭТОЙ СВЯЗИ ОДНОЙ ИЗ АКТУАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ В ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ ЯВЛЯЕТСЯ ПОДВИЖНОСТЬ В ПЛЕЧЕВЫХ СУСТАВАХ, ЧТО ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ СЛЕДУЮЩИМИ ФАКТОРАМИ.

ВО-ПЕРВЫХ, ПЛЕЧЕВЫЕ СУСТАВЫ ВЫПОЛНЯЮТ ЦЕНТРАЛЬНУЮ РОЛЬ ПРИ ПЕРЕДВИЖЕНИИ

НА ЛЫЖАХ. ПРАВИЛЬНАЯ РАБОТА РУК, КОТОРАЯ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ДВИЖЕНИЯ ПЛЕЧ, ОБЕСПЕЧИВАЕТ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ОТТАЛКИВАНИЯ. ВЫСОКАЯ АМПЛИТУДА ДВИЖЕНИЙ СПОСОБСТВУЕТ УВЕЛИЧЕНИЮ ДЛИНЫ ЦИКЛА И МАКСИМАЛЬНОЙ СКОРОСТИ ПРИ БЕГЕ НА ЛЫЖАХ, НАПРЯМУЮ ВЛИЯЯ НА СПОРТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ [10].

ВО-ВТОРЫХ, ЛЫЖНЫЙ СПОРТ ПРЕДЪЯВЛЯЕТ ВЫСОКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ФИЗИЧЕСКИМ КОНДИЦИЯМ СПОРТСМЕНОВ. УЧИТЫВАЯ, ЧТО СОВРЕМЕННЫЕ ЛЫЖНИКИ ДОЛЖНЫ СОЧЕТАТЬ СИЛУ, ВЫНОСЛИВОСТЬ И КООРДИНАЦИЮ, ПОДВИЖНОСТЬ СУСТАВОВ ОСТАЁТСЯ ВАЖНЫМ АСПЕКТОМ ПОДГОТОВКИ, ПОСКОЛЬКУ ОГРАНИЧЕННАЯ ПОДВИЖНОСТЬ ПРИВОДИТ К СНИЖЕНИЮ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДВИЖЕНИЙ И УВЕЛИЧЕНИЮ РИСКА ТРАВМ [3].

В-ТРЕТЬИХ, ИССЛЕДОВАНИЕ ПОДВИЖНОСТИ ПЛЕЧЕВЫХ СУСТАВОВ ПОЗВОЛЯЕТ ТРЕНЕРУ ПОЛУЧИТЬ ОБЪЕКТИВНЫЕ ДАННЫЕ О ФУНКЦИОНАЛЬНОМ СОСТОЯНИИ ОПОРНОГО АППАРАТА СПОРТСМЕНА. ВЫЯВЛЕННАЯ ОГРАНИЧЕННАЯ АМПЛИТУДА ИЛИ АСИММЕТРИЯ ПОДВИЖНОСТИ МОЖЕТ СВИДЕТЕЛЬСТВОВАТЬ О МЫШЕЧНЫХ ДИСФУНКЦИЯХ, ЧТО ТРЕБУЕТ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ КОРРЕКЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОГРАММ [1].

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ: ИЗУЧИТЬ ПОДВИЖНОСТЬ ПЛЕЧЕВЫХ СУСТАВОВ У ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ И БИАТЛОНИСТОВ, А ТАКЖЕ ОПРЕДЕЛИТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВНЕДРЕНИЯ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННОГО НА ЕЁ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ, В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ: ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОВОДИЛОСЬ НА БАЗЕ БУ ДО СШОР Г. ХАНТЫ-МАНСКИЙ В ДВА ЭТАПА И БЫЛО НАПРАВЛЕНО НА ОЦЕНКУ ПОДВИЖНОСТИ ПЛЕЧЕВЫХ СУСТАВОВ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ И БИАТЛОНЕ. В ИССЛЕДОВАНИИ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ 10 СПОРТСМЕНОВ – ЮНОШИ И ДЕВУШКИ В ВОЗРАСТЕ 14-15 ЛЕТ, НАХОДЯЩИЕСЯ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ. ВСЕ УЧАСТНИКИ СИСТЕМАТИЧЕСКИ ПОСЕЩАЛИ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ И В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ВЫПОЛНЯЛИ ПРЕДУСМОТРЕННУЮ НАГРУЗКУ.

НА КОНСТАТИРУЮЩЕМ ЭТАПЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЫПОЛНЯЛАСЬ ОЦЕНКА ПОДВИЖНОСТИ ПЛЕЧЕВЫХ

СУСТАВОВ У ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ И БИАТЛОНИСТОВ НА ОСНОВЕ ОДНОГО ИЗ ТЕСТОВ МЕТОДИКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ОЦЕНКИ ДВИЖЕНИЙ (FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN, FMS), А ИМЕННО ПОКАЗАТЕЛЯ «МОБИЛЬНОСТЬ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА» (SHOULDER MOBILITY). ЦЕЛЬ ДАННОЙ МЕТОДИКИ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ОЦЕНКЕ БАЗОВЫХ ПАТТЕРНОВ ДВИЖЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА, ОПРЕДЕЛЕНИИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ОГРАНИЧЕНИЙ И АСИММЕТРИЙ, СПОСОБНЫХ ПРИВЕСТИ К ПОВЫШЕННОМУ РИСКУ ТРАВМЫ И УХУДШЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ [9]. ОБОСНОВАННОСТЬ ВЫБОРА ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕСТА FMS ПОДТВЕРЖДАЕТ ИССЛЕДОВАНИЕ ANKARA YILDIRIM BEYAZIT UNIVERSITY НА ТЕМУ «ФУНКЦИОНАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ (FMS) ДИАФРАГМАЛЬНОГО ДЫХАНИЯ – НЕПОСРЕДСТВЕННОЕ ВЛИЯНИЕ НА ПОДВИЖНОСТЬ ПЛЕЧА» [11].

НА ФОРМИРУЮЩЕМ ЭТАПЕ ИССЛЕДОВАНИЯ БЫЛИ ИСПОЛЬЗОВАНЫ КОРРЕКЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ОСНОВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ КОТОРЫХ БЫЛО УСТРАНЕНИЕ ОГРАНИЧЕНИЙ В ПОДВИЖНОСТИ СУСТАВОВ С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ. ДЛЯ АНАЛИЗА РАЗЛИЧИЙ ДО И ПОСЛЕ ИССЛЕДОВАНИЙ ИСПОЛЬЗОВАЛСЯ Т-КРИТЕРИЙ СТЬЮДЕНТА.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В ТАБЛИЦЕ 1 ПРЕДСТАВЛЕНА ОЦЕНКА ПОДВИЖНОСТИ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА (SHOULDER MOBILITY).

ТАБЛИЦА 1

ОЦЕНКА ПОДВИЖНОСТИ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА (SHOULDER MOBILITY)

№ РЕСПОНДЕНТА	ОЦЕНКА				ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА
	ЛЕВАЯ	ОЦЕНКА	ПРАВАЯ	ОЦЕНКА	
1	1	НИЗКИЙ	2	НИЖЕ СРЕДНЕГО	2
2	2	НИЖЕ СРЕДНЕГО	2	НИЖЕ СРЕДНЕГО	2
3	1	НИЗКИЙ	1	НИЗКИЙ	1
4	1	НИЗКИЙ	2	НИЖЕ СРЕДНЕГО	2

ПРОДОЛЖЕНИЕ ТАБЛИЦЫ 1

№ РЕСПОНДЕНТА	ОЦЕНКА				ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА
	ЛЕВАЯ	ОЦЕНКА	ПРАВАЯ	ОЦЕНКА	
5	1	НИЗКИЙ	2	НИЖЕ СРЕДНЕГО	1
6	1	НИЗКИЙ	2	НИЖЕ СРЕДНЕГО	1
7	2	НИЖЕ СРЕДНЕГО	2	НИЖЕ СРЕДНЕГО	2
8	2	НИЖЕ СРЕДНЕГО	2	НИЖЕ СРЕДНЕГО	2
9	1	НИЗКИЙ	2	НИЖЕ СРЕДНЕГО	1
10	3	СРЕДНИЙ	2	НИЖЕ СРЕДНЕГО	3

ИЗ ТАБЛИЦЫ 1 ВИДНО, ЧТО У БОЛЬШИНСТВА СПОРТСМЕНОВ НАБЛЮДАЕТСЯ НИЗКАЯ ПОДВИЖНОСТЬ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА. У ЧЕТВЕРЫХ РЕСПОНДЕНТОВ ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА СОСТАВЛЯЕТ – 1 БАЛЛ, У 5 РЕСПОНДЕНТОВ – 2 БАЛЛА, У ОДНОГО ОЦЕНКА – 3. ПОЛУЧЕННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УКАЗЫВАЮТ НА НЕОБХОДИМОСТЬ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОГО РАЗВИТИЯ ПОДВИЖНОСТИ В ПЛЕЧЕВЫХ СУСТАВАХ И ВКЛЮЧЕНИЯ В ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС СЛЕДУЮЩЕГО КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ:

- 1. КРУГОВЫЕ ВРАЩЕНИЯ В ПЛЕЧЕВОМ ПОЯСЕ;**
- 2. РАСТЯЖЕНИЕ ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ ПЛЕЧА;**
- 3. «МЕЛЬНИЦА»;**
- 4. РАЗВЕДЕНИЕ РУК;**
- 5. ПЛАНКА С РОТАЦИЕЙ ПЛЕЧ;**

6. СВЕДЕНИЕ ЛОПАТОК.

ДАННЫХ КОМПЛЕКС БЫЛ ВНЕДРЕН В ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС В ОСНОВНУЮ ЧАСТЬ 3 РАЗА В НЕДЕЛЮ НА ПРОТЯЖЕНИЕ 12 НЕДЕЛЬ. ПРИМЕНЯЛСЯ В ВИДЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ. В ТАБЛИЦЕ 2 ПРЕДСТАВЛЕН АНАЛИЗ ДИНАМИКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПОДВИЖНОСТИ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА.

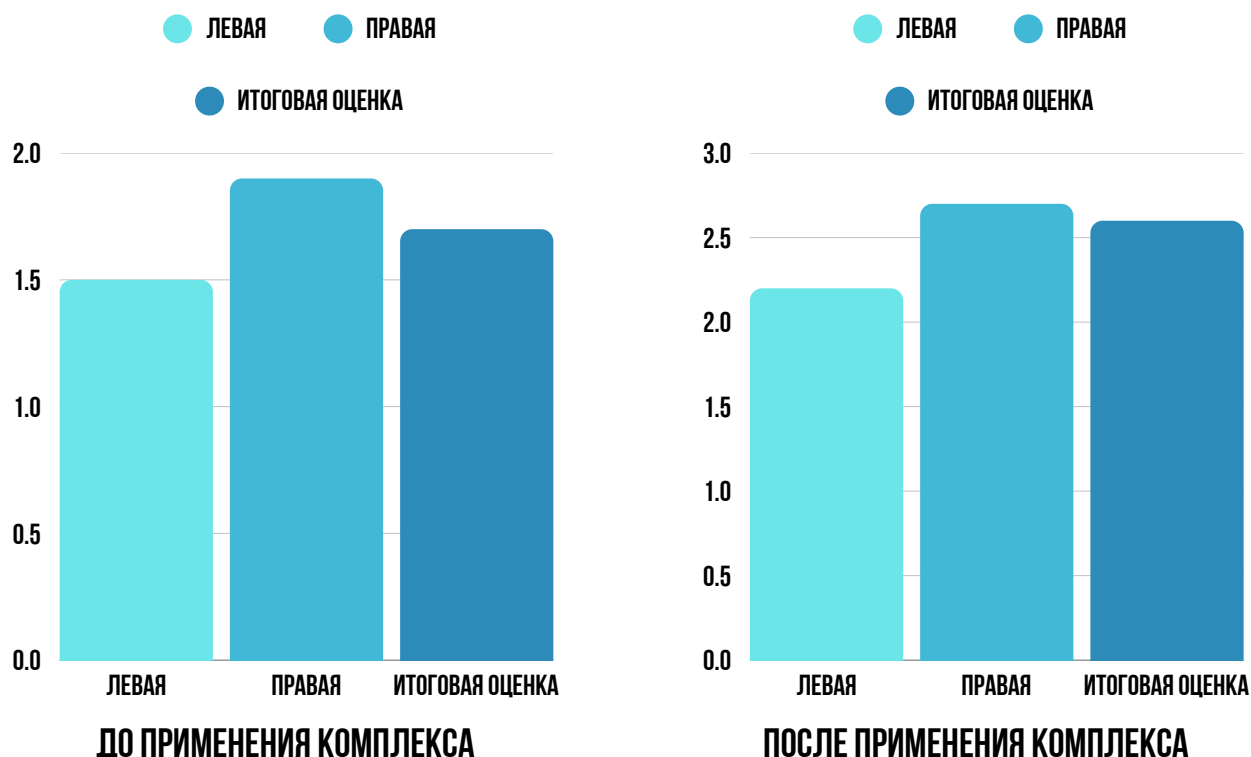
ТАБЛИЦА 2

**ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ И БИАТЛОНИСТОВ
ДО И ПОСЛЕ ИССЛЕДОВАНИЯ**

ПОКАЗАТЕЛЬ	ДО ИССЛЕДОВАНИЯ (N=10)	ПОСЛЕ ИССЛЕДОВАНИЯ (N=10)	ПОКАЗАТЕЛЬ ЗНАЧИМОСТИ ПО Т – КРИТЕРИЮ
ЛЕВАЯ	1,5+0,17	2,2+0,15	3,10
ПРАВЯЯ	1,9+0,08	2,7+0,17	4,38
ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА	1,7+0,17	2,6+0,17	3,78
* - РАЗЛИЧИЯ ДОСТОВЕРНЫ ПО ОТНОШЕНИЮ К ПОКАЗАТЕЛЯМ ($P \geq 0,05$)			

ДОСТОВЕРНЫЕ РАЗЛИЧИЯ ПОСЛЕ ОБРАБОТКИ РЕЗУЛЬТАТОВ МАТЕМАТИКО-СТАТИСТИЧЕСКИМ МЕТОДОМ ОКАЗАЛИСЬ В СЛЕДУЮЩИХ ПОКАЗАТЕЛЯХ: ЛЕВАЯ СТОРОНА ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА ($T=3,10$), ПРАВЯЯ СТОРОНА ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА ($T=4,38$) И ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА ($T=3,78$). ПРОАНАЛИЗИРОВАВ ДОСТОВЕРНО ИЗМЕНИВШИЕСЯ ПОКАЗАТЕЛИ, МОЖНО ОТМЕТИТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНУЮ ДИНАМИКУ В УЛУЧШЕНИИ ПОДВИЖНОСТИ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ И БИАТЛОНИСТОВ.

РАССМОТРИМ ПОДРОБНЕЕ СРЕДНИЕ ЗНАЧЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПОДВИЖНОСТИ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ И БИАТЛОНИСТОВ ДО И ПОСЛЕ ФОРМИРУЮЩЕГО ЭТАПА ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ. НА РИСУНКЕ 1 ПРЕДСТАВЛЕНА ОЦЕНКА ПОДВИЖНОСТИ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА У ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ И БИАТЛОНИСТОВ ДО И ПОСЛЕ ИССЛЕДОВАНИЯ.



**РИСУНОК 1. ОЦЕНКА ПОДВИЖНОСТИ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА У ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ
И БИАТЛОНИСТОВ ДО И ПОСЛЕ ИССЛЕДОВАНИЯ**

ДИНАМИКА ПОСЛЕ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ ПО КОРРЕКЦИИ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА У ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ И БИАТЛОНИСТОВ СОСТАВИЛА В ЛЕВОЙ СТОРОНЕ 68% (ПОВЫШЕНИЕ С 1,5 ДО 2,2 БАЛЛА, $T_{кр} = 3,10$), В ПРАВОЙ СТОРОНЕ 70% (ПОВЫШЕНИЕ С 1,9 ДО 2,7 БАЛЛА, $T_{кр} = 4,38$), ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА 65% (ПОВЫШЕНИЕ С 1,7 ДО 2,6 БАЛЛА, $T_{кр} = 3,78$).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ: ПОДВОДЯ ИТОГ, МОЖНО СДЕЛАТЬ ВЫВОД О ТОМ, ЧТО ПОВЫШЕНИЕ ПОДВИЖНОСТИ В ПЛЕЧЕВЫХ СУСТАВАХ ЯВЛЯЕТСЯ ВАЖНОЙ ЧАСТЬЮ ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ДЕМОНСТРИРУЮТ ЗНАЧИТЕЛЬНОЕ УЛУЧШЕНИЕ ПОДВИЖНОСТИ В ПЛЕЧЕВОМ ПОЯСЕ У СПОРТСМЕНОВ ИССЛЕДУЕМОЙ ВЫБОРКИ ПО ИТОГАМ ВНЕДРЕНИЯ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС РАЗРАБОТАННОГО КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ, ЧТО УКАЗЫВАЕТ НА ЕГО ЭФФЕКТИВНОСТЬ. СИСТЕМАТИЧЕСКОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ ПРЕДЛОЖЕННЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИВОДЯТ К РОСТУ ЭЛАСТИЧНОСТИ СВЯЗОЧНО-МЫШЕЧНЫХ СТРУКТУР

И ПОВЫШЕНИЮ ДИАПАЗОНА ДВИЖЕНИЙ В ПЛЕЧЕВОМ СУСТАВЕ. ЭТО, В СВОЮ ОЧЕРЕДЬ, СПОСОБСТВУЕТ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОЙ РАБОТЕ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА ВО ВРЕМЯ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ И СНИЖАЕТ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ ТРАВМ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

- 1. БРИЛЕНКО Н.Б. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ И ТЕСТИРОВАНИЕ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ / Н.Б. БРИЛЕНКО. – САРАТОВ: САРАТОВСКИЙ ИСТОЧНИК, 2019. – 51 С.**
- 2. ЗАГУРСКИЙ, Н.С. ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ МЫШЦ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ И БИАТЛОНИСТОВ / Н.С. ЗАГУРСКИЙ, Я.С. РОМАНОВА, Е.А. РЕУЦКАЯ // ВОПРОСЫ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ: МАТЕРИАЛЫ IV ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ. – ОМСК, 2016. – С. 43-51.**
- 3. КОВАЛЕВ, А. О. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ К ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ / А. О. КОВАЛЕВ. – МОЛОДОЙ УЧЕНЫЙ, 2020. – № 3 (293). – С. 122-124.1.**
- 4. ОЗОЛИН, Н.Г. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ЛЕКЦИЯ / / Н. Г. ОЗОЛИН; ГОС. ЦЕНТР. ИН-Т ФИЗ. КУЛЬТУРЫ. – МОСКВА: Б. И., 1986. – 37 С.**
- 5. РЕУЦКАЯ, Е.А. ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ МЫШЦ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА ЛЫЖНИЦ-ГОНЩИЦ / Е.А. РЕУЦКАЯ, Н.С. ЗАГУРСКИЙ, Я.С. РОМАНОВА // АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ: МАТЕРИАЛЫ IV ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ ТРЕНЕРОВ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ. – СМОЛЕНСК, 2017. – С. 209-213.**
- 6. РЕУЦКАЯ Е.А. ВОЗРАСТНОЕ РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МЫШЦ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА ЮНЫХ БИАТЛОНИСТОВ / Е.А. РЕУЦКАЯ // УЧЕНЫЕ ЗАПИСКИ УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ П.Ф. ЛЕСГАФТА. 2018. № 9 (163). С. 243-246.**

7. МИХАЛЕВ В.И. СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ТРЕНИРОВКИ В БИАТЛОНЕ И ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ: (ПО МАТЕРИАЛАМ ЗАРУБЕЖНОЙ ПЕЧАТИ): НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ / СОСТ.: В.И. МИХАЛЕВ, В.А. АИКИН, Н.С. ЗАГОРСКИЙ: СИБИРСКИЙ ГОС. УН-Т ФИЗ. КУЛЬТУРЫ И СПОРТА. – ОМСК: [Б.И.], 2011. – 78 с.

8. АЛЬ ХАЙЕК, Н. МОБИЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ИССЛЕДОВАНИИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА СПОРТСМЕНОВ / Н. АЛЬ ХАЙЕК, Д.Ю. БЫКОВ // МАТЕРИАЛЫ XI ВСЕРОССИЙСКОГО СЪЕЗДА ТРАВМАТОЛОГОВ-ОРТОПЕДОВ. – 2018. – Т. I. – С. 8–12.

9. GULGIN, H. THE FUNCTIONAL MOVEMENT SCREENING (FMS: AN INTERRATER RELIABILITY STUDY BETWEEN RATERS OF VARIED EXPERIENCE / H. GULGIN, B. HOOGENBOOM // INTERNATIONAL JOURNAL OF SPORTS PHYSICAL THERAPY. – 2014. – VOL. 9 (1).

10. ZOPPIROLI C. ET AL. BIOMECHANICAL DETERMINANTS OF CROSS-COUNTRY SKIING PERFORMANCE: A SYSTEMATIC REVIEW // JOURNAL OF SPORTS SCIENCES. – 2020. – Т. 38. – №. 18. – С. 2127-2148.

11. ANKARA YILDIRIM BEYAZIT UNIVERSITY. FUNCTIONAL MOVEMENT ANALYSIS (FMS) OF DIAPHRAGMATIC BREATHING—IMMEDIATE EFFECT ON SHOULDER MOBILITY: RANDOMIZED CONTROLLED, SINGLE-BLIND STUDY / ANKARA YILDIRIM BEYAZIT UNIVERSITY ; UPDATED SEPTEMBER 19, 2023.

ПОВЫШЕНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИНТЕРАКТИВНОГО ТРЕНАЖЕРА

АННОТАЦИЯ: КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ ПРЕДСТАВЛЯЮТ КЛЮЧЕВУЮ РОЛЬ В ГАРМОНИЧНОМ РАЗВИТИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ РЕБЕНКА. В ЭПОХУ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПЕРЕД СПОРТОМ ОТКРЫВАЮТСЯ НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ, КОТОРЫЕ ПОЗВОЛЯЮТ ЗНАЧИТЕЛЬНО ПОВЫСИТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ. ДАННАЯ СТАТЬЯ ПОСВЯЩЕНА ИССЛЕДОВАНИЮ ВОЗДЕЙСТВИЯ ИНТЕРАКТИВНОГО ТРЕНАЖЕРА НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЫЯВЛЕН ПРИРОСТ ПОКАЗАТЕЛЕЙ В СТАНДАРТНЫХ МЕТОДИКАХ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: ИНТЕРАКТИВНЫЙ ТРЕНАЖЕР, КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ, МЛАДШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ.

ВВЕДЕНИЕ: ВАЖНЫМ АСПЕКТОМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЯВЛЯЕТСЯ РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ, ТАК КАК В ДАННЫЙ ПЕРИОД ЗАКЛАДЫВАЮТСЯ ОСНОВЫ ДВИЖЕНИЙ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ УСПЕШНОГО ОВЛАДЕНИЯ СЛОЖНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ И ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА. В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ ДОЛЖНО СОЗДАВАТЬ УСЛОВИЯ, ГДЕ РЕБЕНОК БУДЕТ ВЫПОЛНЯТЬ ЗАДАНИЯ С ПОМОЩЬЮ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНТЕРАКТИВНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ПРОЦЕСС ОБУЧЕНИЯ РАЗНООБРАЗНЫМ.

ИНТЕРАКТИВНЫЕ ТРЕНАЖЕРЫ ЯВЛЯЮТСЯ ПРОВОДНИКОМ ЭФФЕКТИВНОГО ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ, БЛАГОДАРЯ ИМ РЕБЕНОК УЛУЧШАЕТ СВОИ ФИЗИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ, ВКЛЮЧАЯ КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ, ТРЕНИРУЕТ КОНЦЕНТРАЦИЮ И ВНИМАНИЕ, А ТАКЖЕ СКОРОСТЬ РЕАКЦИИ И ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ. ПРИМЕНЕНИЕ ИНТЕРАКТИВНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ СПОСОБСТВУЕТ

ПОВЫШЕНИЮ МОТИВАЦИИ, РАЗНООБРАЗНЫХ ЗАДАНИЙ, УЛУЧШЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ФОНА, ТАКЖЕ ПОЗВОЛЯЕТ ОТСЛЕДИТЬ ДИНАМИКУ ПРОГРЕССА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ЗАНЯТИИ. ИССЛЕДОВАНИЯ ПОЗВОЛЯЮТ ОТМЕТИТЬ, ЧТО ПРИМЕНЕНИЕ ИНТЕРАКТИВНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ ЭФФЕКТИВНО ВЛИЯЕТ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА [1]. ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ИНТЕРАКТИВНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЯВЛЯЕТСЯ АКТУАЛЬНОЙ ПРОБЛЕМОЙ НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ И ИМЕЕТ ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЯ ДЛЯ СОСТАВЛЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ: ОБОСНОВАТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ИНТЕРАКТИВНОГО ТРЕНАЖЕРА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ: ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОВОДИЛАСЬ НА БАЗЕ ФГБОУ ВО «ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ». В ИССЛЕДОВАНИИ ПРИНИМАЛИ УЧАСТИЕ 10 ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

НА ПЕРВОМ ЭТАПЕ ИССЛЕДОВАНИЯ БЫЛА ПРОВЕДЕНА ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАСТНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ СТАНДАРТНЫХ МЕТОДИК – ПРОБЫ РОМБЕРГА (ВЫПОЛНЯЕМОЙ В ТРЕХ РАЗЛИЧНЫХ МОДИФИКАЦИЯХ) И ЧЕЛНОЧНОГО БЕГА НА ДИСТАНЦИЮ 3×10 МЕТРОВ. ДОПОЛНИТЕЛЬНО ПРИМЕНЯЛИСЬ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ТЕСТ С ПРИМЕНЕНИЕМ ИНТЕРАКТИВНОГО ТРЕНАЖЕРА XLIGHT («БАТТЛ-ЦВЕТ» И «УСКОРЕНИЕ»).

ВТОРОЙ ЭТАП ПОДРАЗУМЕВАЛ НЕПОСРЕДСТВЕННОЕ ВКЛЮЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ С ИНТЕРАКТИВНЫМ ТРЕНАЖЁРОМ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС УЧАСТНИКОВ ЭКСПЕРИМЕНТА. ЗАНЯТИЯ ПРОХОДИЛИ РЕГУЛЯРНО И СИСТЕМАТИЧЕСКИ, ОБЕСПЕЧИВАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ НАБЛЮДАТЬ ДИНАМИКУ ИЗМЕНЕНИЙ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И СТЕПЕНИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ РЕСПОНДЕНТОВ.

ДЛЯ ПРОВЕРКИ ДОСТОВЕРНОСТИ ВЫЯВЛЕННЫХ РАЗЛИЧИЙ ДО НАЧАЛА ИССЛЕДОВАНИЯ И ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ ВСЕХ ЗАПЛАНИРОВАННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ИСПОЛЬЗОВАЛСЯ СТАТИСТИЧЕСКИЙ МЕТОД

СРАВНЕНИЯ СРЕДНИХ ЗНАЧЕНИЙ ВЫБОРОЧНЫХ ГРУПП – КРИТЕРИЙ СТЬЮДЕНТА (Т-ТЕСТ). ДАННЫЙ СПОСОБ ПОЗВОЛИЛ ВЫЯВИТЬ ЗНАЧИМОСТЬ ПОЛУЧЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОТНОСИТЕЛЬНО ВЛИЯНИЯ ПРЕДЛОЖЕННЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА УЛУЧШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ РЕСПОНДЕНТОВ.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ: В ТАБЛИЦЕ 1 ПРЕДСТАВЛЕНА ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

ТАБЛИЦА 1

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

ПОКАЗАТЕЛЬ	ДО ЭКСПЕРЕМЕНТА (N=10)	ПОСЛЕ ЭКСПЕРЕМЕНТА (N=10)	ПОКАЗАТЕЛЬ ЗНАЧИМОСТИ ПО Т – КРИТЕРИЮ
ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ	12,70±0,63	12,28±0,58	-0,49
ПРОБА РОМБЕРГА	8,40±0,76	9,80±0,88	1,20*
XLIGHT (БАТТЛ-ЦВЕТ)	40±1,02	10,40±0,98	0,70*
XLIGHT (УСКОРЕНИЕ)	7,40±0,40	8,70±0,40	-2,3
* - РАЗЛИЧИЯ ДОСТОВЕРНЫ ПО ОТНОШЕНИЮ К ПОКАЗАТЕЛЯМ ($P \geq 0,05$)			

ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ИССЛЕДОВАНИЯ ДО И ПОСЛЕ ЭКСПЕРИМЕНТА ПРИ СРАВНЕНИИ СРЕЗОВ МОЖНО СДЕЛАТЬ ВЫВОД, ЧТО ДОСТОВЕРНЫМИ РАЗЛИЧИЯМИ ОКАЗАЛИСЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПОКАЗАТЕЛИ: ПРОБА РОМБЕРГА (Т=1,20), XLIGHT (БАТТЛ-ЦВЕТ) (ТКР=0,70).

НЕСМОТРЯ НА ТО, ЧТО УЛУЧШЕНИЕ КОСНУЛОСЬ НЕ ВСЕХ АСПЕКТОВ, ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДАННОЙ МЕТОДИКИ И ВНЕДРЕНИЕ ИНТЕРАКТИВНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ ПРИВЕЛО К ЗНАЧИТЕЛЬНОМУ ПОВЫШЕНИЮ РЕЗУЛЬТАТОВ КОНТРОЛЬНЫХ ТЕСТОВ СРЕДИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ: ПОДВОДЯ ИТОГ, МОЖНО СДЕЛАТЬ ВЫВОД О ТОМ, ЧТО ИНТЕРАКТИВНЫЕ ТРЕНАЖЕРЫ ДЕЛАЮТ ЗАНЯТИЯ БОЛЕЕ ИНТЕРЕСНЫМ И МОТИВИРУЮЩИМ. ДЕТИ СТАНОВЯТСЯ БОЛЕЕ ВОВЛЕЧЕННЫМИ В ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ, ЧТО СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ НЕОБХОДИМЫХ КООРДИНАЦИОННЫХ НАВЫКОВ.

КРОМЕ ТОГО, ИНТЕРАКТИВНЫЕ ТРЕНАЖЕРЫ ПОЗВОЛЯЮТ АДАПТИРОВАТЬ ЗАНЯТИЯ ПОД ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ КАЖДОГО РЕБЕНКА, ЧТО ОСОБЕННО ВАЖНО В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ И ВИЗУАЛЬНЫХ ЭФФЕКТОВ ПОМОГАЕТ УДЕРЖИВАТЬ ВНИМАНИЕ ДЕТЕЙ И ДЕЛАЕТ ЗАНЯТИЯ БОЛЕЕ ПРОДУКТИВНЫМИ.

ИССЛЕДОВАНИЯ ПОКАЗАЛО, ЧТО РЕГУЛЯРНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНТЕРАКТИВНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ СПОСОБСТВУЕТ НЕ ТОЛЬКО УЛУЧШЕНИЮ ФИЗИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ, НО И РАЗВИТИЮ КОГНИТИВНЫХ НАВЫКОВ, ТАКИХ КАК ВНИМАНИЕ, ПАМЯТЬ И ЛОГИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ. В РЕЗУЛЬТАТЕ ДЕТИ СТАНОВЯТСЯ БОЛЕЕ УВЕРЕННЫМИ В СВОИХ СИЛАХ И ПРОЯВЛЯЮТ БОЛЬШОЙ ИНТЕРЕС.

ТАКИМ ОБРАЗОМ, ВНЕДРЕНИЕ ИНТЕРАКТИВНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ В ЗАНЯТИЯ ЯВЛЯЕТСЯ ЭФФЕКТИВНЫМ ИНСТРУМЕНТОМ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ОБУЧЕНИЯ И РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. ВАСЮК, В.Е. INTERACTIVE SENSOR TECHNOLOGIES IN THE TRAINING OF ATHLETES OF THE CHILDREN'S DEPARTMENT OF THE STUDENT SPORTS CLUB / В.Е. ВАСЮК, И.РЕН, В.В. БАКАЕВ, Д.А. ЛУКАШЕВИЧ, Т.В. КАРАСЕВА // CHILDREN AND YOUTH SPORT №8. – 2023. – 22-25 С.
2. ВАСЮКОВА Е.В., МОСИНА Н.В. ВЕДУЩИЕ МОТИВЫ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА // СБОРНИК: АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ НАСЕЛЕНИЯ ХМАО-ЮГРЫ. СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ ПОДГОТОВЛЕН В РАМКАХ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ

**КОНФЕРЕНЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ. ХАНТЫ-МАНСКИЙ, 2022. С. 6-9.**

**3. ЕРИЛЕЕВ, С.С. СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ПСИХОМОТОРНЫХ КАЧЕСТВ ХОККЕИСТОВ
НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ / С.С. ЕРИЛЕЕВ // СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ XI
МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ "АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА". — ЧЕБОКСАРЫ, 2021. — 109-112 С.**

**4. КОСЕНКО Е.В. РАЗРАБОТКА МОБИЛЬНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ ДЛЯ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКИ
СПОРТИВНЫХ ТРЕНИРОВОК С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЁРА BLAZEROD ДЛЯ КОМПАНИИ ООО
«СОШИАЛ МЕДИА ГРУПП» / Е.В. КОСЕНКО, П.Ю. БУГАКОВ// [ЭЛЕКТРОННЫЙ РЕСУРС]. — ДАТА
ОБРАЩЕНИЯ: 07.05.2025 Г.**

**5. МОСИНА Н.В., АКУЛИНИНА К.М. РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ
СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СИНХРОННЫМ ПЛАВАНИЕМ С УЧЕТОМ ИХ ИНДИВИДУАЛЬНО-
ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ // МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЖУРНАЛ ГУМАНИТАРНЫХ
И ЕСТЕСТВЕННЫХ НАУК. 2022. № 12-2 (75). С. 214-217.**

**6. ТИХОМИРОВ В.А. ПРИМЕНЕНИЕ КОГНИТИВНОГО ТРЕНАЖЕРА XLIGHT КАК ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ
УСЛОВИЕ, НАПРАВЛЕННОЕ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ /В.А. ТИХОМИРОВ//
УЧЕНЫЕ ЗАПИСКИ УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ П.Ф. ЛЕСГАФТА. — 2023. — № 7 (221). — 338-340 С.**

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

АННОТАЦИЯ: ЦЕЛЬ СТАТЬИ — ИССЛЕДОВАТЬ ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЁННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ВКЛЮЧАЮТ АНАЛИЗ НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, ТЕСТИРОВАНИЕ, ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ. КОНТИНГЕНТ ИСПЫТУЕМЫХ — ТЯЖЕЛОАТЛЕТЫ 15–16 ЛЕТ. РЕЗУЛЬТАТЫ ПОДТВЕРЖДАЮТ, ЧТО ВНЕДРЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНО ПОДОБРАННОГО КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ СПОСОБСТВУЕТ ЗНАЧИТЕЛЬНОМУ РОСТУ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА, ТЕХНИКА, ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ, ТРЕНИРОВКА, СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ.

ВВЕДЕНИЕ: СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ — ЭТО КЛЮЧЕВОЙ ФАКТОР, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЙ ИХ УСПЕХ НА СОРЕВНОВАНИЯХ, ОСОБЕННО НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ. В ЭТОТ ПЕРИОД СПОРТСМЕН УЖЕ ОБЛАДАЕТ УСТОЙЧИВЫМИ НАВЫКАМИ, И АКЦЕНТ СМЕЩАЕТСЯ С ОБУЧЕНИЯ ОСНОВАМ НА ДЕТАЛЬНУЮ ОТРАБОТКУ ЭЛЕМЕНТОВ, СТАБИЛЬНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ И УСТРАНЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ОШИБОК. ПРАВИЛЬНОЕ ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ЭТО ВРЕМЯ ИГРАЕТ РЕШАЮЩУЮ РОЛЬ В ФОРМИРОВАНИИ ВЫСОКОГО УРОВНЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.

ЭТАП УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ НАСТУПАЕТ, КАК ПРАВИЛО, ПОСЛЕ ПЕРИОДА БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ. ДЛЯ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ ЭТО ПЕРИОД, КОГДА НА ПЕРВЫЙ ПЛАН ВЫХОДИТ РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ СТАБИЛЬНОСТИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ КЛАССИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ — РЫВКА И ТОЛЧКА. ОДНОЙ ИЗ ГЛАВНЫХ ЗАДАЧ ТРЕНЕРА НА ДАННОМ ЭТАПЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПОДБОР ОПТИМАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩЕЙ АДАПТАЦИЮ

БЕЗ РИСКА ТРАВМИРОВАНИЯ. ПОВЫШАЕТСЯ ЗНАЧЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПОДХОДОВ И БИОМЕХАНИЧЕСКОГО АНАЛИЗА ДВИЖЕНИЙ. ТАКЖЕ БОЛЬШОЕ ВНИМАНИЕ УДЕЛЯЕТСЯ ФОРМИРОВАНИЮ УСТОЙЧИВОЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ МОДЕЛИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ: В ДАННОЙ РАБОТЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ И ОБОБЩЕНИЕ НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, ТЕСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ И ТЕХНИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ И МЕТОДЫ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ СТАТИСТИКИ. В ИССЛЕДОВАНИИ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ 28 ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ 15–16 ЛЕТ, РАЗДЕЛЁННЫХ НА КОНТРОЛЬНУЮ И ОПЫТНУЮ ГРУППЫ ПО 14 ЧЕЛОВЕК.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ ОПЫТНОЙ ГРУППЫ ВКЛЮЧАЛИ СПЕЦИАЛЬНО ПОДОБРАННЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ, РАЗРАБОТАННЫЙ НА ОСНОВЕ МЕТОДИКИ Л.С. ДВОРКИНА. В ТЕЧЕНИЕ 8 МЕСЯЦЕВ ПРОВОДИЛОСЬ 62 ЗАНЯТИЯ ПО 1,5 ЧАСА, ВКЛЮЧАЮЩИЕ ИМИТАЦИОННЫЕ, РЫВКОВЫЕ И ТОЛЧКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, А ТАКЖЕ УПРАЖНЕНИЯ С ВАРИАТИВНОЙ НАГРУЗКОЙ.

РАЗРАБОТКА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПЛАНА ДОЛЖНА ВКЛЮЧАТЬ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ МИКРОЦИКЛОВ С УЧЕТОМ ИНТЕНСИВНОСТИ, НАПРАВЛЕННОСТИ И ТИПА НАГРУЗКИ. ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАЗВИТИЕ СТАРТОВОЙ СИЛЫ, СКОРОСТИ ПОДСЕДА, КООРДИНАЦИИ И РАВНОВЕСИЯ. НАПРИМЕР, ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ К РЫВКУ И ТОЛЧКУ ВЫПОЛНЯЮТСЯ С УМЕНЬШЕННЫМ ВЕСОМ ДЛЯ ОТРАБОТКИ ФАЗОВОЙ СТРУКТУРЫ ДВИЖЕНИЯ. НА ПРАКТИКЕ ЭФФЕКТИВНЫМИ ОКАЗАЛИСЬ УПРАЖНЕНИЯ: РЫВОК В ПОЛУПРИСЕД, РЫВКОВАЯ ТЯГА, ВЗЯТИЕ НА ГРУДЬ С ПОМОСТА, ШВУНГ ОТ ГРУДИ И ФИКСАЦИЯ В НОЖНИЦАХ.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ ПРОВОДИЛАСЬ НА ОСНОВАНИИ СРАВНЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ КОНТРОЛЬНОЙ И ОПЫТНОЙ ГРУПП. ДЛЯ ЭТОГО ИСПОЛЬЗОВАЛИСЬ ТЕСТЫ: СТАНОВАЯ ДИНАМОМЕТРИЯ, ПРЫЖОК ПО АБАЛАКОВУ, ПЯТЕРНОЙ ПРЫЖОК С МЕСТА, ВЫПАДЫ СО ШТАНГОЙ, ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ. ДЛЯ ОЦЕНКИ ТЕХНИКИ ИСПОЛЬЗОВАЛАСЬ БАЛЛЬНАЯ СИСТЕМА С ДЕТАЛИЗАЦИЕЙ ПО ФАЗАМ ДВИЖЕНИЯ. АНАЛИЗ ПОКАЗАЛ СТАТИСТИЧЕСКИ ЗНАЧИМОЕ УЛУЧШЕНИЕ В ОПЫТНОЙ ГРУППЕ, ОСОБЕННО В ТЕСТАХ, ОТРАЖАЮЩИХ СИЛОВУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ

И ТЕХНИКУ.

С ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ, ПРИМЕНЕНИЕ НАГЛЯДНЫХ МЕТОДИК, ВИДЕОЗАПИСЕЙ, ОБРАТНОЙ СВЯЗИ И РЕГУЛЯРНОГО КОНТРОЛЯ ПОВЫШАЕТ ИНТЕРЕС СПОРТСМЕНОВ К ТЕХНИЧЕСКОЙ ОТРАБОТКЕ. БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПОКАЗАЛИ, ЧТО ПРАВИЛЬНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УСИЛИЙ ПО ФАЗАМ ДВИЖЕНИЯ ПОВЫШАЕТ ЭКОНОМИЧНОСТЬ ПОДЪЕМА ШТАНГИ И СНИЖАЕТ РИСК ПЕРЕГРУЗОК. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПОДСЕДА, РАБОТА НАД УСТОЙЧИВОСТЬЮ В КОНЕЧНОЙ ФАЗЕ И ПОВЫШЕНИЕ ТОЧНОСТИ ПОДРЫВА — ЭТО КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ УЛУЧШЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОПЫТНОЙ И КОНТРОЛЬНОЙ ГРУПП ДО НАЧАЛА ЭКСПЕРИМЕНТА ПОКАЗАЛ, ЧТО МЕЖДУ НИМИ ОТСУТСТВУЮТ ДОСТОВЕРНЫЕ РАЗЛИЧИЯ В РЕЗУЛЬТАТАХ ВСЕХ ПРОВОДИМЫХ ТЕСТОВ ($P > 0,05$). ДОСТОВЕРНОСТЬ РАЗЛИЧИЙ ОПРЕДЕЛЯЛОСЬ ПО КРИТЕРИЮ СТЬЮДЕНТА. НА ЗАВЕРШАЮЩЕМ ЭТАПЕ ЭКСПЕРИМЕНТА СНОВА БЫЛО ПРОВЕДЕНО ТЕСТИРОВАНИЕ В ИССЛЕДУЕМЫХ ГРУППАХ. (ТАБ.1). НАПРИМЕР, СИЛА ПО СТАНОВОЙ ДИНАМОМЕТРИИ УВЕЛИЧИЛАСЬ НА 12% ($P < 0,05$), ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ — НА 50% ($P < 0,05$), ТЕХНИКА РЫВКА И ТОЛЧКА УЛУЧШИЛАСЬ НА 33% И 45% СООТВЕТСТВЕННО.

ТАБЛИЦА 1

ПОКАЗАТЕЛИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В КОНТРОЛЬНОЙ
И ОПЫТНОЙ ГРУППАХ ДО И ПОСЛЕ ИССЛЕДОВАНИЯ (КГ N = 14, ОГ N = 14)

ПОКАЗАТЕЛИ	ГРУППЫ	ДО ЭКСПЕРИМЕНТА	ПОСЛЕ ЭКСПЕРИМЕНТА	%	T	P
		$\bar{X} \pm Q$	$\bar{X} \pm Q$			
СТАНОВАЯ ДИНАМОМЕТРИЯ (КГ)	ОПЫТНАЯ ГРУППА	93,9 + 11,4	120,2 + 12,1	12	2,33	< 0,05
	КОНТРОЛЬН АЯ ГРУППА	83,7 + 11,2	100,9 + 12,9	5,7	2,16	> 0,05

ПРОДОЛЖЕНИЕ ТАБЛИЦЫ 1

ПОКАЗАТЕЛИ	ГРУППЫ	ДО ЭКСПЕРИМЕНТА	ПОСЛЕ ЭКСПЕРИМЕНТА	%	T	P
		$\bar{X} \pm Q$	$\bar{X} \pm Q$			
ПЯТИРНОЙ ПРЫЖОК С МЕСТА (М.)	ОПЫТНАЯ ГРУППА	9,5 ± 1,7	12,5 ± 1,2	8	2,86	< 0,05
	КОНТРОЛЬН АЯ ГРУППА	7,5 ± 1,6	8,5 ± 1,8	6	2,14	> 0,05
ПРЫЖОК ПО АБАЛАКОВУ (СМ)	ОПЫТНАЯ ГРУППА	30,5 ± 12,37	43,8 ± 11,5	8,8	2,30	< 0,05
	КОНТРОЛЬН АЯ ГРУППА	30,0 ± 12,41	39,8 ± 11,3	6,4	1,17	> 0,05
ПРИСЕДАНИЕ СО ШТАНГОЙ 40 КГ НА ПЛЕЧАХ (КОЛ-ВО РАЗ)	ОПЫТНАЯ ГРУППА	5 ± 0,8	10 ± 0,7	50	2,34	< 0,05
	КОНТРОЛЬН АЯ ГРУППА	4 ± 0,7	6 ± 0,9	6,6	2,15	> 0,05
ВЫПАДЫ СО ШТАНГОЙ 20 КГ (КОЛ-ВО РАЗ)	ОПЫТНАЯ ГРУППА	15 ± 1,7	25 ± 1,7	9,6	2,4	< 0,05
	КОНТРОЛЬН АЯ ГРУППА	13 ± 1,7	19 ± 1,7	5,2	1,18	> 0,05

ПРОДОЛЖЕНИЕ ТАБЛИЦЫ 1

ПОКАЗАТЕЛИ	ГРУППЫ	ДО ЭКСПЕРИМЕНТА	ПОСЛЕ ЭКСПЕРИМЕНТА	%	Т	Р
		$\bar{X} \pm Q$	$\bar{X} \pm Q$			
РЫВОК (БАЛЛЫ)	ОПЫТНАЯ ГРУППА	4,5 ± 1,1	6 ± 1,5	33	2,15	< 0,05
	КОНТРОЛЬН АЯ ГРУППА	4,0 ± 0,9	5 ± 1,3	25	2,15	> 0,05
ТОЛЧОК (БАЛЛЫ)	ОПЫТНАЯ ГРУППА	5,5 ± 1,3	8 ± 1,8	45	2,34	< 0,05
	КОНТРОЛЬН АЯ ГРУППА	5 ± 1,1	6,5 ± 1,5	30	2,15	> 0,05

ПОВЫШЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СВЯЗАНО С КОМПЛЕКСНЫМ ВОЗДЕЙСТВИЕМ СПЕЦИАЛЬНО ПОДОБРАННЫХ УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА УЛУЧШЕНИЕ КООРДИНАЦИИ, СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ И УСТОЙЧИВОСТИ. РЕЗУЛЬТАТЫ ПОДТВЕРЖДАЮТ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАННОГО ПОДХОДА НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ.

ВЫВОДЫ:

1. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ВОЗРАСТАЕТ ПРИ ВКЛЮЧЕНИИ ЦЕЛЕВЫХ УПРАЖНЕНИЙ, МОДЕЛИРУЮЩИХ ЭЛЕМЕНТЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ТЕХНИКИ.
2. ПРИМЕНЕНИЕ РАЗРАБОТАННОЙ МЕТОДИКИ ДАЛО ДОСТОВЕРНЫЙ ПРИРОСТ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ. 3) РАЦИОНАЛЬНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ НАГРУЗКИ ЯВЛЯЕТСЯ ВАЖНЕЙШИМ ФАКТОРОМ УСПЕХА ПОДГОТОВКИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ.

ТАКИМ ОБРАЗОМ, ПРЕДСТАВЛЕННЫЕ В СТАТЬЕ ДАННЫЕ ПОДТВЕРЖДАЮ ЭФФЕКТИВНОСТЬ СПЕЦИАЛЬНО РАЗРАБОТАННОЙ ПРОГРАММЫ, НАПРАВЛЕННОЙ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЁННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ. ДОСТОВЕРНЫЕ РАЗЛИЧИЯ В РЕЗУЛЬТАТАХ ТЕСТИРОВАНИЯ МЕЖДУ КОНТРОЛЬНОЙ И ОПЫТНОЙ ГРУППАМИ ПОЗВОЛЯЮТ УТВЕРЖДАТЬ, ЧТО ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАННЫЙ ПОДХОД, БИОМЕХАНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ И ВНЕДРЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ЯВЛЯЮТСЯ ВАЖНЕЙШИМИ КОМПОНЕНТАМИ УСПЕШНОЙ ТРЕНИРОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ДАННОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ВОЗМОЖНОСТИ ВНЕДРЕНИЯ АДАПТИРОВАННОЙ МЕТОДИКИ В ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ЮНОШЕСКИХ И МОЛОДЕЖНЫХ СПОРТИВНЫХ КОМАНД. ПОЛУЧЕННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ МОГУТ БЫТЬ ИСПОЛЬЗОВАНЫ ПРИ СОСТАВЛЕНИИ ПРОГРАММ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, РАЗРАБОТКЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПЛАНОВ И ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ ТРЕНЕРОВ. МЕТОДИКА ОРИЕНТИРОВАНА НА СИСТЕМНОЕ ПОВЫШЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ БЕЗ УВЕЛИЧЕНИЯ ТРАВМАТИЗМА, ЧТО ОСОБЕННО ВАЖНО В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. ДВОРКИН Л.С. ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА. — М.: ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ, 2018.
2. ВОРОБЬЕВ А.Н. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ. — М., 2016.
3. ГРАЧЕВА О.К., РЫЛОВ Н.В. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ УПРАЖНЕНИЙ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ // СПОРТ: НАУКА И ПРАКТИКА. — 2019. — №2. — С. 44–48.
4. МАТВЕЕВ Л.П. ОБЩАЯ ТЕОРИЯ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. — М.: СОВЕТСКИЙ СПОРТ, 2017.
5. ЧЕРНОГОРОВ Д.Н. ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ. — ЕКАТЕРИНБУРГ, 2020.

МОДЕЛЬ ТЕРРИТОРИАЛЬНОГО (РЕГИОНАЛЬНОГО) КЛАСТЕРА ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА - ЮГРЫ

АННОТАЦИЯ: ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ: НАУЧНО ОБОСНОВАТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ СТРУКТУРНО-СОДЕРЖАТЕЛЬНОЙ МОДЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ЮГРЫ ПО ПЛАВАНИЮ, РАЗРАБОТАННОЙ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ КОНЦЕПЦИИ КЛАСТЕРНОГО ПОДХОДА.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ: В ИССЛЕДОВАНИИ ПРИМЕНЯЛИСЬ СЛЕДУЮЩИЕ МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ: АНАЛИЗ И ОБОБЩЕНИЕ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, АНАЛИЗ МАТЕРИАЛОВ САЙТОВ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ, МОДЕЛИРОВАНИЕ, ПРОЕКТИРОВАНИЕ. В РАМКАХ ИЗУЧЕНИЯ ДАННОЙ ТЕМЫ БЫЛО ПРОВЕДЕНО ПРАКТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КЛАСТЕРНОГО ПОДХОДА В ПОДГОТОВКЕ ПЛОВЦОВ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ЮГРЫ. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СОЗДАНИЕ СПОРТИВНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО КЛАСТЕРА НА УРОВНЕ РЕГИОНА, КОТОРЫЙ БЫ ФУНКЦИОНИРОВАЛ В СООТВЕТСТВИИ С ВЗАИМОДЕЙСТВИЕМ ВСЕХ МУНИЦИПАЛЬНЫХ СТРУКТУР РЕГИОНА — НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ. ТАКОЙ ПОДХОД БУДЕТ СПОСОБСТВОВАТЬ УЛУЧШЕНИЮ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ФОРМИРОВАНИЯ КАДРОВОГО РЕЗЕРВА СПОРТСМЕНОВ ЮГРЫ.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: КЛАСТЕР, СПОРТИВНЫЙ КЛАСТЕР, КЛАСТЕРНЫЙ ПОДХОД В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ, СТРУКТУРНО-СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ МОДЕЛЬ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

АКТУАЛЬНОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ: К ОСНОВНЫМ ЦЕЛЯМ В СПОРТИВНОЙ СФЕРЕ ОТНОСЯТСЯ: СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ ВЕДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ, ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОСТУПА К РАЗВИТОЙ СПОРТИВНОЙ ИНФРАСТРУКТУРЕ, ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ РОССИЙСКОГО СПОРТА НА МЕЖДУНАРОДНОЙ АРЕНЕ И ДР. ВСЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ОТРАЖЕНЫ В «СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ПЕРИОД ДО 2030 ГОДА» [1]. СТРАТЕГИЯ УКАЗЫВАЕТ ТАК ЖЕ И НА ПРОБЛЕМЫ СТРУКТУРНО-УПРАВЛЕНЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА

В СПОРТИВНОЙ СФЕРЕ, КОТОРЫЕ ВСТРЕЧАЮТСЯ НА ВСЕХ УРОВНЯХ ВЛАСТИ И НЕОБХОДИМОСТЬ МЕЖОТРАСЛЕВОГО И МЕЖВЕДОМСТВЕННОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ, КООРДИНАЦИИ И КОНСОЛИДАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЗАИНТЕРЕСОВАННЫХ ОРГАНОВ ВЛАСТИ, ОРГАНИЗАЦИЙ, ДЕЙСТВУЮЩИХ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, БИЗНЕС-СТРУКТУР, А ТАКЖЕ ИНЫХ ИНСТИТУТОВ ГРАЖДАНСКОГО ОБЩЕСТВА. К СОЖАЛЕНИЮ, СОЗДАНИЕ СПОРТИВНЫХ КЛАСТЕРОВ ДО СИХ ПОР НАХОДИТСЯ НА НАЧАЛЬНОЙ СТАДИИ. ЧТОБЫ ПОВЫСИТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА ВСЕХ УРОВНЯХ, ЧТОБЫ ЭФФЕКТИВНО ЗАРАБОТАЛО ТО САМОЕ МЕЖОТРАСЛЕВОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ, КОТОРОЕ БЫЛО УТЕРЯНО ПОСЛЕ РАЗВАЛА СОВЕТСКОЙ СИСТЕМЫ И КОТОРОЕ ДО СИХ ПОР НЕ ВОССТАНОВЛЕНО, НУЖНО РАЗВИВАТЬ «КЛАСТЕРНЫЙ ПОДХОД» [2,3]. С ПОМОЩЬЮ ПОСТРОЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОЙ КЛАСТЕРНОЙ СИСТЕМЫ ПОВЫСИТСЯ КАЧЕСТВО ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА [4,5].

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ: НАУЧНО ОБОСНОВАТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ СТРУКТУРНО-СОДЕРЖАТЕЛЬНОЙ МОДЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ЮГРЫ ПО ПЛАВАНИЮ, РАЗРАБОТАННОЙ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ КОНЦЕПЦИИ КЛАСТЕРНОГО ПОДХОДА.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ: В ХОДЕ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ БЫЛО ПРОВЕДЕНО ПРАКТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КЛАСТЕРНОГО ПОДХОДА В ПОДГОТОВКЕ ПЛОВЦОВ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ЮГРЫ. ИСПОЛЬЗОВАНЫ МЕТОДЫ АНАЛИЗА НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, МОДЕЛИРОВАНИЯ, ПРОЕКТИРОВАНИЯ, А ТАКЖЕ СТАТИСТИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ ПО ЧИСЛЕННОСТИ НАСЕЛЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВУ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ, СПОРТСМЕНОВ В СБОРНЫХ КОМАНДАХ И ИХ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ В ГОРОДАХ ХАНТЫ-МАНСКИЙ, СУРГУТ, НИЖНЕВАРТОВСК, НЕФТЕЮГАНСК (2019–2023 ГГ.). ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОВОДИЛОСЬ НА ТЕРРИТОРИИ ХАНТЫ-МАНСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ. В ИССЛЕДОВАНИИ РАССМАТРИВАЛИСЬ И СРАВНИВАЛИСЬ СЛОЖИВШИЕСЯ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ В ОСНОВНЫХ ГОРОДАХ АВТОНОМНОГО ОКРУГА, РАЗВИВАЮЩИХ ПЛАВАНИЕ: ХАНТЫ-МАНСКИЙ, СУРГУТ, НИЖНЕВАРТОВСК, НЕФТЕЮГАНСК. ПОСКОЛЬКУ В РАМКАХ ИССЛЕДОВАНИЯ ИЗУЧАЛАСЬ ТЕРРИТОРИАЛЬНАЯ СИСТЕМА УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ, ВЫЯВЛЯЛИСЬ СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ ЕЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ, ВЕЛСЯ ПОИСК НОВЫХ МЕТОДОВ И ПОДХОДОВ К УПРАВЛЕНИЮ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, ОСНОВАННЫХ НА ЭКОНОМИЧЕСКИХ

ПРИНЦИПАХ ИНТЕГРАЦИИ РЕСУРСОВ, ТО НАРЯДУ С ПЕДАГОГИЧЕСКИМИ МЕТОДАМИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРИМЕНЯЛИСЬ СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ.

АНАЛИЗИРОВАЛИСЬ ТАКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ КАК: ЧИСЛЕННОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ (ТАБЛИЦА 1), КОЛИЧЕСТВО ЧЕЛОВЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ В ДАННЫХ МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАНИЯХ (ТАБЛИЦА 2).

ТАБЛИЦА 1

ЧИСЛЕННОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДОВ ХАНТЫ-МАНСЬКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА - ЮГРЫ

ГОРОД	2021	2022	2023
ХАНТЫ-МАНСКИЙ	103 117	105 995	109 745
СУРГУТ	387 235	395 940	406 938
НИЖНЕВАРТОВСК	278 725	280 834	287 095
НЕФТЕЮГАНСК	128 159	128 685	124 989

ИЗ ТАБЛИЦЫ ВИДНО, ЧТО ИЗ ЧЕТЫРЕХ ПРЕДСТАВЛЕННЫХ ГОРОДОВ, ТОЛЬКО В Г. НЕФТЕЮГАНСК НАБЛЮДАЕТСЯ УБЫЛЬ НАСЕЛЕНИЯ, В ОСТАЛЬНЫХ ГОРОДАХ КОЛИЧЕСТВО ЖИТЕЛЕЙ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ С КАЖДЫМ ГОДОМ.

В РАССМАТРИВАЕМОМ ВИДЕ СПОРТА КОЛИЧЕСТВО ЛЮДЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ ТАКЖЕ ЕСТЬ РАЗЛИЧИЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ГОРОДА (ТАБЛИЦА 2).

ТАБЛИЦА 2

КОЛИЧЕСТВО ЛЮДЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ (ГОРОДА ЦЕНТРЫ ПЛАВАНИЯ В ЮГРЕ)

ГОРОД	2021	2022	2023
СУРГУТ	783	787	782

ПРОДОЛЖЕНИЕ ТАБЛИЦЫ 2

ГОРОД	2021	2022	2023
НЕФТЕЮГАНСК	344	330	266
НИЖНЕВАРТОВСК	763	714	714
ХАНТЫ-МАНСКИЙ	234	262	270

КАК ВИДНО ИЗ ДАННЫХ ТАБЛИЦЫ, НАИБОЛЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЛЮДЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ, НАБЛЮДАЕТСЯ В Г. СУРГУТ И Г. НИЖНЕВАРТОВСК, ОДНАКО УВЕЛИЧЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ В ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ НАБЛЮДАЕТСЯ ТОЛЬКО В Г. ХАНТЫ-МАНСКИЙ, ТО ЕСТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНАЯ ДИНАМИКА УВЕЛИЧЕНИЯ ЛЮДЕЙ, КТО ВЫБРАЛ НАПРАВЛЕНИЕ СПОРТА – ПЛАВАНИЕ, МЫ ВИДИМ ИМЕННО В ЭТОМ ГОРОДЕ, ЧТО МОЖЕТ СВИДЕТЕЛЬСТВОВАТЬ О ПОЛОЖИТЕЛЬНОМ ПОДХОДЕ К РАЗВИТИЮ ДАННОГО ВИДА СПОРТА В Г. ХАНТЫ-МАНСКИЙ.

В РАМКАХ ИССЛЕДОВАНИЯ БЫЛИ ПРОАНАЛИЗИРОВАНЫ СТАТИСТИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ ДОСТИЖЕНИЙ СПОРТСМЕНОВ ПЛОВЦОВ ДАННОГО ТЕРРИТОРИАЛЬНОГО ОКРУГА. В СЛЕДУЮЩЕЙ ТАБЛИЦЕ ПРЕДСТАВЛЕНА ЧИСЛЕННОСТЬ СПОРТСМЕНОВ В СПИСКАХ СБОРНОЙ ЮГРЫ ПО ГОРОДАМ (ТАБЛИЦА 3).

ТАБЛИЦА 3

КОЛИЧЕСТВО СПОРТСМЕНОВ В СПИСКАХ СБОРНОЙ ЮГРЫ

ГОРОД	2021	2022	2023
ХАНТЫ-МАНСКИЙ	29	37	50
СУРГУТ	58	45	47
НИЖНЕВАРТОВСК	12	17	28
НЕФТЕЮГАНСК	21	18	29

КАК ВИДНО ИЗ ДАННЫХ ТАБЛИЦЫ НАИБОЛЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО СПОРТСМЕНОВ В СБОРНУЮ ЮГРЫ НАБИРАЕТСЯ ИЗ ГОРОДОВ ХАНТЫ-МАНСКИЙ И СУРГУТ, ПРИЧЕМ Г. ХАНТЫ-МАНСКИЙ ЗАНИМАЕТ ЛИДИРУЮЩИЕ ПОЗИЦИИ ПО ДАННЫМ ПРЕДЫДУЩЕГО ГОДА.

КОЛИЧЕСТВО СПОРТСМЕНОВ В СПИСКАХ СБОРНОЙ РОССИИ ИЗ ХАНТЫ-МАНСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА ПРЕДСТАВЛЕНО В ТАБЛИЦЕ 4.

ТАБЛИЦА 4

КОЛИЧЕСТВО СПОРТСМЕНОВ В СПИСКАХ СБОРНОЙ РОССИИ

ГОРОД	2021	2022	2023
ХАНТЫ-МАНСКИЙ	2	5	5
СУРГУТ	2	5	1
НИЖНЕВАРТОВСК	2	2	2
НЕФТЕЮГАНСК	1	0	0

ИЗ ДАННЫХ ТАБЛИЦЫ ВИДНО, ЧТО БОЛЬШЕЕ ЧИСЛО СПОРТСМЕНОВ В СБОРНОЙ РОССИИ – ЭТО СПОРТСМЕНЫ ПЛОВЦЫ И Г. ХАНТЫ-МАНСКИЙ.

ДАННЫЕ О ЗАВОЕВАННЫХ МЕДАЛЯХ СПОРТСМЕНАМИ ПЛОВЦАМИ ИЗ ЮГРЫ НА СОРЕВНОВАНИЯХ ВСЕРОССИЙСКОГО УРОВНЯ ПРЕДСТАВЛЕНЫ В ТАБЛИЦЕ 5.

ТАБЛИЦА 5

КОЛИЧЕСТВО ЗАВОЕВАННЫХ МЕДАЛЕЙ НА СОРЕВНОВАНИЯХ ВСЕРОССИЙСКОГО УРОВНЯ

ГОРОД	2021	2022	2023
ХАНТЫ-МАНСКИЙ	15 ЗОЛОТО 9 СЕРЕБРО 13 БРОНЗА	15 ЗОЛОТО 6 СЕРЕБРО 5 БРОНЗА	20 ЗОЛОТО 15 СЕРЕБРО 8 БРОНЗА

ПРОДОЛЖЕНИЕ ТАБЛИЦЫ 5

ГОРОД	2021	2022	2023
СУРГУТ	17 ЗОЛОТО 14 СЕРЕБРО 15 БРОНЗА	8 ЗОЛОТО 14 СЕРЕБРО 6 БРОНЗА	3 ЗОЛОТО 7 СЕРЕБРО 12 БРОНЗА
НИЖНЕВАРТОВСК	8 ЗОЛОТО 5 СЕРЕБРО 7 БРОНЗА	11 ЗОЛОТО 6 СЕРЕБРО 11 БРОНЗА	9 ЗОЛОТО 1 СЕРЕБРО 5 БРОНЗА
НЕФТЕЮГАНСК	5 ЗОЛОТО 1 СЕРЕБРО 8 БРОНЗА	1 ЗОЛОТО 5 СЕРЕБРО 4 БРОНЗА	4 ЗОЛОТО 2 СЕРЕБРО 5 БРОНЗА

ИСХОДЯ ИЗ АНАЛИЗА ДАННЫХ, МОЖНО СДЕЛАТЬ ВЫВОД, ЧТО ВЕДУЩЕЕ МЕСТО В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ ПЛОВЦОВ ЗАНИМАЕТ Г.ХАНТЫ-МАНСКИЙ. ПРИ ЭТОМ, В Г. ХАНТЫ-МАНСКИЙ РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОГО КЛАСТЕРА НАХОДИТСЯ НА НАЧАЛЬНЫХ СТАДИЯХ, ОДНАКО УЖЕ ВИДНЫ РЕЗУЛЬТАТЫ – С КАЖДЫМ ГОДОМ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ КОЛИЧЕСТВО СПОРТСМЕНОВ ПЛОВЦОВ В СОСТАВЕ СБОРНОЙ СТРАНЫ, УЛУЧШАЮТСЯ СПОРТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И ВИДНА ПОЛОЖИТЕЛЬНАЯ ДИНАМИКА НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ УРОВНЕ, ДРУГИЕ АНАЛИЗИРУЕМЫХ ГОРОДА ОТСТАЮТ ПО ДАННЫМ ПОКАЗАТЕЛЯМ.

МОДЕЛЬ ТЕРРИТОРИАЛЬНОГО КЛАСТЕРА ХАНТЫ-МАНСКОГО АУТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ ПРЕДПОЛАГАЕТ МЕЖВЕДОМСТВЕННОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СЛЕДУЮЩИХ СТРУКТУР:

1. ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАНТЫ-МАНСКОГО АУТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ.
2. ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ХАНТЫ-МАНСКОГО АУТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ.
3. ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СБОРНЫХ КОМАНД ЮГРЫ.
4. ДЕПАРТАМЕНТЫ ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛИТЕТОВ.
5. КОМИТЕТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАНИЙ.
6. УПРАВЛЕНИЕ ПО КУЛЬТУРЕ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ И СПОРТУ МУНИЦИПАЛИТЕТОВ.

7. ВЫСШИЕ УЧЕБНЫЕ ЗАВЕДЕНИЯ ХАНТЫ-МАНСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ.
8. СРЕДНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ЗАВЕДЕНИЯ ХАНТЫ-МАНСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ.
9. ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ШКОЛЫ.
10. СПОРТИВНЫЕ ШКОЛЫ.
11. МЕДИЦИНСКИЕ УЧРЕЖДЕНИЯ – ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ ДИСПАНСЕР.
12. ЧАСТНЫЕ СПОРТИВНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ.
13. КОМПАНИИ ПАРТНЕРЫ.

ПРЕДЛОЖЕННАЯ МОДЕЛЬ РЕГИОНАЛЬНОГО КЛАСТЕРА ХАНТЫ-МАНСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ ПРЕДСТАВЛЕНА НИЖЕ (РИС. 1).



РИСУНОК 1. МОДЕЛЬ РЕГИОНАЛЬНОГО КЛАСТЕРА ХАНТЫ-МАНСЙСКОГО
АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ

ЗАКЛЮЧЕНИЕ: СПОРТИВНЫЕ КЛАСТЕРЫ ИМЕЮТ БОЛЬШОЕ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПОРТА И СПОРТИВНОЙ ИНДУСТРИИ В РЕГИОНАХ. ОНИ ДАЮТ ВОЗМОЖНОСТЬ СОВМЕСТНОЙ РАБОТЫ И ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ МНОГИХ УЧАСТНИКОВ, УСКОРЯЮТ ПРОЦЕСС РАЗВИТИЯ И ПОВЫШАЮТ ЭФФЕКТИВНОСТЬ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ РЕЗЕРВА. ПОВЫСИТЬ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ТОМ ИЛИ ИНОМ ВИДЕ СПОРТА ВОЗМОЖНО ПРИ ОБЪЕДИНЕНИИ ИМЕЮЩИХСЯ РЕСУРСОВ ОРГАНИЗАЦИЙ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ И НАУЧНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ, ОБЩЕСТВЕННЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ, В ТОМ ЧИСЛЕ ФЕДЕРАЦИИ СПОРТА, И ОРГАНОВ ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ ВЛАСТИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ЗА СЧЁТ СОЗДАНИЯ СПОРТИВНОГО КЛАСТЕРА. НЕОБХОДИМО СТРЕМИТЬСЯ К УЛУЧШЕНИЮ МЕЖВЕДОМСТВЕННОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ НА УРОВНЕ РЕГИОНА В СВЯЗИ СО СЛАЖЕННОЙ РАБОТОЙ ВСЕХ ЕЕ МУНИЦИПАЛИТЕТОВ. ПРЕДЛОЖЕННАЯ МОДЕЛЬ ОРГАНИЗАЦИИ РЕГИОНАЛЬНОГО КЛАСТЕРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, ОРГАНИЗАЦИЯ ЕГО МОНИТОРИНГА ПОЗВОЛЯЮТ ОБЕСПЕЧИТЬ ЭФФЕКТИВНЫМ ИНСТРУМЕНТАРИЕМ СИСТЕМУ УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ СПОРТСМЕНОВ ХАНТЫ-МАНСЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА — ЮГРЫ. УСТАНОВЛЕНО, ЧТО СОЗДАНИЕ РЕГИОНАЛЬНОГО СПОРТИВНОГО КЛАСТЕРА, ОБЕСПЕЧИВАЮЩЕГО МЕЖВЕДОМСТВЕННОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ, СПОСОБСТВУЕТ РОСТУ ЧИСЛА СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА (В ХАНТЫ-МАНСЙСКЕ КОЛИЧЕСТВО ЧЛЕНОВ СБОРНОЙ ЮГРЫ УВЕЛИЧИЛОСЬ С 29 ДО 50 ЗА 3 ГОДА) И УЛУЧШЕНИЮ ИХ РЕЗУЛЬТАТОВ (20 ЗОЛОТЫХ МЕДАЛЕЙ НА ВСЕРОССИЙСКОМ УРОВНЕ В 2023 Г.).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. РАСПОРЯЖЕНИЕ ПРАВИТЕЛЬСТВА РФ ОТ 24 НОЯБРЯ 2020 Г. № 3081-Р ОБ УТВЕРЖДЕНИИ СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РФ НА ПЕРИОД ДО 2030 ГОДА» [ЭЛЕКТРОННЫЙ РЕСУРС]. — РЕЖИМ ДОСТУПА: [HTTPS://WWW.GARANT.RU/PRODUCTS/IPO/PRIME/DOC/74866492/](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74866492/)
2. КЛЕЙМЕНЬЧЕВА И.Д. СПОРТИВНЫЕ КЛАСТЕРЫ КАК ПЕРСПЕКТИВНАЯ ФОРМА РАЗВИТИЯ ОТРАСЛИ / И.Д. КЛЕЙМЕНЬЧЕВА // ЭКОНОМИКА И УПРАВЛЕНИЕ. — 2014. — №4 (40). — С. 43–46.
3. ШИТОВА Л.Ш. ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ КЛАСТЕРОВ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

И СПОРТА ТЕРРИТОРИИ / Л.Ш. ШИТОВА // ИНТЕГРИРОВАННЫЕ КОММУНИКАЦИИ В СПОРТЕ И ТУРИЗМЕ: ОБРАЗОВАНИЕ, ТЕНДЕНЦИИ, МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОПЫТ. – 2021. – №1. – С. 201–206.

4. ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ЮГРЫ [ЭЛЕКТРОННЫЙ РЕСУРС]. – РЕЖИМ ДОСТУПА: [HTTPS://DESPORT.ADMHMAO.RU/](https://depsport.admhmao.ru/)

5. ДВЕНАДЦАТЬ ПОДХОДОВ К СПОРТИВНОМУ БУДУЩЕМУ ЮГРЫ. ФЕДЕРАЛ [ЭЛЕКТРОННЫЙ РЕСУРС]. – РЕЖИМ ДОСТУПА: ПРЕСС [HTTPS://FEDPRESS.RU/ARTICLE/2616012](https://fedpress.ru/article/2616012)

6. НИЖНЕВАРТОВСК. ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ [ЭЛЕКТРОННЫЙ РЕСУРС]. – РЕЖИМ ДОСТУПА: [HTTPS://NESIDITSA.RU/CITY/NIZHNEVARTOVSK](https://nesiditsa.ru/city/nizhnevartovsk)

7. НЕФТЕЮГАНСК. ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ [ЭЛЕКТРОННЫЙ РЕСУРС]. – РЕЖИМ ДОСТУПА: [HTTPS://NESIDITSA.RU/CITY/NEFTEYUGANSK](https://nesiditsa.ru/city/nefteyugansk)

8. РЕЕСТР СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ХМАО-ЮГРЫ [ЭЛЕКТРОННЫЙ РЕСУРС]. – РЕЖИМ ДОСТУПА: [HTTPS://WWW.UGRAKOR.RU/INDEX.PHP/POSETITELYAM/SPORTKOMPLEKS/2-UNCATEGORISED/3453-REESTR-SPORTIVNYKH-ORGANIZATSIJ-KHMAO-YUGRY](https://www.ugrakor.ru/index.php/posetiteliyam/sportkompleks/2-uncategorised/3453-reestr-sportivnykh-organizatsiy-khmao-yugry)

9. СПИСКИ СПОРТИВНЫХ СБОРНЫХ КОМАНД [ЭЛЕКТРОННЫЙ РЕСУРС]. – РЕЖИМ ДОСТУПА: [HTTPS://CSI-UGRA.RU/ATHLETES/UGRA-TEAMS/](https://csi-ugra.ru/athletes/ugra-teams/)

10. СУРГУТ. ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ [ЭЛЕКТРОННЫЙ РЕСУРС]. – РЕЖИМ ДОСТУПА: [HTTPS://INVEST.ADMSURGUT.RU/PAGES/OBSHCAYA-KHAKTERISTIKA-MUNICIPALNOGO-OBRAZOVANIYA](https://invest.admsurgut.ru/pages/obshchaya-karakteristika-municipalnogo-obrazovaniya)

11. ФЕДЕРАЦИЯ ПЛАВАНИЯ И ВОДНОГО ПОЛО ЮГРЫ [ЭЛЕКТРОННЫЙ РЕСУРС]. – РЕЖИМ ДОСТУПА: [HTTP://WWW.UGRA-AQUATICS.RU/INDEX.PHP
OPTION=COM_CONTENT&TASK=BLOGSECTION&ID=7&ITEMID=42](http://www.ugra-aquatics.ru/index.php?option=com_content&task=blogsection&id=7&Itemid=42)

12. ХАНТЫ-МАНСКИЙ. ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ [ЭЛЕКТРОННЫЙ РЕСУРС]. – РЕЖИМ ДОСТУПА:
[HTTPS://ADMHMANSY.RU/CITY/](https://admhmansy.ru/city/)

13. ХАНТЫ-МАНСКИЙ АВТОНОМНЫЙ ОКРУГ: СТАТИСТИКА. СПОРТ [ЭЛЕКТРОННЫЙ РЕСУРС]. –
РЕЖИМ ДОСТУПА: [HTTPS://MSRFINFO.RU/REGIONS/80](https://msrfinfo.ru/regions/80)

14. ЧИСЛЕННОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО МУНИЦИПАЛЬНЫМ ОБРАЗОВАНИЯМ
[ЭЛЕКТРОННЫЙ РЕСУРС]. – РЕЖИМ ДОСТУПА:
[HTTPS://ROSSTAT.GOV.RU/COMPENDIUM/DOCUMENT/13282](https://rosstat.gov.ru/compendium/document/13282)

ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПЛОВЦОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

В СТАТЬЕ ПРЕДСТАВЛЕНЫ РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ, НАПРАВЛЕННОГО НА ОЦЕНКУ ЭФФЕКТИВНОСТИ КОМПЛЕКСА МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПЛОВЦОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА. В ИССЛЕДОВАНИИ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ 20 СПОРТСМЕНОВ ИЗ ЮГОРСКОГО КОЛЛЕДЖА-ИНТЕРНАТА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА (Г. ХАНТЫ-МАНСКИЙ), РАЗДЕЛЕННЫХ НА КОНТРОЛЬНУЮ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНУЮ ГРУППУ ПО 10 ЧЕЛОВЕК. ВСЕ УЧАСТНИКИ ИМЕЛИ РАЗРЯДЫ «ПЕРВЫЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД» ИЛИ «КАНДИДАТ В МАСТЕРА СПОРТА». ДЛЯ ОЦЕНКИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ИСПОЛЬЗОВАЛСЯ АППАРАТНО-ПРОГРАММНЫЙ КОМПЛЕКС «НС-ПСИХОТЕСТ», БЫЛА ВЫБРАНА МЕТОДИКА ПЗМР. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ДЕМОНСТРИРУЮТ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРЕДЛОЖЕННОГО КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ, ЧТО ПОДТВЕРЖДАЕТСЯ УЛУЧШЕНИЕМ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПОРТСМЕНОВ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЫ.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ, ПЛАВАНИЕ, ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА, КОМПЛЕКС МЕРОПРИЯТИЙ, ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ.

АКТУАЛЬНОСТЬ ИЗУЧЕНИЯ ДАННОЙ ТЕМЫ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, ЧТО ВЫСОКИЙ ОБЪЕМ И ИНТЕНСИВНОСТЬ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЛОВЦОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА МОГУТ СОЗДАВАТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТРУДНОСТИ В ВОПРОСЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ, ЧТО ПОДЧЁРКИВАЕТ НЕОБХОДИМОСТЬ РАЗРАБОТКИ КОМПЛЕКСНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РЕШЕНИЮ ДАННОЙ ПРОБЛЕМЫ.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ: ОЦЕНИТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОМПЛЕКСА МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННОГО НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПЛОВЦОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ: ИСПОЛЬЗОВАЛАСЬ МЕТОДИКА «ПМЗР» (ТЕСТ НА ПРОИЗВОЛЬНУЮ РЕАКЦИЮ ЧЕЛОВЕКА НА ЗРИТЕЛЬНЫЙ СТИМУЛ. Т.Д. ЛОСКУТОВА).

КОМПЛЕКС МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПЛОВЦОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА, ПРОВОДИЛСЯ В ТЕЧЕНИЕ 3 НЕДЕЛЬ. ЗАНЯТИЯ ПРОХОДИЛИ ЕЖЕДНЕВНО В ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ И ДЛИЛИСЬ ОТ 7 ДО 20 МИНУТ. ДЛЯ ОЦЕНКИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ БЫЛА ВЫБРАНА МЕТОДИКА «ПЗМР».

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ВРЕМЕНИ РЕАКЦИИ

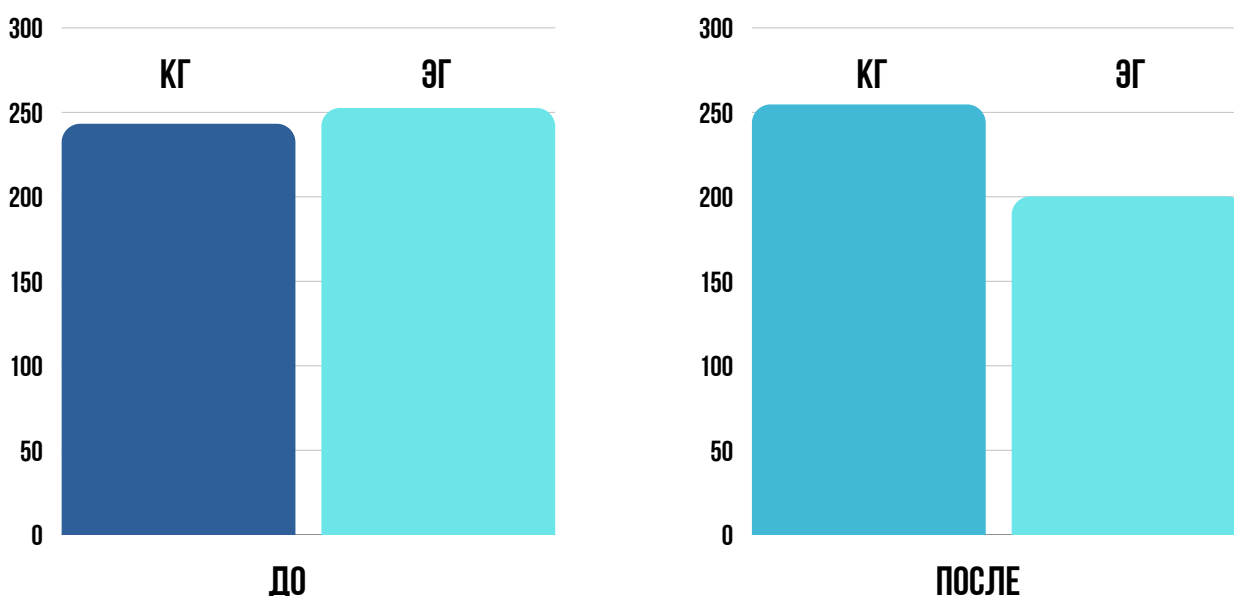
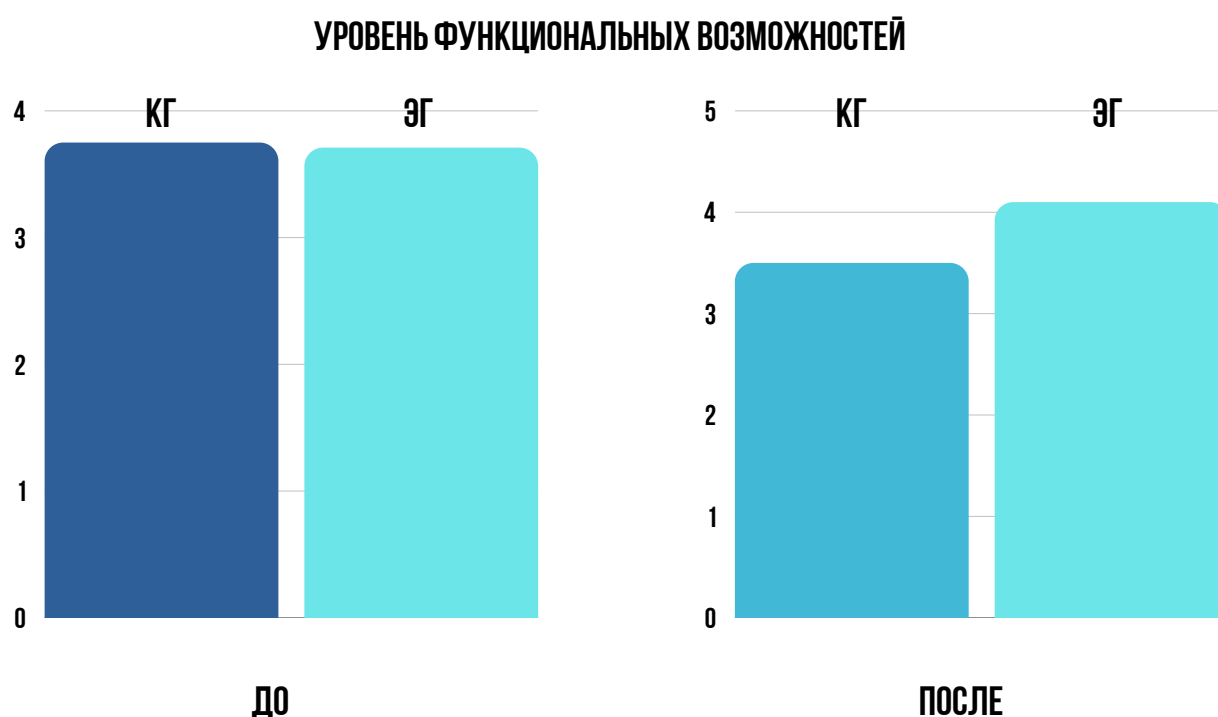


РИСУНОК 1. ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВРЕМЕНИ РЕАКЦИИ КГ И ЭГ ДО И ПОСЛЕ ЭКСПЕРИМЕНТА (МЕТОДИКА ПЗМР).

НА РИСУНКЕ 1 ВИДНО, ЧТО ДО ЭКСПЕРИМЕНТА СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ВРЕМЕНИ РЕАКЦИИ В КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППЕ СОСТАВИЛО 243,25 МС, А В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЕ - 252,58 МС, РАЗЛИЧИЯ НЕ ДОСТОВЕРНЫ, ЧТО ГОВОРИТ ОБ ОДНОРОДНОСТИ ГРУППЫ. ПОСЛЕ ПРОВЕДЕНИЯ КОМПЛЕКСА МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННОГО НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПЛОВЦОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА, РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ

ГРУППЫ УЛУЧШИЛОСЬ НА 0,5 МС, ЧТО ГОВОРИТ ОБ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЯЕМЫХ УПРАЖНЕНИЙ. В КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППЕ ЗНАЧЕНИЕ УВЕЛИЧИЛОСЬ ДО 254,68 МС, ЧТО МОЖЕТ УКАЗЫВАТЬ НА УХУДШЕНИЕ СКОРОСТИ РЕАКЦИИ.



**РИСУНОК 2. ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ УРОВНЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ
КГ И ЭГ ДО И ПОСЛЕ ЭКСПЕРИМЕНТА (МЕТОДИКА ПЗМР).**

КАК ПОКАЗАНО НА РИСУНКЕ 2, ИСХОДНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ УРОВНЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ДО ЭКСПЕРИМЕНТА БЫЛИ СОПОСТАВИМЫ В ОБЕИХ ГРУППАХ: 3,75 БАЛЛА В КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППЕ И 3,71 БАЛЛА В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЕ, ЧТО ПОДТВЕРЖДАЕТ ИХ ОДНОРОДНОСТЬ. ПОСЛЕ ВНЕДРЕНИЯ КОМПЛЕКСА МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННОГО НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПЛОВЦОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА, В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЕ НАБЛЮДАЕТСЯ ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ НА 0,4 БАЛЛА (4,1). В ТО ЖЕ ВРЕМЯ, В КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППЕ ОТМЕЧЕНО СНИЖЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЯ ДО 3,5 БАЛЛОВ, ЧТО МОЖЕТ СВИДЕТЕЛЬСТВОВАТЬ О НЕКОТОРОМ УХУДШЕНИИ УРОВНЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ.

ВЫВОДЫ: КОМПЛЕКС МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПЛОВЦОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА, СПОСОБСТВУЕТ ОПТИМИЗАЦИИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ, ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ РЕКОМЕНДОВАНО ДЛЯ ВНЕДРЕНИЯ В ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. БИРЮКОВ А.А. СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНА.- М: ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ, 2021.-178 С.
2. ВАЙЦЕХОВСКИЙ С.М. ПОДГОТОВКА ПЛОВЦОВ ВЫСОКОГО КЛАССА.- М: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ, 2022. – 289 С.
3. ДОСКИН В.А., МИРОШНИКОВ М.П. МЕТОДИКА ДИФФЕРЕНЦИРОВАНИЯ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ: МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ. – М., 1973.- 28С.
4. ЛОСКУТОВА Т.Д. МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ ВРЕМЕНИ РЕАКЦИИ ЧЕЛОВЕКА НА СВЕТОВЫЕ СИГНАЛЫ // ФИЗИОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА. – 1975.- Т. 1, №3 – С. 45-50.
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ АППАРАТНО-ПРОГРАММНОГО КОМПЛЕКСА «НС-ПСИХОТЕСТ» В СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ / ПОД РЕД. И.И. ИВАНОВА.- СПБ., 2018.- 64 С.
6. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ / В.П. НЕКРАСОВ, Л.Д. ГИССЕН, С.Н. ВАЙЦЕХОВСКИЙ. – М.: ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ, 1985.- 176 С.

ВЗАИМОСВЯЗЬ КИНЕМАТИЧЕСКИХ И ДИНАМИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖЕРОЛЛЕРАХ КОНЬКОВЫМ ОДНОВРЕМЕННО ОДНОШАЖНЫМ ХОДОМ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 13-15 ЛЕТ

АННОТАЦИЯ: В СТАТЬЕ ИССЛЕДУЕТСЯ ВЗАИМОСВЯЗЬ КИНЕМАТИЧЕСКИХ И ДИНАМИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК ТЕХНИКИ КОНЬКОВОГО ОДНОШАЖНОГО ХОДА НА ЛЫЖЕРОЛЛЕРАХ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 13–15 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КОРРЕЛЯЦИОННОЙ МАТРИЦЫ ПОЛУЧЕННЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ. РЕЗУЛЬТАТЫ ПОКАЗАЛИ НАЛИЧИЕ КАК ВЫСОКИХ, ТАК И СЛАБЫХ КОРРЕЛЯЦИЙ МЕЖДУ ОТДЕЛЬНЫМИ ПАРАМИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ, ЧТО ПОДЧЁРКИВАЕТ НЕОБХОДИМОСТЬ УЧЁТА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ТЕХНИКИ ДВИЖЕНИЙ ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: ЛЫЖНИКИ-ГОНЩИКИ; ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ; КИНЕМАТИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ; КОНЬКОВЫЙ ХОД; ТЕХНИКА ДВИЖЕНИЙ; ВИДЕОАНАЛИЗ.

ВВЕДЕНИЕ: В СОВРЕМЕННОМ ЛЫЖНОМ СПОРТЕ ХАРАКТЕРНОЙ ЧЕРТОЙ ЯВЛЯЕТСЯ ВЫСОКАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ СЛОЖНОСТЬ И НЕОБХОДИМОСТЬЮ ДОСТИЖЕНИЯ МАКСИМАЛЬНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ. ЛЫЖЕРОЛЛЕРЫ ЯВЛЯЮТСЯ ВАЖНЫМ СРЕДСТВОМ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ, ПОЗВОЛЯЮЩИМ ТРЕНИРОВАТЬ ТЕХНИКУ И ТАКТИКУ КОНЬКОВОГО ХОДА В МЕЖСЕЗОНЬЕ И В УСЛОВИЯХ, НЕ ПОДХОДЯЩИХ ДЛЯ ПОЛНОЦЕННЫХ ТРЕНИРОВОК НА СНЕГУ. ПРАВИЛЬНАЯ ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖЕРОЛЛЕРАХ КОНЬКОВЫМ ХОДОМ ПРЕДПОЛАГАЕТ ОПТИМАЛЬНОЕ СОЧЕТАНИЕ КИНЕМАТИЧЕСКИХ И ДИНАМИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ ЭФФЕКТИВНОСТЬ И ЭКОНОМИЧНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ. КИНЕМАТИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ НЕПОСРЕДСТВЕННО ВЛИЯЮТ НА ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ И СОСТАВЛЯЮТ ОСНОВУ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА [6].

АКТУАЛЬНОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ ДИНАМИЧЕСКИХ И КИНЕМАТИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ ТЕХНИКИ

ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖЕРОЛЛЕРАХ КОНЬКОВЫМ ХОДОМ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 13-15 ЛЕТ ОБУСЛОВЛЕНА НЕСКОЛЬКИМИ ФАКТОРАМИ. ВО-ПЕРВЫХ, ВОЗРАСТ 13-15 ЛЕТ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ СЕНСИТИВНЫМ ПЕРИОДОМ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ И ПОВЫШЕННОЙ НЕЙРОПЛАСТИЧНОСТИ, ЧТО СОЗДАЁТ ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ БЫСТРОГО ФОРМИРОВАНИЯ И ЗАКРЕПЛЕНИЯ ЭФФЕКТИВНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СТЕРЕОТИПОВ ЛЫЖНОГО ХОДА [2]. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ В ЭТИХ ВОЗРАСТНЫХ РАМКАХ ПРЯМО КОРРЕЛИРУЕТ С РЕЗУЛЬТАТАМИ НА СОРЕВНОВАНИЯХ, СПОСОБСТВУЕТ СНИЖЕНИЮ РИСКА ТРАВМ И ФОРМИРОВАНИЮ МОТИВАЦИОННО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО КОМПОНЕНТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНА [11]. КОНТРОЛЬ ТЕХНИКИ СПОРТСМЕНОВ С УЧЁТОМ АНАЛИЗА КИНЕМАТИЧЕСКИХ И ДИНАМИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖЕРОЛЛЕРАХ ПОЗВОЛЯЕТ ПОВЫСИТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И ДАЁТ ВОЗМОЖНОСТЬ ОПТИМИЗИРОВАТЬ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ, ОРИЕНТИРУЯСЬ НА ГАРМОНИЧНОЕ РАЗВИТИЕ ВСЕХ КОМПОНЕНТОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ СПОРТСМЕНА [4].

ВО-ВТОРЫХ, ЛЫЖЕРОЛЛЕРЫ ЯВЛЯЮТСЯ НЕЗАМЕНИМЫМ ИНСТРУМЕНТОМ ПОДГОТОВКИ В МЕЖСЕЗОНЬЕ И В УСЛОВИЯХ, НЕ ПОДХОДЯЩИХ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК НА СНЕГУ. РАЗРАБОТКА ЭФФЕКТИВНЫХ МЕТОДИК ТРЕНИРОВОК НА ЛЫЖЕРОЛЛЕРАХ, УЧИТЫВАЮЩИХ ВЗАИМОЗАВИСИМОСТЬ ДИНАМИЧЕСКИХ И КИНЕМАТИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ, ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ ПОДДЕРЖИВАТЬ И РАЗВИВАТЬ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА, ПОВЫШАЯ СПОРТИВНУЮ ФОРМУ [7].

В-ТРЕТЬИХ, ПОНИМАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ДИНАМИЧЕСКИХ И КИНЕМАТИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ ПОЗВОЛЯЕТ ВЫЯВИТЬ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ, ОПРЕДЕЛИТЬ ПРОБЛЕМЫ В ТЕХНИКИ, И РАЗРАБОТАТЬ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ. ЭТА ИНФОРМАЦИЯ МОЖЕТ СПОСОБСТВОВАТЬ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОМУ УПРАВЛЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ, СВОЕВРЕМЕННО КОРРЕКТИРОВАТЬ ТЕХНИКУ, УСТРАНЯЯ ВОЗМОЖНЫЕ ОШИБКИ И ПОВЫШАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОК [3].

ЦЕЛЬЮ ДАННОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ КИНЕМАТИЧЕСКИХ И ДИНАМИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖЕРОЛЛЕРАХ КОНЬКОВЫМ ХОДОМ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 13-15 ЛЕТ.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОВОДИЛОСЬ НА БАЗЕ БУ ДО СШОР Г. ХАНТЫ-МАНСКИЙ, УЧАСТНИКАМИ ИССЛЕДОВАНИЯ ЯВИЛИСЬ ЛЫЖНИКИ-ГОНЩИКИ 13-15 ЛЕТ В КОЛИЧЕСТВЕ 10 ЧЕЛОВЕК. СПОРТСМЕНЫ ПРЕОДОЛЕВАЛИ ТРИ КОНТРОЛЬНЫХ ОТРЕЗКА ПО 50 М НА РОВНОМ ПРЯМОМ УЧАСТКЕ ТРАССЫ, ИСПОЛЬЗУЯ КОНЬКОВЫЙ ОДНОВРЕМЕННЫЙ ОДНОШАЖНЫЙ ХОД. КАЖДОМУ УЧАСТНИКУ ПРЕДПИСЫВАЛОСЬ ПРЕОДОЛЕТЬ ОТРЕЗОК С МАКСИМАЛЬНОЙ СКОРОСТЬЮ ПОСЛЕ РАЗГОНА ДО СТАРТОВОЙ ЛИНИИ. ФИКСАЦИЯ ВРЕМЕНИ НАЧИНАЛОСЬ ПРИ ПЕРЕСЕЧЕНИИ СТАРТОВОЙ ОТМЕТКИ И ЗАВЕРШАЛОСЬ ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ ФИНИШНОЙ ЛИНИИ НА 50 М. ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО АНАЛИЗА ИСПОЛЬЗОВАЛИСЬ РЕЗУЛЬТАТЫ ЛУЧШЕЙ ПОПЫТКИ.

ДЛЯ ОЦЕНКИ ДИНАМИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ ТЕХНИКИ ИСПОЛЬЗОВАЛИСЬ ЛЫЖЕРОЛЛЕРЫ, ОСНАЩЕННЫЕ ТЕНЗОМЕТРИЧЕСКИМИ ДАТЧИКАМИ, РЕГИСТРИРУЮЩИМИ ДЕФОРМАЦИЮ ИНВЕНТАРЯ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ОТТАЛКИВАНИЙ НИЖНИМИ КОНЕЧНОСТЯМИ. РЕГИСТРИРУЕМАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО КАНАЛУ BLUETOOTH ПЕРЕДАВАЛАСЬ НА УСТРОЙСТВО-ПРИЕМНИК, ГДЕ ОНА НАКАПЛИВАЛАСЬ, А ЗАТЕМ ЭКСПОРТИРОВАЛАСЬ НА ПЕРСОНАЛЬНЫЙ КОМПЬЮТЕР ДЛЯ ПОСЛЕДУЮЩЕЙ ОБРАБОТКИ И РАСЧЕТА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СРЕДНЕЙ И МАКСИМАЛЬНОЙ СИЛЫ ОТТАЛКИВАНИЯ (Н), ГРАДИЕНТА (Н/С) И ИМПУЛЬСА СИЛЫ ОТТАЛКИВАНИЯ (Н*С). РАСЧЕТЫ ВЕЛИСЬ С ПОМОЩЬЮ СРЕДСТВ КОМПЬЮТЕРНОЙ ТЕХНИКИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОГРАММНОГО ПРОДУКТА EXCEL 16 (MICROSOFT).

ДЛЯ РЕГИСТРАЦИИ КИНЕМАТИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ ТЕХНИКИ ДВИЖЕНИЙ ИСПОЛЬЗОВАЛАСЬ ВИДЕОСЪЕМКА ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖЕРОЛЛЕРАХ В САГИТТАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ. ПОСЛЕДУЮЩАЯ ОБРАБОТКА ВИДЕОМАТЕРИАЛОВ ПРОИЗВОДИЛАСЬ С ПОМОЩЬЮ ПРОГРАММНОГО ПРОДУКТА KINOVEA, ПРИ ПОМОЩИ КОТОРОГО ОПРЕДЕЛЯЛИСЬ ПОКАЗАТЕЛИ АМПЛИТУДЫ ДВИЖЕНИЯ (ГРАД.) И СКОРОСТИ РАЗГИБАНИЯ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ (РАД/С), АМПЛИТУДЫ ДВИЖЕНИЯ (ГРАД.) И СКОРОСТИ РАЗГИБАНИЯ В КОЛЕННОМ СУСТАВЕ (РАД/С).

ДЛЯ АНАЛИЗА ВЗАИМОСВЯЗИ КИНЕМАТИЧЕСКИХ И ДИНАМИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ БЫЛА ПОСТРОЕНА КОРРЕЛЯЦИОННАЯ МАТРИЦА, ПРЕДСТАВЛЯЮЩАЯ СОБОЙ ТАБЛИЦУ, В КОТОРОЙ ОТРАЖЕНА СТЕПЕНЬ ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖДУ ИЗМЕРЯЕМЫМИ ПЕРЕМЕННЫМИ ПО КОЭФФИЦИЕНТУ РАНГОВОЙ КОРРЕЛЯЦИИ СПИРМЕНА (ТАБЛИЦА 1).

ТАБЛИЦА 1

**МАТРИЦА КОРРЕЛЯЦИИ ИССЛЕДУЕМЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ
КИНЕМАТИЧЕСКИХ И ДИНАМИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ**

КИНЕМАТИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ	ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ			
	МАКС СИЛА ОТТАЛКИВАНИЯ, Н	СРЕДНЯЯ СИЛА ОТТАЛКИВАНИЯ, Н	ГРАДИЕНТ СИЛЫ, Н/С	ИМПУЛЬС СИЛЫ ОТТАЛКИВАНИЯ, Н*С
АМПЛИТУДА ДВИЖЕНИЙ В КОЛЕННОМ СУСТАВЕ, ГРАД.	1,000 ВЫСОКАЯ	-0,079 СЛАБАЯ	-0,030 СЛАБАЯ	-0,212 СЛАБАЯ
СКОРОСТЬ РАЗГИБАНИЯ В КОЛЕННОМ СУСТАВЕ, РАД/С	0,103 СЛАБАЯ	0,067 СЛАБАЯ	-0,042 СЛАБАЯ	0,055 СЛАБАЯ
АМПЛИТУДА ДВИЖЕНИЙ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ, ГРАД	-0,127 СЛАБАЯ	-0,358 ВЫСОКАЯ	0,103 СЛАБАЯ	0,212 СЛАБАЯ
СКОРОСТЬ РАЗГИБАНИЯ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ, РАД/С	0,018 СЛАБАЯ	0,539 ВЫСОКАЯ	-0,200 СЛАБАЯ	0,636 ВЫСОКАЯ

ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЫСОКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ВЗАИМОСВЯЗИ ОКАЗАЛИСЬ В: МАКСИМАЛЬНОЙ СИЛЕ ОТТАЛКИВАНИЯ И АМПЛИТУДЕ ДВИЖЕНИЙ В КОЛЕННОМ СУСТАВЕ (1,000), СРЕДНЕЙ СИЛЕ ОТТАЛКИВАНИЯ И АМПЛИТУДЕ ДВИЖЕНИЙ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ (-0,358), СРЕДНЕЙ СИЛЕ ОТТАЛКИВАНИЯ И СКОРОСТИ РАЗГИБАНИЯ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ

(0,539), ИМПУЛЬСЕ СИЛЫ ОТТАЛКИВАНИЯ И СКОРОСТИ РАЗГИБАНИЯ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ (0,636).

НИЗКАЯ ВЗАИМОСВЯЗЬ ОКАЗАЛАСЬ В: СРЕДНЕЙ СИЛЕ ОТТАЛКИВАНИЯ И АМПЛИТУДЕ ДВИЖЕНИЙ В КОЛЕННОМ СУСТАВЕ (-0,079), ГРАДИЕНТЕ СИЛЕ И АМПЛИТУДЕ ДВИЖЕНИЙ В КОЛЕННОМ СУСТАВЕ (-0,030), ИМПУЛЬСЕ СИЛЫ ОТТАЛКИВАНИЯ И АМПЛИТУДЕ ДВИЖЕНИЙ В КОЛЕННОМ СУСТАВЕ (-0,212), СКОРОСТИ РАЗГИБАНИЯ В КОЛЕННОМ СУСТАВЕ И МАКСИМАЛЬНОЙ СИЛЕ ОТТАЛКИВАНИЯ (0,103), СКОРОСТИ РАЗГИБАНИЯ В КОЛЕННОМ СУСТАВЕ И СРЕДНЕЙ СИЛЫ ОТТАЛКИВАНИЯ (0,067), СКОРОСТИ РАЗГИБАНИЯ В КОЛЕННОМ СУСТАВЕ И ГРАДИЕНТЕ СИЛЫ (-0,042), СКОРОСТИ РАЗГИБАНИЯ В КОЛЕННОМ СУСТАВЕ И ИМПУЛЬСЕ СИЛЫ ОТТАЛКИВАНИЯ (0,055), АМПЛИТУДЕ ДВИЖЕНИЙ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ И МАКСИМАЛЬНОЙ СИЛЕ ОТТАЛКИВАНИЯ (-0,127), АМПЛИТУДЕ ДВИЖЕНИЙ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ И ГРАДИЕНТЕ СИЛЫ (0,103), АМПЛИТУДЕ ДВИЖЕНИЙ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ И ИМПУЛЬСЕ СИЛЫ ОТТАЛКИВАНИЯ (0,212), СКОРОСТИ РАЗГИБАНИЯ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ И МАКСИМАЛЬНАЯ СИЛА ОТТАЛКИВАНИЯ (0,018), СКОРОСТИ РАЗГИБАНИЯ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ И ГРАДИЕНТЕ СИЛЫ (-0,200).

ТАКИМ ОБРАЗОМ, ИССЛЕДОВАНИЕ ВЫЯВИЛО, ЧТО ДАЛЕКО НЕ ВСЕ ПАРАМЕТРЫ ДЕМОНСТРИРУЮТ ВЫСОКУЮ СТЕПЕНЬ КОРРЕЛЯЦИИ; ТЕМ НЕ МЕНЕЕ, ПОЛУЧЕННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПОДЧЕРКИВАЮТ НЕОБХОДИМОСТЬ УЧИТЫВАТЬ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ ДВИЖЕНИЙ ПРИ РАЗРАБОТКЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОГРАММ С ЦЕЛЬЮ ПОВЫШЕНИЯ ИХ ЭФФЕКТИВНОСТИ, А ТАКЖЕ ПРИ ПОИСКЕ НАИБОЛЕЕ ОПТИМАЛЬНОГО ВАРИАНТА ТЕХНИКИ ДЛЯ КАЖДОГО СПОРТСМЕНА. В ЦЕЛОМ, ПОЛУЧЕННЫЕ ДАННЫЕ СОГЛАСУЮТСЯ С РЕЗУЛЬТАТАМИ АНАЛОГИЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ ВЗАИМОСВЯЗИ КИНЕМАТИЧЕСКИХ И ДИНАМИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ В ДРУГИХ ВИДАХ СПОРТА [1].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

1. ПРОВЕДЕННОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ДИНАМИЧЕСКИХ И КИНЕМАТИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖЕРОЛЛЕРАХ КОНЬКОВЫМ ОДНОВРЕМЕННЫМ ОДНОШАЖНЫМ ХОДОМ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 13-15 ЛЕТ ПОКАЗАЛО, ЧТО ДАННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЯВЛЯЮТСЯ ВАЖНЫМ В СТАНОВЛЕНИИ ТЕХНИКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ТАК КАК ДАННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ НАПРЯМУЮ

ВЛИЯЮТ НА СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ.

2. ПРОВЕДЕННОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВНЕСЛО ВКЛАД В ПОНИМАНИЕ СПЕЦИФИКИ ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖЕРОЛЛЕРАХ В УКАЗАННОМ ВОЗРАСТНОМ ДИАПАЗОНЕ И МОЖЕТ БЫТЬ ИСПОЛЬЗОВАНО В ПРАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРОВ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

3. ПРОВЕДЕННОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПОМОГЛО ВЫЯВИТЬ НЕКОТОРЫЕ ВЗАИМОСВЯЗАННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ТЕХНИКИ ДВИЖЕНИЙ, КОТОРЫЕ ПОЗВОЛЯЮТ ОПТИМИЗИРОВАТЬ ТЕХНИКУ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖЕРОЛЛЕРАХ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. БОНДАРЕНКО, К.К. КИНЕТИЧЕСКИЕ И ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ ФИНАЛЬНОЙ СТАДИИ МЕТАНИЯ КОПЬЯ / К.К. БОНДАРЕНКО, А.Е. БОНДАРЕНКО, В.А. БОРОВАЯ, П.В. ПРИМАЧЕНКО, С.В. ШИЛЬКО/ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ ПО МЕХАНИКЕ И МАШИНОСТРОЕНИЮ. – МОСКВА: НАУКА, 2023. – № 3. – С. 45–56.

2. ГУБА В. П. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СОВРЕМЕННЫХ СПОРТИВНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ: МОНОГРАФИЯ / В. П. ГУБА, В. В. МАРИНИЧ. – М.: СПОРТ, 2016. – 232 с.

3. ГУРСКИЙ, А. В. СОВРЕМЕННЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА: МОНОГРАФИЯ / А. В. ГУРСКИЙ, В. В. ЕРМАКОВ, В. С. ШЕВЦОВ. – СМОЛЕНСК: СГАФКСТ, 2012. – 146 с.

4. ДОРОЖКО, А. С. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ БИОМЕХАНИЧЕСКИЙ ПРОФИЛЬ КАК «ЗЕРКАЛО» ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ / А. С. ДОРОЖКО // МИР СПОРТА. – 2022. – № 3 (88). – С. 41–46.

5. ЗАЦИОРСКИЙ, В. М. БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВЫНОСЛИВОСТИ / В. М. ЗАЦИОРСКИЙ,

С. Ю. АЛЕШИНСКИЙ, Н. А. ЯКУНИН. — М.: ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ, 1982. — 207 с.

6. ЗАГРЕВСКИЙ В.И., БИОМЕХАНИКА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ: УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ / ЗАГРЕВСКИЙ В.И., ЗАГРЕВСКИЙ О.И — ТОМСК: ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ ТОМСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА, 2018. — 262 с.

7. ЗЕЛЕНИН, Л.А, ТРЕНАЖЕРНЫЕ УСТРОЙСТВА В ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ /Л.А. ЗЕЛЕНИН, // «НАУКИ ОБ ОБРАЗОВАНИИ» — ПЕРМЬ, 2016. — С 24 — 27.

8. КРЮЧКОВ, А. С. ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ПОДХОДОВ К ОПРЕДЕЛЕНИЮ ПОНЯТИЯ «РЕАЛИЗАЦИОННАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ СПОРТСМЕНА» В ВИДАХ СПОРТА НА ВЫНОСЛИВОСТЬ / А. С. КРЮЧКОВ, Е. Б.МЯКИНЧЕНКО // ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. — 2020. — № 8. — С. 11-14.

9. МЯКИНЧЕНКО, Е. Б. СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА С ПРЕИМУЩЕСТВЕННЫМ ПРОЯВЛЕНИЕМ ВЫНОСЛИВОСТИ / Е. Б. МЯКИНЧЕНКО, А. С. КРЮЧКОВ, Т. Г. ФОМИЧЕНКО. — МОСКВА: ИЗДАТЕЛЬСТВО "СПОРТ", 2022. — 280 с.

10. КРЮЧКОВ А.С. ПОКАЗАТЕЛИ КИНЕМАТИКИ КОНЬКОВОГО ХОДА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИАТЛОНИСТОВ ПО РЕЙТИНГУ IBU / А.С. КРЮЧКОВ, М.В. ВОЛКОВ, В.Л. РОСТОВЦЕВ, Е.Б. МЯКИНЧЕНКО. — МОСКВА: НАУКА И СПОРТ: СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ, 2023. — 80 14 с.

11. STÖGGL R., MÜLLER E., STÖGGL T. TECHNIQUE AND MAXIMAL SKIING SPEED FOR YOUTH CROSS-COUNTRY SKIING PERFORMANCE //FRONTIERS IN SPORTS AND ACTIVE LIVING. — 2023. — Т. 5. — С. 1133777.

ИССЛЕДОВАНИЕ ДИНАМИКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКОГО СТАТУСА ЮНЫХ КАРАТИСТОВ В ХОДЕ ПОДГОТОВКИ К ОТБОРОЧНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ

АННОТАЦИЯ: В ИССЛЕДОВАНИИ РАССМАТРИВАЕТСЯ ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКОГО СТАТУСА ЮНЫХ КАРАТИСТОВ В ХОДЕ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ. РЕЗУЛЬТАТЫ ДЕМОНИСТРИРУЮТ БЛАГОПРИЯТНЫЙ СТАТУС СПОРТСМЕНОВ НАКАНУНЕ ВАЖНЫХ СТАРТОВ И ДАЮТ ОСНОВАНИЯ ПРОГНОЗИРОВАТЬ УСПЕШНОЕ ВЫСТУПЛЕНИЕ.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ СТАТУС, ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕЗОЦИКЛ, ЮНЫЕ КАРАТИСТЫ

АКТУАЛЬНОСТЬ: СПОРТСМЕНЫ ДЕТСКОГО ВОЗРАСТА ВСЕ ЧАЩЕ ПОПАДАЮТ В ПОЛЕ ЗРЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ПСИХОЛОГОВ И ДАЖЕ ПСИХИАТРОВ. ЗАЧАСТУЮ ПРИЧИНАМИ РАЗВИТИЯ ПРЕДПАТОЛОГИЧЕСКИХ И ПАТОЛОГИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ВЫСТУПАЮТ РАННЯЯ СПОРТИВНАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ, ОПРЕДЕЛЯЮЩАЯ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПЕРЕГРУЗКИ, А ТАКЖЕ СФОРМИРОВАННЫЕ ПАТОЛОГИЧЕСКИЕ ПАТТЕРНЫ, КОТОРЫЕ МОГУТ ОТМЕЧАТЬСЯ, КАК У САМОГО ЮНОГО СПОРТСМЕНА, ТАК И У ЕГО БЛИЖАЙШЕГО ОКРУЖЕНИЯ [1;2]. СПЕЦИФИКА СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ВЫСОКАЯ КОНКУРЕНЦИЯ, РОСТ ТРЕБОВАНИЙ К СПОРТИВНЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ ФОРМИРУЮТ ОСОБЕННУЮ ЦЕННОСТНУЮ СТРУКТУРУ ЛИЧНОСТИ, В КОТОРОЙ КАЖДАЯ НЕУДАЧА СТАНОВИТСЯ ЗНАЧИМЫМ УДАРОМ ПО САМООЦЕНКЕ ЮНОГО СПОРТСМЕНА. СИТУАЦИЯ МОЖЕТ БЫТЬ УСУГУБЛЕНА ОЦЕНКАМИ БЛИЖАЙШЕГО ОКРУЖЕНИЯ (РОДИТЕЛИ, ТРЕНЕРЫ), КОТОРЫХ МОЖЕТ ОХВАТИТЬ СИНДРОМ «ДОСТИЖЕНИЯ ЧЕРЕЗ ПОСРЕДНИКА», ПРОЯВЛЯЮЩИЙСЯ КАК В ГОРДОСТИ ЗА УСПЕХИ РЕБЕНКА, ТАК И В ЭКСПЛУАТАЦИИ ЕГО ДОСТИЖЕНИЙ И ЖЕСТОКОСТИ [1; 3]. ВСЕ ЭТИ ФАКТОРЫ ПРИВОДЯТ К РАЗБАЛАНСИРОВАННОСТИ РЕГУЛЯТОРНЫХ СТРУКТУР, РАЗВИТИЮ ДЕЗАДАПТИВНЫХ ФОРМ РЕАГИРОВАНИЯ, В ТОМ ЧИСЛЕ И НЕВРОТИЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА. СВОЕВРЕМЕННЫЙ МОНИТОРИНГ ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКОГО СТАТУСА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ ПРЕДОТВРАТИТЬ РАЗВИТИЕ ПРЕМОРБИДНЫХ СОСТОЯНИЙ, А ТАКЖЕ ПОЗВОЛЯЕТ

ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАТЬ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС И ОПТИМИЗИРОВАТЬ НАГРУЗКУ, ЧТО МИНИМИЗИРУЕТ РИСК ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЙ И ОБЕСПЕЧИТ МАКСИМАЛЬНУЮ ГОТОВНОСТЬ СПОРТСМЕНА К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

В СВЯЗИ С ЧЕМ, **ЦЕЛЬЮ НАСТОЯЩЕЙ РАБОТЫ** ЯВИЛОСЬ ОЦЕНКА НЕВРОТИЧЕСКИХ ПРОЯВЛЕНИЙ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ КАРАТИСТОВ В ХОДЕ ПОДГОТОВКИ К ОТБОРОЧНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ: ИССЛЕДОВАНИЕ БЫЛО ПРОВЕДЕНО НА БАЗЕ МАУ ДО Г. НЯГАНИ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ». В ИССЛЕДОВАНИИ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ 7 ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЭ. ВСЕ ЮНЫЕ СПОРТСМЕНЫ НАХОДИЛИСЬ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИМЕЛИ СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД НЕ НИЖЕ ВТОРОГО. ДЛЯ ОЦЕНКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ИСПОЛЬЗОВАЛСЯ КЛИНИЧЕСКИЙ ОПРОСНИК ЯХИНА-МЕНДЕЛЕВИЧА. ОБСЛЕДОВАНИЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ БЫЛО ПРОВЕДЕНО ДВАЖДЫ: В НАЧАЛЕ И ПО ОКОНЧАНИЮ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕЗОЦИКЛА.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ: ОПРОСНИК ЯХИНА-МЕНДЕЛЕВИЧА РЕКОМЕНДОВАН ФГБУ ФНКЦСМ ФМБА Г. МОСКВЫ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ НА ЭТАПАХ УГЛУБЛЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ [4] АВТОРЫ ПОЛАГАЮТ, ЧТО ДАННАЯ МЕТОДИКА ПОЗВОЛЯЕТ ПРОВОДИТЬ МЕДИКО-ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКУЮ ДИАГНОСТИКУ СПОРТСМЕНОВ С ЦЕЛЬЮ СВОЕВРЕМЕННОГО ВЫЯВЛЕНИЯ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ.

ОПРОСНИК СОСТОИТ ИЗ 68 ВОПРОСОВ И ПОЗВОЛЯЕТ ВЫЯВИТЬ СИМПТОМЫ 6 ГРУПП НЕВРОТИЧЕСКИХ НАРУШЕНИЙ: ТРЕВОГУ, НЕВРОТИЧЕСКУЮ ДЕПРЕССИЮ, АСТЕНИЮ, ИСТЕРИЧЕСКИЙ ТИП РЕАГИРОВАНИЯ, ОБЕССИВНО-ФОБИЧЕСКИЕ НАРУШЕНИЯ И ВЕГЕТАТИВНЫЕ НАРУШЕНИЯ.

В ХОДЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРИ СРАВНЕНИИ СООТВЕТСТВУЮЩИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ В НАЧАЛЕ И КОНЦЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕЗОЦИКЛА ОТМЕЧЕН ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ПРИРОСТ ПО ВСЕМ ШКАЛАМ ОПРОСНИКА (ТАБЛИЦА 1). СТАТИСТИЧЕСКИ ЗНАЧИМЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ВЫЯВЛЕНЫ ПО ПОКАЗАТЕЛЯМ

НЕВРОТИЧЕСКОЙ ДЕПРЕССИИ И АСТЕНИИ, СРЕДНЕГРУППОВОЙ БАЛЛ ВОЗРОС НА 70,68% И 88,76% ($P < 0,05$), СООТВЕТСТВЕННО. ТАКЖЕ К ОКОНЧАНИЮ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ОТМЕЧАЛСЯ ПРИРОСТ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПО ШКАЛАМ ТРЕВОГИ И ВЕГЕТАТИВНЫХ НАРУШЕНИЙ – НА 65,81% И 48,41%, СООТВЕТСТВЕННО, ОДНАКО ВЫРАЖЕННОСТЬ ЭТИХ ИЗМЕНЕНИЙ НЕ БЫЛА ПОДТВЕРЖДЕНА МЕТОДАМИ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ СТАТИСТИКИ. В ТЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ К ОТВЕТСТВЕННЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ НАИБОЛЕЕ СТАБИЛЬНЫМИ ОКАЗАЛИСЬ СРЕДНЕГРУППОВЫЕ БАЛЛЫ ПО ШКАЛАМ ИСТЕРИЧНОГО ТИПА РЕАГИРОВАНИЯ И ОБСЕССИВНО-ФОБИЧЕСКИХ НАРУШЕНИЙ, ПРИРОСТ СООТВЕТСТВОВАЛ 9,19% И 29,17%.

ТАБЛИЦА 1
ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ НЕВРОТИЧЕСКИХ ПРОЯВЛЕНИЙ У ЮНЫХ КАРАТИСТОВ В ХОДЕ
ПОДГОТОВКИ К ОТБОРОЧНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ (М+М)

ПОКАЗАТЕЛЬ	НАЧАЛО ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕЗОЦИКЛА	КОНЕЦ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕЗОЦИКЛА	ДИНАМИКА, %
ШКАЛА ТРЕВОГИ, БАЛЛЫ	3,49+1,48	5,78+0,71	65,81
ШКАЛА НЕВРОТИЧЕСКОЙ ДЕПРЕССИИ, БАЛЛЫ	3,23+1,20	5,51+0,88*	70,68
ШКАЛА АСТЕНИИ, БАЛЛЫ	4,07+1,93	7,68+1,02*	88,76
ШКАЛА ИСТЕРИЧЕСКОГО ТИПА РЕАГИРОВАНИЯ, БАЛЛЫ	4,44+0,95	4,85+0,71	9,19
ШКАЛА ОБСЕССИВНО- ФОБИЧЕСКИХ НАРУШЕНИЙ, БАЛЛЫ	1,57+1,39	2,02+1,20	29,17
ШКАЛА ВЕГЕТАТИВНЫХ НАРУШЕНИЙ, БАЛЛЫ	7,66+3,47	11,37+1,92	48,41

ПРИМЕЧАНИЕ:

* — РАЗЛИЧИЯ ДОСТОВЕРНЫ МЕЖДУ СООТВЕТСТВУЮЩИМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ ПРИ УРОВНЕ ЗНАЧИМОСТИ $P < 0,05$

ПОЛОЖИТЕЛЬНАЯ ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПСИХО-НЕВРОЛОГИЧЕСКОГО СТАТУСА БЫЛА ПОДТВЕРЖДЕНА И ОЦЕНКОЙ НЕВРОТИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕЗОЦИКЛА (РИСУНОК 1).

ТАК, ПО ШКАЛЕ ТРЕВОГИ, ОТРАЖАЮЩЕЙ ВНУТРЕННЕЕ БЕСПОКОЙСТВО СПОРТСМЕНА, ПЕРЕЖИВАНИЯ ИЗ-ЗА НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ И ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ СЛАБОСТЬ, В НАЧАЛЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕЗОЦИКЛА ОТКЛОНЕНИЯ НАБЛЮДАЛИСЬ У 28% ИСПЫТУЕМЫХ, СРЕДИ КОТОРЫХ 14% УЧАСТНИКОВ ДЕМОНИСТРИРОВАЛИ ПАТОЛОГИЧЕСКИЙ ХАРАКТЕР ТРЕВОГИ И 14% — НЕУСТОЙЧИВЫЙ ХАРАКТЕР ПРОЯВЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ, ОСТАЛЬНЫЕ 72% НАХОДИЛИСЬ В ПРЕДЕЛАХ ЗДОРОВЫХ ЗНАЧЕНИЙ ТРЕВОЖНОСТИ. В КОНЦЕ МЕЗОЦИКЛА ВСЕ УЧАСТНИКИ СМОГЛИ ДОСТИГНУТЬ УРОВНЯ, СООТВЕТСТВУЮЩЕГО ПОКАЗАТЕЛЮ ЗДОРОВЬЯ.

ШКАЛА НЕВРОТИЧЕСКОЙ ДЕПРЕССИИ ОТРАЖАЕТ НАЛИЧИЕ ТАКИХ ПРИЗНАКОВ, КАК СНИЖЕННОЕ НАСТРОЕНИЕ, ЗАМКНУТОСТЬ, ЧУВСТВО БЕЗЫСХОДНОСТИ, ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ К ДЕПРЕССИИ. ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ МЕЗОЦИКЛА ОТМЕЧЕНЫ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ: 14% СПОРТСМЕНОВ, ДЕМОНИСТРИРУЮЩИХ НЕУСТОЙЧИВОЕ РАЗВИТИЕ НЕВРОТИЧЕСКОЙ ДЕПРЕССИИ В НАЧАЛЕ, ПРИОБРЕЛИ ЗДОРОВЫЙ УРОВЕНЬ ДАННОГО ПОКАЗАТЕЛЯ.

ДЛЯ ОЦЕНКИ ВОЗБУДИМОСТИ, ЛАБИЛЬНОСТИ И ЭМОЦИОНАЛЬНОСТИ АНАЛИЗИРОВАЛАСЬ ШКАЛА АСТЕНИИ. УСТАНОВЛЕНО, ЧТО НЕПОСРЕДСТВЕННО ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ ДАННЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ НАХОДИЛСЯ В НОРМАЛЬНЫХ ПРЕДЕЛАХ У ВСЕХ СПОРТСМЕНОВ, ПРИ ЭТОМ В НАЧАЛЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕЗОЦИКЛА 29% ИМЕЛИ БОЛЕЗНЕННОЕ ТЕЧЕНИЕ АСТЕНИИ.

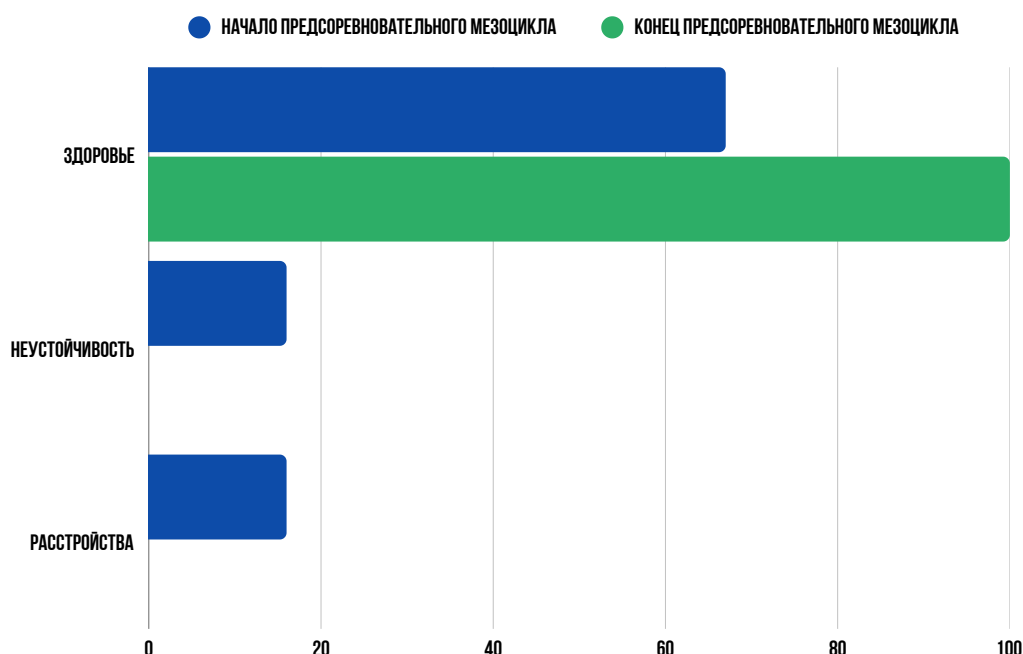
ШКАЛА ИСТЕРИЧЕСКОГО ТИПА РЕАГИРОВАНИЯ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ ПОВЫШЕННОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬЮ К КРИТИКЕ, ОСТРОЙ ПОТРЕБНОСТЬЮ В ПРИЗНАНИИ И ЗАВИСИМОСТЬЮ ОТ МНЕНИЯ ОКРУЖАЮЩИХ. СОГЛАСНО РЕЗУЛЬТАТАМ, В НАЧАЛЕ МЕЗОЦИКЛА ЛИШЬ У 71% БЫЛА

ЗАРЕГИСТРИРОВАНА НОРМА ИССЛЕДУЕМОГО ПОКАЗАТЕЛЯ, ТОГДА КАК ОСТАВШИЕСЯ 29% ИМЕЛИ ПАТОЛОГИЧЕСКИЕ НАРУШЕНИЯ. К КОНЦУ МЕЗОЦИКЛА 100% ИССЛЕДУЕМЫХ ДОСТИГЛИ ЗДОРОВОЙ НОРМЫ ДАННОГО ПАРАМЕТРА.

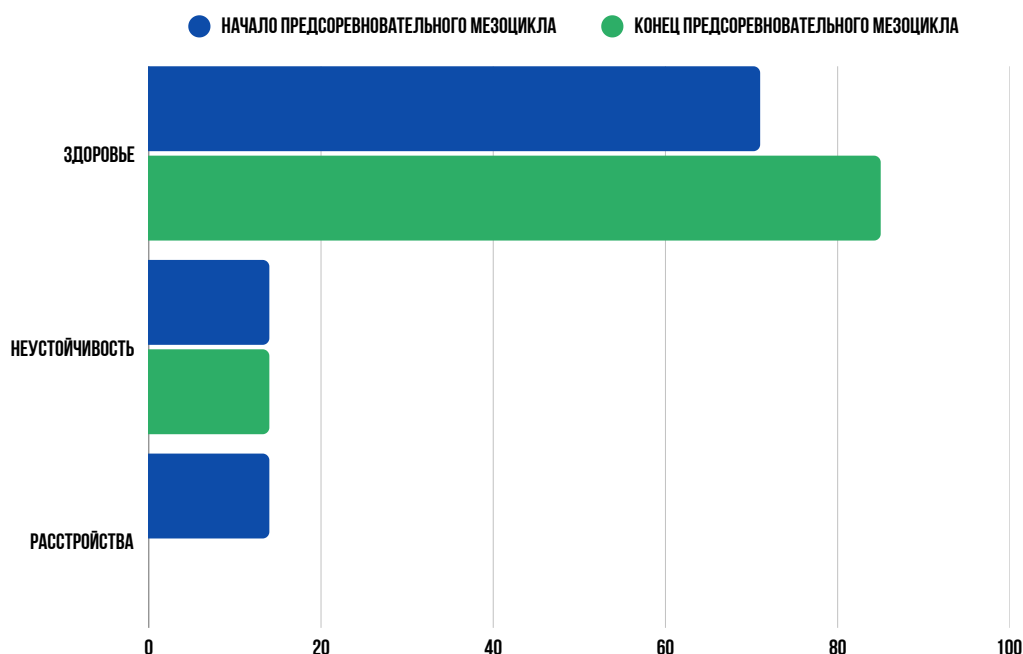
НА МОМЕНТ НАЧАЛА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ, СОГЛАСНО РЕЗУЛЬТАТАМ, ПОЛУЧЕННЫМ ПО ШКАЛЕ ОБСЕССИВНО-ФОБИЧЕСКИХ НАРУШЕНИЙ, У 43% ИССЛЕДУЕМЫХ СПОРТСМЕНОВ ОТМЕЧЕНА СКЛОННОСТЬ К НАВЯЗЧИВЫМ МЫСЛЯМ И СТРАХАМ. ПРИ ЭТОМ У 14% ДАННАЯ ОСОБЕННОСТЬ ПРОЯВЛЯЛАСЬ В ФОРМЕ ПАТОЛОГИЧЕСКОГО РАССТРОЙСТВА, А У 29% ИМЕЛО НЕПОСТОЯННОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ ДАННОГО ПРИЗНАКА. К КОНЦУ МЕЗОЦИКЛА ДОЛЯ ЗДОРОВЫХ СПОРТСМЕНОВ УВЕЛИЧИЛАСЬ ДО 86%, А ПРИЗНАКИ ПАТОЛОГИИ СОХРАНИЛИСЬ ЛИШЬ У 14%.

СОГЛАСНО ДАННЫМ ШКАЛЫ ВЕГЕТАТИВНЫХ НАРУШЕНИЙ, ПОЗВОЛЯЮЩЕЙ ВЫЯВИТЬ ОСОБЕННОСТИ И ДИСФУНКЦИИ ВЕГЕТАТИВНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, ИСХОДНЫЕ ДАННЫЕ РАСПРЕДЕЛИЛИСЬ СЛЕДУЮЩИМ ОБРАЗОМ: 29% НАХОДИЛИСЬ В ЗОНЕ РАССТРОЙСТВ, 71% - В ЗОНЕ ЗДОРОВЬЯ. В КОНЦЕ МЕЗОЦИКЛА 100% УЧАСТНИКОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ДОСТИГЛИ ОПТИМАЛЬНОГО ЗНАЧЕНИЯ.

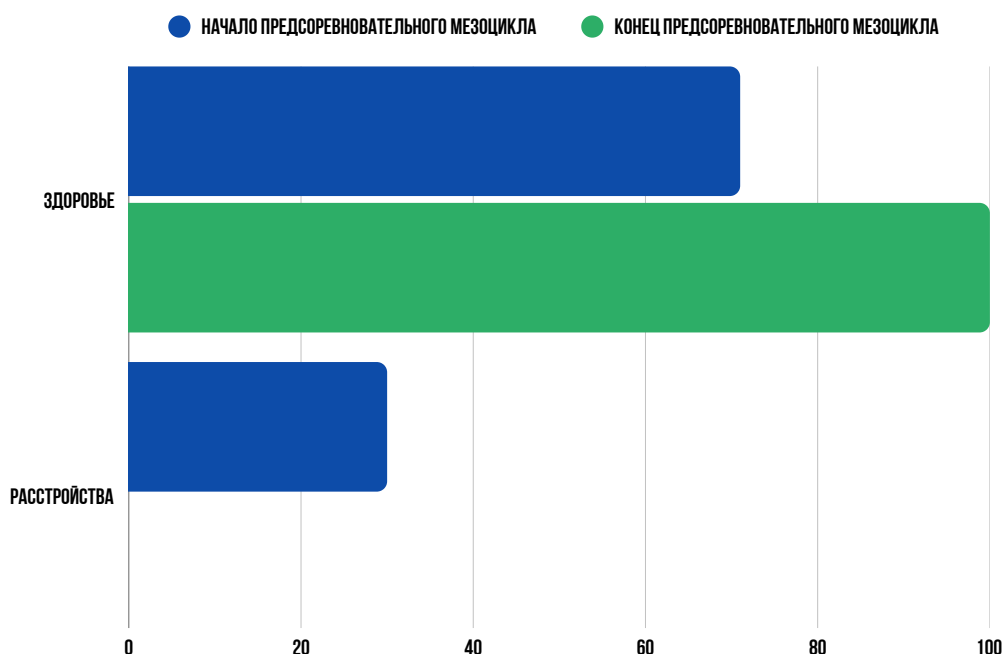
ШКАЛА ТРЕВОГИ



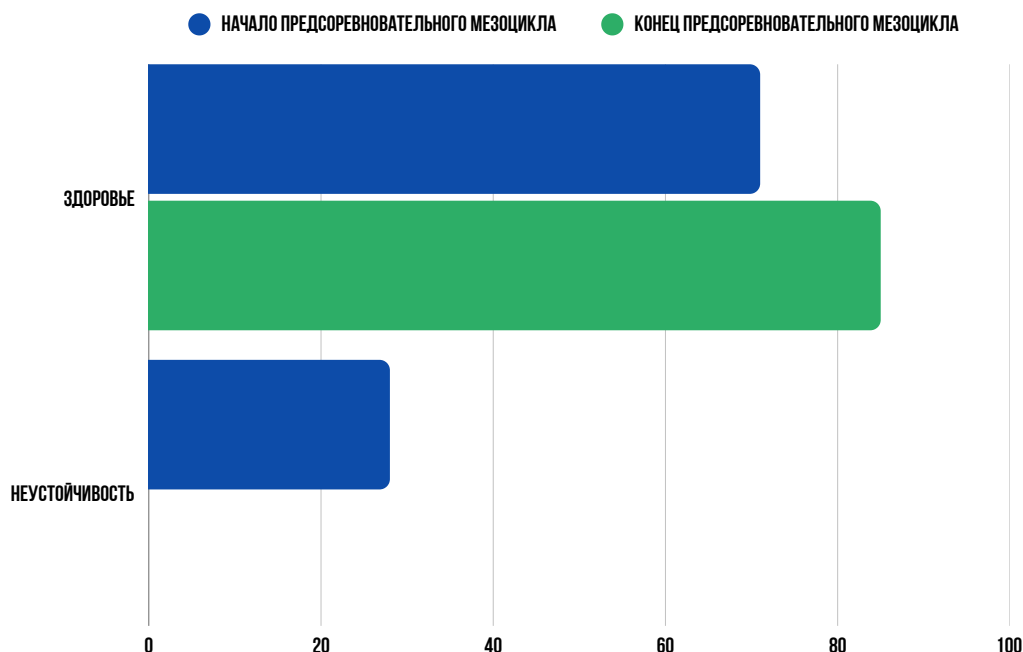
ШКАЛА НЕВРОТИЧЕСКИХ ДЕПРЕССИЙ



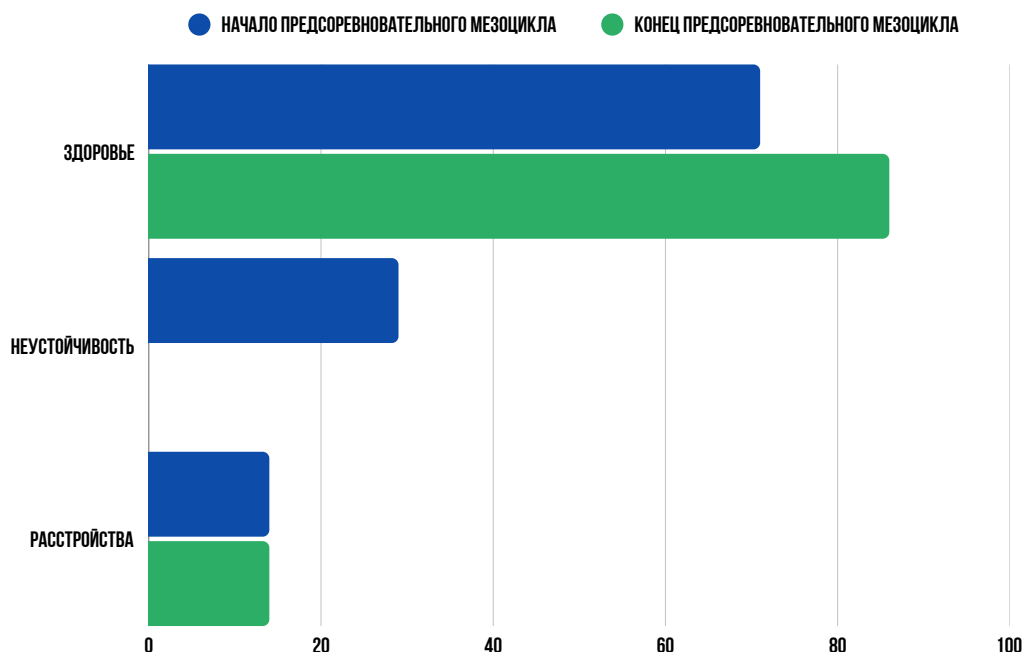
ШКАЛА АСТЕНИИ



ШКАЛА ИСТЕРИЧЕСКОГО ТИПА РЕАГИРОВАНИЯ



ШКАЛА ОБСЕССИВНО-ФОБИЧЕСКИХ НАРУШЕНИЙ



ШКАЛА ВЕГЕТАТИВНЫХ НАРУШЕНИЙ

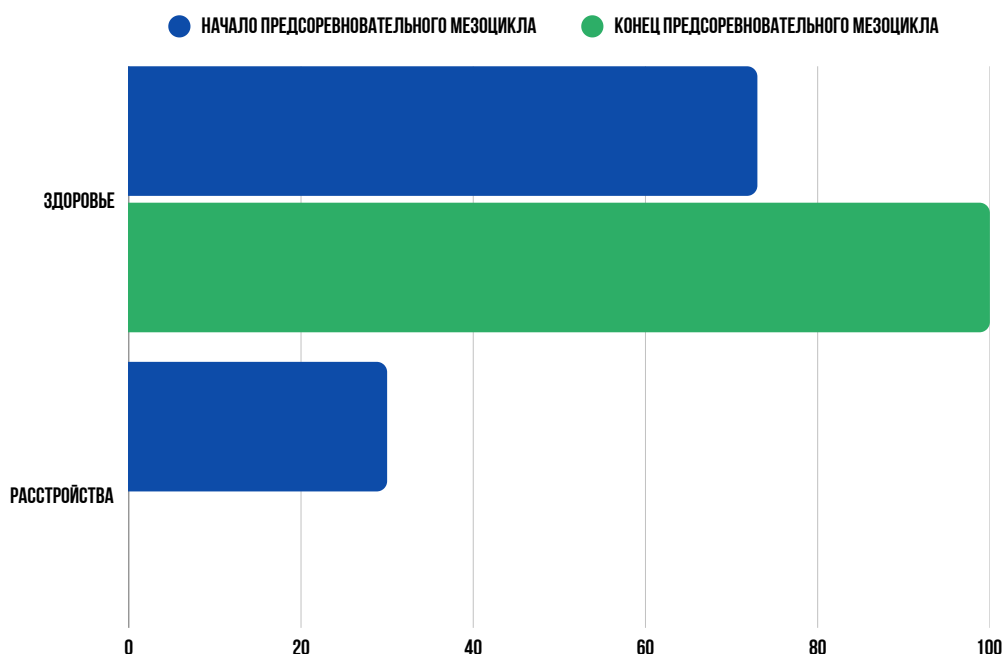


РИСУНОК 1. ОЦЕНКА НЕВРОТИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ЮНЫХ КАРАТИСТОВ В ХОДЕ ПОДГОТОВКИ К ОТБОРОЧНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ

ЗАКЛЮЧЕНИЕ: ПОЛУЧЕННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПОЗВОЛЯЮТ ГОВОРИТЬ ОБ УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНОМ ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКОМ СТАТУСЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ПЕРЕД ОТВЕТСТВЕННЫМИ СОРЕВНОВАНИЯМИ И ПРОГНОЗИРОВАТЬ ДОСТОЙНЫЙ СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ. МЫ ПРЕДПОЛАГАЕМ, ЧТО СНИЖЕННЫЕ ИСХОДНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НОСИЛИ ВТОРИЧНЫЙ ХАРАКТЕР И БЫЛИ ОБУСЛОВЛЕННЫ СИТУАТИВНЫМИ ФАКТОРАМИ И СУБЪЕКТИВНЫМИ ПЕРЕЖИВАНИЯМИ. ТАКЖЕ ОБРАЩАЕМ ВНИМАНИЕ НА НЕОБХОДИМОСТЬ ПРОВЕДЕНИЯ МЕДИКО-ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОБСЛЕДОВАНИЙ СПОРТСМЕНОВ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ СВОЕВРЕМЕННО ВЫЯВЛЯТЬ СИМПТОМЫ НЕВРОТИЗАЦИИ И ПРОВОДИТЬ ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННЫЕ КОРРЕКЦИОННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. ИЛЬИН, Е.П. ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА : МОНОГРАФИЯ / Е.П. ИЛЬИН. — СПБ. : ПИТЕР, 2008. — 352 С.

2. МИТИН, И.Н. МЕДИКО-ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УГЛУБЛЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ СПОРТСМЕНОВ СБОРНЫХ КОМАНД РОССИИ / И. Н. МИТИН, В. Ю. ЩЕБЛАНОВ // МЕДИЦИНА ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ. — 2015. — С. 56-61.

3. ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА : МОНОГРАФИЯ / ПОД РЕД. Ю.П. ЗИНЧЕНКО, А.Г. ТОНЕВИЦКОГО. — М. : ИЗД-ВО МГУ, 2011. —424 с.

4. ЧАРЫКОВА, И.А. АНАЛИЗ НЕВРОТИЧЕСКИХ ПРОЯВЛЕНИЙ У СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ / И.А. ЧАРЫКОВА, Е.М. СТЕПАНОВА, А.Г. РАМЗА, А.А. МУХАМОВА, И.С. ВЕРБИЦКАЯ // ПРИКЛАДНАЯ СПОРТИВНАЯ НАУКА. — 2020. — С. 21-32.

АНАЛИЗ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ХОККЕИСТОВ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

АННОТАЦИЯ: АНАЛИЗ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ХОККЕИСТОВ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПОЗВОЛЯЕТ ПОСТРОИТЬ ТАКТИКУ ИГРЫ НА КОНКРЕТНЫЙ МАТЧ И СТРАТЕГИЮ НА ЧЕМПИОНАТ В ЦЕЛОМ.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХОККЕЙ.

АКТУАЛЬНОСТЬ: СОВРЕМЕННЫЙ ХОККЕЙ ЯВЛЯЕТСЯ ЯРКОЙ И ЗРЕЛИЩНОЙ ИГРОЙ, ПРИВЛЕКАЮЩЕЙ МНОГОЧИСЛЕННЫХ ЗРИТЕЛЕЙ ВО МНОГИХ СТРАНАХ, НА ВСЕХ КОНТИНЕНТАХ. ЗРИТЕЛЬСКИЙ ИНТЕРЕС ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ, В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ, ПРАКТИЧЕСКИ РАВНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ КОМАНД, КАК НАЦИОНАЛЬНОГО УРОВНЯ, ТАК И УРОВНЯ КЛУБНОГО ХОККЕЯ.

В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ В СИЛУ СЛОЖИВШИХСЯ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ, ЗНАЧИТЕЛЬНОГО ВЛИЯНИЯ ЭКОНОМИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ, ПРОИСХОДИТ ТРАНСНАЦИОНАЛЬНОЕ СЛИЯНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ИГРОКОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ В КЛУБАХ, КАК НХЛ, ТАК И КХЛ. ДЛЯ ХОККЕИСТА, ПРЕТЕНДУЮЩЕГО НА ДОЛГУЮ СПОРТИВНУЮ КАРЬЕРУ В КАЧЕСТВЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ИГРОКА, СТАНОВИТСЯ НЕОБХОДИМЫМ СФОРМИРОВАТЬ УМЕНИЕ ИНТЕГРИРОВАТЬСЯ В КОМАНДУ, ПРИНЯТЬ СТИЛЬ КОМАНДЫ, ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЕЕ НАЦИОНАЛЬНОЙ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ. ОДНАКО СЛЕДУЕТ ПРИЗНАТЬ, ЧТО ДЛЯ КАЖДОЙ СТРАНЫ СОХРАНЯЕТСЯ ПРАКТИКА ПРИМЕНЕНИЯ ТРАДИЦИОННОЙ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ. В ЭТОЙ СВЯЗИ ИМЕЕТСЯ ПРАКТИЧЕСКАЯ ВОСТРЕБОВАННОСТЬ В РАЗРАБОТКЕ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВОК ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПОДХОДОВ И ОПЫТОМ РАЗЛИЧНЫХ ХОККЕЙНЫХ ШКОЛ.

ПО МНЕНИЮ СПЕЦИАЛИСТОВ [КОСТКА В., 1976; НИКОНОВ Ю.В., 2003; ПОРТНОВ Ю.М., 1989; САВИН В.П., 2003] ЭФФЕКТИВНОСТЬ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ИГРОВЫХ СПОРТИВНЫХ КОМАНД ЗАВИСИТ

ОТ ОСОБЕННОСТЕЙ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ В ХОДЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СТРАТЕГИИ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ СОПЕРНИКУ В ХОДЕ ИГРЫ, ЧТО ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ВЫБОРОМ И ФОРМИРОВАНИЕМ ОПРЕДЕЛЕННЫМ ОБРАЗОМ ТАКТИКО- ТЕХНИЧЕСКОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА КОМАНДЫ.

ХАРАКТЕРНОЙ ОСОБЕННОСТЬЮ ХОККЕЯ ЯВЛЯЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОГРОМНОГО АРСЕНАЛА ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ В ПОСТОЯННО ИЗМЕНЯЮЩЕЙСЯ ИГРОВОЙ ОБСТАНОВКЕ. В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ХОККЕИСТОВ ДОМИНИРУЕТ ТЕХНИКО- ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, ПАРЦИАЛЬНЫЙ ВКЛАД КОТОРОЙ В ОБЩИЙ ОБЪЕМ ВРЕМЕНИ ВСЕЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ, ДОХОДИТ ДО 50% [НИКОНОВ Ю.В., 2003; САВИН В.П., 2003].

ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЛИДИРУЮЩИХ ПОЗИЦИЙ РОССИЙСКИХ КОМАНД НА МИРОВОЙ АРЕНЕ НЕОБХОДИМО СОВЕРШЕНСТВОВАТЬ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ НЕ ТОЛЬКО НА УРОВНЕ УЖЕ СФОРМИРОВАВШИХСЯ ХОККЕИСТОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО УРОВНЯ, НО ГОРАЗДО РАНЬШЕ, НА ВСЕХ ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ РАБОТЫ.

ОТМЕЧЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ В ТЕОРИИ И ПРАКТИКЕ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ ВЫСОКОГО КЛАССА, ИЗМЕНЕНИЯ УСЛОВИЙ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ, А ТАКЖЕ НАЛИЧИЕ РАЗЛИЧНЫХ ПОДХОДОВ В ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ХОККЕИСТОВ В РАЗЛИЧНЫХ НАЦИОНАЛЬНЫХ ШКОЛАХ, ПОЗВОЛЯЕТ СЧИТАТЬ, ЧТО НЕДОСТАТОК ЗНАНИЙ ОБ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В МНОГОЛЕТНЕМ АСПЕКТЕ, С УЧЕТОМ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ ПРОБЛЕМ, ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ НАУЧНУЮ ПРОБЛЕМУ, РЕШЕНИЕ КОТОРОЙ АКТУАЛЬНО И СВОЕВРЕМЕННО, ТАК КАК ПОЗВОЛИТ ПОЛУЧИТЬ НОВЫЕ ЭМПИРИЧЕСКИЕ ФАКТЫ И СФОРМУЛИРОВАТЬ КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ДЛЯ ИХ ПРАКТИЧЕСКОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ПОДГОТОВКЕ ХОККЕИСТОВ ВЕДУЩИХ КЛУБОВ РОССИИ С ЦЕЛЬЮ ДОСТИЖЕНИЯ НАИВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТА.

В ЭТОЙ СВЯЗИ, **ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ:** ПРОЦЕСС ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ИГРОКОВ В ХОККЕЕ.

ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ: АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ИГРОКОВ В ХОККЕЕ.

ГИПОТЕЗА ИССЛЕДОВАНИЯ ПРЕДПОЛАГАЛА, ЧТО ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРЕИМУЩЕСТВА В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ХОККЕЙНОМ КЛУБЕ, МОЖЕТ БЫТЬ ОБЕСПЕЧЕНО АНАЛИЗОМ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ХОККЕЙНЫХ КОМАНД.

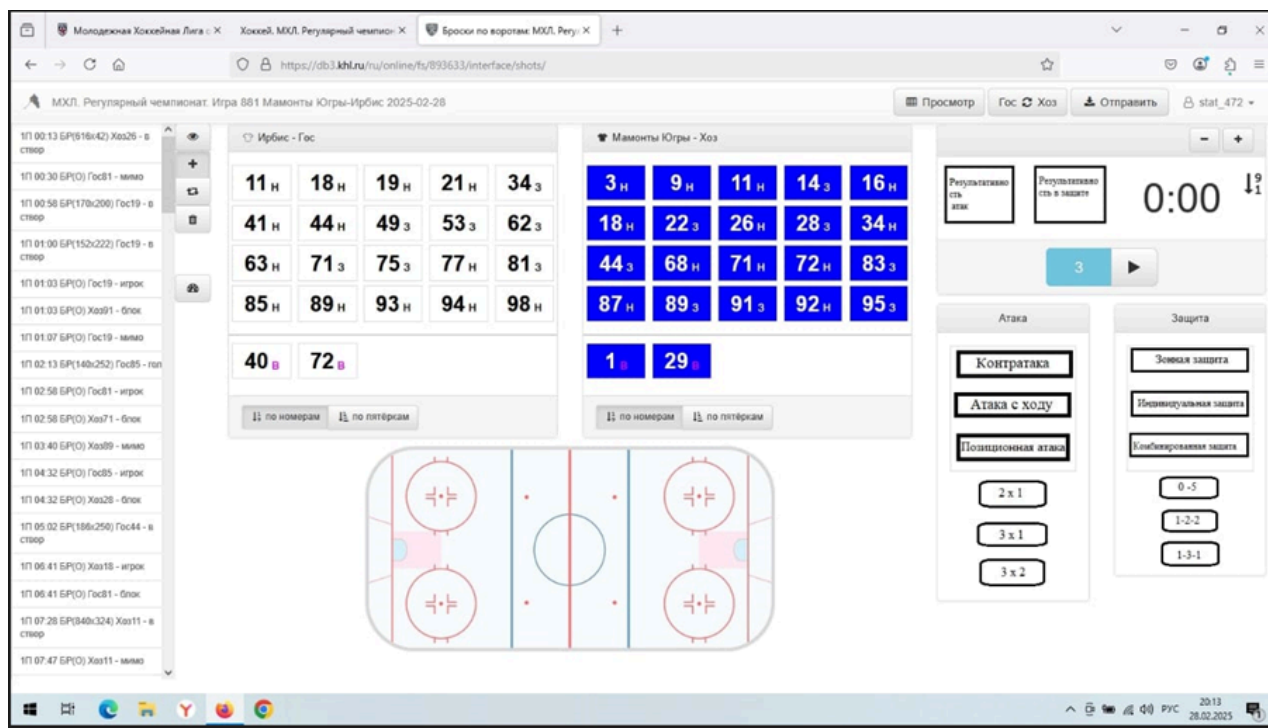
ЦЕЛЬЮ РАБОТЫ ЯВЛЯЕТСЯ РАЗРАБОТКА АНАЛИТИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ХОККЕЙНЫХ КОМАНД.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ: ПРОАНАЛИЗИРОВАВ ВСЕ СИСТЕМЫ АНАЛИЗА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЕЖДУНАРОДНОЙ ФЕДЕРАЦИИ ХОККЕЯ, КОНТИНЕНТАЛЬНОЙ ХОККЕЙНОЙ ЛИГИ, НАЦИОНАЛЬНОЙ ХОККЕЙНОЙ ЛИГИ, МЫ ПРИШЛИ К ВЫВОДУ ЧТО АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДАЕТ ОЦЕНКУ ЛИШЬ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ. ТОГДА КАК ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СТАТИСТИКЕ НЕ ПРЕДСТАВЛЕНА НИ ОДНИМ ПОКАЗАТЕЛЕМ.

ОЦЕНКА ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДОЛЖНА БАЗИРОВАТЬСЯ НА ВАРИАТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ АТАКУЮЩИХ И ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ. В СВЯЗИ С ЭТИМ НАМИ БЫЛИ ВВЕДЕНЫ В АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОКАЗАТЕЛИ, ОЦЕНИВАЮЩИЕ ТАКТИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ХОККЕИСТОВ:

- РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ – ЭТО СООТНОШЕНИЕ ОБЩЕГО КОЛИЧЕСТВА АТАК К АТАКАМ ЗАВЕРШЕННЫМ БРОСКОМ В СТОР ИЛИ МИМО.
- ВАРИАТИВНОСТЬ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ – ЭТО СООТНОШЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА ПРИМЕНЯЕМЫХ В ИГРЕ КОМБИНАЦИЙ В АТАКЕ К ОБЩЕМУ КОЛИЧЕСТВУ ТАКТИЧЕСКИХ СХЕМ В АТАКЕ.
- РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ – ЭТО СООТНОШЕНИЕ ОБЩЕГО КОЛИЧЕСТВА ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ К ЗАЩИТАМ ЗАВЕРШЕННЫМ ПЕРЕХВАТОМ, ОТБОРОМ, БЛОКИРОВАННЫМ БРОСКОМ.
- ВАРИАТИВНОСТЬ ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ – ЭТО СООТНОШЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА ПРИМЕНЯЕМЫХ В ИГРЕ КОМБИНАЦИЙ В ЗАЩИТЕ К ОБЩЕМУ КОЛИЧЕСТВУ ТАКТИЧЕСКИХ СХЕМ В ЗАЩИТЕ.

ИНТЕРФЕЙС РАЗРАБОТАННОЙ ПРОГРАММЫ ВЫГЛЯДИТ СЛЕДУЮЩИМ ОБРАЗОМ:



ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОВОДИЛОСЬ В ТЕЧЕНИЕ СЕЗОНА 2023-2025 ГГ. НА БАЗЕ ХОККЕЙНОГО КЛУБА «ЮГРА» В ЧЕМПИОНАТЕ РОССИИ ПО ХОККЕЮ СРЕДИ МУЖСКИХ КОМАНД — ВСЕРОССИЙСКОЙ ХОККЕЙНОЙ ЛИГИ. В ЧЕМПИОНАТЕ РОССИИ ПРИНИМАЕТ УЧАСТИЕ 33 КОМАНДЫ. БЫЛО ПРОАНАЛИЗИРОВАНО 128 ИГР.

АНАЛИЗ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПО ДАННЫМ ПОКАЗАТЕЛЯМ ВЫЯВИЛ ЧТО ВАРИАТИВНОСТЬ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ РАВНА 30%, ВАРИАТИВНОСТЬ ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ РАВНА 23%. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ СОСТАВЛЯЕТ 42% , ЗАЩИТНЫХ - 51%. ДАННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ СВИДЕТЕЛЬСТВУЮТ О НЕСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНАМИ ПРИМЕНЯТЬ ТАКТИЧЕСКИЕ КОМБИНАЦИИ В ПОСТОЯННО ИЗМЕНЯЮЩИХСЯ УСЛОВИЯХ.

АНАЛИЗ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПОЗВОЛИЛ ЭМПИРИЧЕСКИМ ПУТЕМ ВЫЯВИТЬ МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДЛЯ ПОБЕДЫ В МАТЧЕ. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ ДОЛЖНА БЫТЬ РАВНА 75%, РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ ДОЛЖНА РАВНЯТЬСЯ 80%. ВАРИАТИВНОСТЬ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ ДОЛЖНА БЫТЬ БОЛЕЕ 60%, А ЗАЩИТНЫХ БОЛЕЕ 50%. ПРИ ЭТОМ НУЖНО ЗАМЕТИТЬ, ЧТО ВЫЯВЛЕНА ВЫСОКАЯ ВЗАИМОСВЯЗЬ

(0,8) МЕЖДУ ИТОГОМ ИГРЫ И ВАРИАТИВНОСТЬЮ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ, ВЫСОКАЯ ВЗАИМОСВЯЗЬ
(0,75) МЕЖДУ ИТОГОМ ИГРЫ И РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬЮ ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ.

РЕЗУЛЬТАТЫ ДАННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ СВИДЕТЕЛЬСТВУЮТ О ТОМ, ЧТО НЕОБХОДИМО
ПЕРЕСМАТРИВАТЬ ПОДХОД К ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В МНОГОЛЕТНЕМ ТРЕНИРОВОЧНОМ
ПРОЦЕССЕ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. МЕТОДИКА ПРИНЯТИЯ ЭФФЕКТИВНЫХ РЕШЕНИЙ ВРАТАРЕЙ В ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ / А. В. ДЕГТЯРЕВ, В. Л. ВОЙНОВ, Т. П. БАССО, Д. Д. КУИК; УР. ГОС. УН-Т ФИЗ. КУЛЬТУРЫ. — ТЕКСТ: НЕПОСРЕДСТВЕННЫЙ // СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА В ВУЗЕ: ЗДОРОВЬЕ, ОБРАЗОВАННОСТЬ, КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТЬ: IV МЕЖДУНАР. НАУЧ.-ПРАКТ. КОНФ., 30 АПР. 2015 Г. — ЧЕЛЯБИНСК: УР. АКАД., 2015. — С. 88—91.
2. ИШМАТОВ, Р. Г. ПОСТРОЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ХОККЕИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ: УЧЕБ.-МЕТОД. ПОСОБИЕ / Р. Г. ИШМАТОВ; С.-ПЕТЕРЬ. ГОС. УН-Т ФИЗ. КУЛЬТУРЫ ИМ. П. Ф. ЛЕСГАФТА. — САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, 2007. — 49 С. — ТЕКСТ: НЕПОСРЕДСТВЕННЫЙ.
3. МИХНО, Л. В. ВОПРОСЫ ОТБОРА ХОККЕИСТОВ В ОЛИМПИЙСКУЮ СБОРНУЮ / Л. В. МИХНО, В. И. ШАПОШНИКОВА. — ТЕКСТ: НЕПОСРЕДСТВЕННЫЙ // III МЕЖДУНАРОДНЫЙ КОНГРЕСС «СПОРТ, ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ», 19-21 АПР. 2007 Г.: МАТЕРИАЛЫ КОНГР. / ПОД РЕД. В. А. ТАЙМАЗОВА. — САНКТ-ПЕТЕРБУРГ: ИЗД-ВО С.-ПЕТЕРЬ. УН-ТА, 2007. — С. 109—110.
4. САВИН, В. П. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ХОККЕЯ / В. П. САВИН. — МОСКВА: АКАДЕМИЯ, 2003. — 398 С.: ИЛ. — (ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ). — ISBN 5-76951-031-5. — ТЕКСТ: НЕПОСРЕДСТВЕННЫЙ.
5. САМОЙЛОВ, С. А. АНАЛИЗ МОДЕЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ХОККЕИСТОВ С ЦЕЛЬЮ РАЗРАБОТКИ КРИТЕРИЕВ ОТБОРА В СПОРТИВНЫЕ ШКОЛЫ: СПЕЦИАЛЬНОСТЬ 13.00.04 «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ,

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»: АВТОРЕФ. ДИС. НА СОИСК. УЧ. СТЕП.
КАНД. ПЕД. НАУК / САМОЙЛОВ СЕРГЕЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ. — МОСКВА, 1988. — 24 с.: ИЛ. — ТЕКСТ:
НЕПОСРЕДСТВЕННЫЙ.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЧЕРЕЗ ВОЛЕЙБОЛ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

АННОТАЦИЯ: В СТАТЬЕ РАССМАТРИВАЮТСЯ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ВОЛЕЙБОЛА. ИССЛЕДУЕТСЯ ВЛИЯНИЕ ВОЛЕЙБОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, ТАКИХ КАК СИЛА, СКОРОСТЬ И ВЫНОСЛИВОСТЬ. АВТОР АНАЛИЗИРУЕТ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ 11–12 ЛЕТ, А ТАКЖЕ РОЛЬ ВОЛЕЙБОЛА КАК ОДНОГО ИЗ ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ. ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ УДЕЛЯЕТСЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ АСПЕКТАМ ТРЕНИРОВКИ ДЕТЕЙ В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ, А ТАКЖЕ ХАРАКТЕРИСТИКАМ ВОЛЕЙБОЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ, НАПРАВЛЕННОЙ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ, ЛОВКОСТИ И ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ. СТАТЬЯ НАПРАВЛЕНА НА ПЕДАГОГОВ, ТРЕНЕРОВ И СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, РАБОТАЮЩИХ С ДЕТЬМИ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА, ДЕТИ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ВОЛЕЙБОЛ, ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ, ДВИГАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ, ТРЕНИРОВКА, ШКОЛЬНИКИ.

ПЕРИОД РАННЕГО ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА (11–12 ЛЕТ) ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ УНИКАЛЬНУЮ ФАЗУ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, КОГДА ПРОИСХОДЯТ ЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ НА МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОМ, БИОХИМИЧЕСКОМ И НЕЙРОФИЗИОЛОГИЧЕСКОМ УРОВНЯХ. ТРАНСФОРМАЦИИ СОЗДАЮТ БЛАГОПРИЯТНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ОСОБЕННО В ОТНОШЕНИИ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ, ОДНАКО ТРЕБУЮТ ОСОБОГО ПОДХОДА К ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ПЕРЕГРУЗОК И НЕСАНКЦИОНИРОВАННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ В ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СИСТЕМАХ ОРГАНИЗМА [12].

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ВЫЯВЛЕНИИ ОСОБЕННОСТЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО

И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДАННОГО ВОЗРАСТА, А ТАКЖЕ В РАЗРАБОТКЕ МЕТОДИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО ЭФФЕКТИВНОМУ ПРИМЕНЕНИЮ ВОЛЕЙБОЛА КАК СРЕДСТВА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ, С ОСОБЫМ АКЦЕНТОМ НА СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА.

МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ В ЭТОТ ВОЗРАСТНОЙ ПРОМЕЖУТОК ТЕЛО РЕБЁНКА ПРЕТЕРПЕВАЕТ БЫСТРЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ, СОПРОВОЖДАЮЩИЕСЯ АКТИВНЫМ РОСТОМ И ПЕРЕСТРОЙКОЙ КАК НА УРОВНЕ СТРУКТУРЫ, ТАК И ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК. ОДНИМ ИЗ КЛЮЧЕВЫХ ПРИЗНАКОВ ЯВЛЯЕТСЯ ИНТЕНСИВНОЕ УДЛИНЕНИЕ ТРУБЧАТЫХ КОСТЕЙ, ЧТО ПРИВОДИТ К ИЗМЕНЕНИЮ ПРОПОРЦИЙ ТЕЛА И СДВИГУ ЦЕНТРА ТЯЖЕСТИ. ДАННЫЙ ПРОЦЕСС, КАК СПРАВЕДЛИВО ОТМЕЧАЮТ БОЧКАРЕВ В.И. И ВОРОЖЕЙКИН О.В. [1], МОЖЕТ ВРЕМЕННО ВЫЗВАТЬ НЕСТАБИЛЬНОСТЬ В КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ, ЧТО ТРЕБУЕТ ВНИМАТЕЛЬНОГО ПОДХОДА ПРИ ВЫБОРЕ И ДОЗИРОВАНИИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК. УЧИТЫВАЯ, ЧТО НА ДАННОМ ЭТАПЕ ПРОИСХОДИТ АКТИВНОЕ ФОРМИРОВАНИЕ НОВЫХ МЫШЕЧНЫХ ВОЛОКОН И УВЕЛИЧЕНИЕ МАССЫ ТЕЛА ЗА СЧЁТ МЫШЕЧНОЙ ТКАНИ, ОСОБЕННО В ОБЛАСТИ БЕДРА, ГОЛЕНИ И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА [3], ВОЗРАСТ 11–12 ЛЕТ ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ОПТИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ НАЧАЛА СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОК, НАПРАВЛЕННЫХ НА РАЗВИТИЕ СИЛЫ И СКОРОСТИ. ОДНАКО СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ, ЧТО МЫШЕЧНАЯ СИСТЕМА ЕЩЁ НЕ ОБЛАДАЕТ ДОСТАТОЧНОЙ ПРОЧНОСТЬЮ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ИНТЕНСИВНЫХ ИЗОМЕТРИЧЕСКИХ НАГРУЗОК, ЧТО ОБУСЛАВЛИВАЕТ НЕОБХОДИМОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНИРОВОК С СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ И МАЛОЙ ВНЕШНЕЙ НАГРУЗКОЙ [4].

ПАРАЛЛЕЛЬНО С МОРФОЛОГИЧЕСКИМИ ИЗМЕНЕНИЯМИ АКТИВИЗИРУЮТСЯ ПРЕОБРАЗОВАНИЯ В СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМАХ. УВЕЛИЧЕНИЕ РАЗМЕРОВ СЕРДЦА И ЛЁГОЧНОЙ ТКАНИ, ПРОИСХОДЯЩЕЕ НА ФОНЕ РОСТА МИОКАРДА, ТРЕБУЕТ ТЩАТЕЛЬНОГО МОНИТОРИНГА ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК, УЧИТЫВАЯ НЕ ДО КОНЦА СФОРМИРОВАННУЮ ФУНКЦИОНАЛЬНУЮ ЗРЕЛОСТЬ ДАННЫХ СИСТЕМ [14]. ИЗМЕНЕНИЯ В ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЕ, НЕСМОТРИ НА УВЕЛИЧЕНИЕ ЖИЗНЕННОЙ ЁМКОСТИ ЛЁГКИХ, СОХРАНЯЮТ ОПРЕДЕЛЁННУЮ НЕДОРАЗВИТОСТЬ ДЫХАТЕЛЬНОЙ МУСКУЛАТУРЫ, ЧТО ПОДЧЁРКИВАЕТ НЕОБХОДИМОСТЬ КОНТРОЛЯ ДЫХАНИЯ, ОСОБЕННО В УСЛОВИЯХ АЭРОБНЫХ НАГРУЗОК [11]. В СВОЮ ОЧЕРЕДЬ, ВОЗРАСТАНИЕ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ ПРИ НАГРУЗКЕ УКАЗЫВАЕТ НА ВЫСОКУЮ РЕАКТИВНОСТЬ

СИСТЕМЫ КРОВООБРАЩЕНИЯ, ЧТО ТРЕБУЕТ ОСОБОЙ ВНИМАТЕЛЬНОСТИ В ДОЗИРОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ [4].

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И НЕЙРОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ НЕСТАБИЛЬНОСТЬ, СВОЙСТВЕННАЯ ДЕТАМ 11–12 ЛЕТ, НЕПОСРЕДСТВЕННО ВЛИЯЕТ НА ИХ МОТИВАЦИЮ И СПОСОБНОСТЬ ПОДДЕРЖИВАТЬ КОНЦЕНТРАЦИЮ ВНИМАНИЯ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ КОЛЕБАНИЯ, СВЯЗАННЫЕ С КРИЗИСОМ САМООЦЕНКИ И ПОВЫШЕННОЙ ВОСПРИИМЧИВОСТЬЮ К ВНЕШНИМ РАЗДРАЖИТЕЛЯМ, МОГУТ СУЩЕСТВЕННО СНИЖАТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ [10]. НЕСТАБИЛЬНОСТЬ МЕЖМЫШЕЧНОЙ КООРДИНАЦИИ И ПОВЫШЕННАЯ ВОЗБУДИМОСТЬ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ТРЕБУЮТ ОСОБОГО ПОДХОДА К ВЫБОРУ УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА СИНХРОНИЗАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ И РАЗВИТИЕ РЕФЛЕКТОРНОЙ СТАБИЛЬНОСТИ, ЧТО ОСОБЕННО ВАЖНО В КОНТЕКСТЕ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА, ТАКИХ КАК ВОЛЕЙБОЛ [15]. В СВЯЗИ С ЭТИМ НЕОБХОДИМО УЧИТЫВАТЬ, ЧТО АДЕКВАТНАЯ МОТИВАЦИЯ, РЕГУЛЯРНОЕ ПОЗИТИВНОЕ ПОДКРЕПЛЕНИЕ И СОЗДАНИЕ КОМФОРТНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АТМОСФЕРЫ ЗНАЧИТЕЛЬНО ВЛИЯЮТ НА УСПЕХИ В ТРЕНИРОВКАХ, ПОДДЕРЖИВАЯ УСТОЙЧИВЫЙ ИНТЕРЕС И ВОВЛЕЧЕННОСТЬ ДЕТЕЙ В ПРОЦЕСС [8].

ТАКИМ ОБРАЗОМ, НАЧАЛЬНАЯ ФАЗА ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА, ХАРАКТЕРИЗУЮЩАЯСЯ АКТИВНЫМИ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫМИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ ИЗМЕНЕНИЯМИ, ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ПЕРИОД, БЛАГОПРИЯТНЫЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ. ОДНАКО, ЧТОБЫ МАКСИМАЛЬНО ЭФФЕКТИВНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭТОТ ПОТЕНЦИАЛ, НЕОБХОДИМО УЧЕСТЬ ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ, ТРЕБУЮЩИЕ ЧЁТКОГО ДОЗИРОВАНИЯ НАГРУЗКИ И СОБЛЮДЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ [14]. РАЗРАБОТКА СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОГРАММ, ОРИЕНТИРОВАННЫХ НА ПОТРЕБНОСТИ ДЕТЕЙ ДАННОГО ВОЗРАСТА, В ЗНАЧИТЕЛЬНОЙ СТЕПЕНИ ОПРЕДЕЛЯЕТ УСПЕХ В ФОРМИРОВАНИИ ИХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ, ЧТО ОСОБЕННО АКТУАЛЬНО ДЛЯ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА, ТАКИХ КАК ВОЛЕЙБОЛ [9].

ТАБЛИЦА 1

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ 11–12 ЛЕТ

ПОКАЗАТЕЛЬ	СРЕДНИЕ ЗНАЧЕНИЯ	ОСОБЕННОСТИ
ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ (ПОКОЙ/НАГРУЗКА)	80–85 / ДО 180–190 УД./МИН	ВЫСОКАЯ ЛАБИЛЬНОСТЬ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ
ЖИЗНЕННАЯ ЁМКОСТЬ ЛЁГКИХ (ЖЕЛ)	2300–2500 МЛ (МАЛЬЧИКИ), 2000–2100 МЛ (ДЕВОЧКИ)	НЕДОСТАТОЧНАЯ РАЗВИТОСТЬ ДЫХАТЕЛЬНОЙ МУСКУЛАТУРЫ
ЧАСТОТА ДЫХАНИЯ	20–22 ВДОХА/МИН	ПОВЫШЕННАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В КОНТРОЛЕ ДЫХАНИЯ
КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ	ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ	ПОВЫШЕННАЯ ОБУЧАЕМОСТЬ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ
УТОМЛЯЕМОСТЬ	БЫСТРАЯ	ТРЕБУЕТСЯ ЧЕРЕДОВАНИЕ НАГРУЗОК И ОТДЫХА

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ОСОБЕННО В КОМАНДНЫХ ИГРАХ, ТАКИХ КАК ВОЛЕЙБОЛ. РАССМАТРИВАЕМЫЕ КАЧЕСТВА ОПРЕДЕЛЯЮТ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ТАКИХ КЛЮЧЕВЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ, КАК ПРЫЖКИ, УДАРЫ И БЫСТРЫЕ РЕАКЦИИ В ДИНАМИЧНЫХ ИГРОВЫХ СИТУАЦИЯХ. ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ТРЕБУЕТ УЧЕТА МНОЖЕСТВА ФАКТОРОВ: ОТ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДО ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАННЫХ МЕТОДИК ТРЕНИРОВОК.

СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ ВКЛЮЧАЮТ В СЕБЯ СИЛУ, СКОРОСТЬ И ИХ КОМБИНИРОВАННОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ, ЧТО КРИТИЧЕСКИ ВАЖНО ДЛЯ УСПЕШНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ ВЫСОКОСКОРОСТНЫХ И СИЛОВЫХ ДВИЖЕНИЙ В ИГРЕ. РАЗВИТИЕ ЭТИХ КАЧЕСТВ ЗАВИСИТ ОТ АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ОРГАНИЗМА И НЕРВНО-МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ, РЕГУЛИРУЮЩЕЙ

КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ И СКОРОСТЬ ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ. ЭФФЕКТИВНОЕ СОЧЕТАНИЕ СКОРОСТНЫХ И СИЛОВЫХ НАГРУЗОК СПОСОБСТВУЕТ УЛУЧШЕНИЮ НЕЙРОМЫШЕЧНОЙ РЕАКЦИИ, ВЫНОСЛИВОСТИ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СПОРТСМЕНА [12].

ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ УДЕЛЯЕТСЯ ИССЛЕДОВАНИЯМ, НАПРАВЛЕННЫМ НА ОПТИМИЗАЦИЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОЦЕССОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ С УЧЕТОМ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ И ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ. РАБОТЫ ТАКИХ АВТОРОВ, КАК БОЧКАРЕВ В.И., ВАСИЛЬЕВ Г.В. И ВЕРТЕЛЬ А.В., ВЫДЕЛЯЮТ ВАЖНОСТЬ РАЗРАБОТКИ МЕТОДИК ТРЕНИРОВКИ, КОТОРЫЕ ДЕТАЛЬНО УЧИТЫВАЮТ ВОЗРАСТНЫЕ БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ, ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ [5].

БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПОДЧЕРКИВАЮТ, ЧТО СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ТРЕБУЕТ НЕ ТОЛЬКО ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, НО И УЧЕТА СПЕЦИФИКИ НЕРВНО-МЫШЕЧНЫХ РЕАКЦИЙ, ЧТО ПОЗВОЛЯЕТ ТОЧНЕЕ НАСТРАИВАТЬ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС И МИНИМИЗИРОВАТЬ РИСКИ ТРАВМАТИЗМА, ЧТО ОСОБЕННО ВАЖНО В ВОЗРАСТЕ, КОГДА НЕРВНАЯ СИСТЕМА РАЗВИВАЕТСЯ НЕ ВСЕГДА ПАРАЛЛЕЛЬНО С ФИЗИЧЕСКИМ РОСТОМ [13].

С УЧЕТОМ БИОЛОГИЧЕСКОЙ АСИНХРОННОСТИ РАЗВИТИЯ ПОДРОСТКОВ, НЕОБХОДИМО ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАТЬ ПОДХОДЫ К ТРЕНИРОВКАМ, ЧТОБЫ ЭФФЕКТИВНО РАЗВИВАТЬ СИЛУ И СКОРОСТЬ.

ТАБЛИЦА 2

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

ВОЗРАСТ	ОСНОВНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ	КЛЮЧЕВЫЕ АСПЕКТЫ ТРЕНИРОВОК	ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ	ВЛИЯНИЕ НА ИГРОВУЮ ЭФФЕКТИВНОСТЬ
10-12 ЛЕТ	АКТИВНЫЙ РОСТ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ, ОГРАНИЧЕННАЯ СИЛА И СКОРОСТЬ ИЗ-ЗА НЕСОРАЗМЕРНОСТИ	РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, КООРДИНАЦИИ, ВЫНОСЛИВОСТИ	ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЛАБИЛЬНОСТЬ, НИЗКИЙ УРОВЕНЬ САМОКОНТРОЛЯ	ОГРАНИЧЕННАЯ СПОСОБНОСТЬ ПРИМЕНЯТЬ СИЛУ И СКОРОСТЬ, НО ВЫСОКАЯ ГИБКОСТЬ И БЫСТРОТА РЕАКЦИЙ
13-14 ЛЕТ	РОСТ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ ПРОДОЛЖАЕТСЯ, ПЕРВИЧНАЯ СИЛА РАЗВИВАЕТСЯ	УСИЛЕННАЯ ТРЕНИРОВКА СИЛЫ И СКОРОСТИ, ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ НАГРУЗКИ	ПОВЫШЕННАЯ УВЕРЕННОСТЬ, УЛУЧШЕНИЕ КОНЦЕНТРАЦИИ	УВЕЛИЧЕНИЕ СИЛЫ И СКОРОСТИ В ИГРОВЫХ СИТУАЦИЯХ
15-16 ЛЕТ	АДАПТАЦИЯ МЫШЦ К ИНТЕНСИВНЫМ НАГРУЗКАМ, УВЕЛИЧЕНИЕ СИЛЫ И СКОРОСТИ	СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ	УСТОЙЧИВОСТЬ, УЛУЧШЕНИЕ КОНЦЕНТРАЦИИ	СТАБИЛЬНАЯ СИЛА И СКОРОСТЬ, ЭФФЕКТИВНЫЕ УДАРЫ И БЛОКИ
17-18 ЛЕТ	ПИК ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ, СТАБИЛЬНОСТЬ СИЛЫ И СКОРОСТИ	КОМПЛЕКСНЫЕ ТРЕНИРОВКИ, АКЦЕНТ НА ПОДДЕРЖАНИЕ МАКСИМАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ	ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ САМОКОНТРОЛЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗРЕЛОСТЬ	ПОЛНАЯ ГОТОВНОСТЬ К МАКСИМАЛЬНЫМ НАГРУЗКАМ, ВЫСОКАЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ В ИГРЕ

ЗАНЯТИЯ ВОЛЕЙБОЛОМ АКТИВНО РАЗВИВАЮТ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ШКОЛЬНИКОВ, УЛУЧШАЯ СИЛУ, ВЫНОСЛИВОСТЬ, КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ И СКОРОСТЬ РЕАКЦИИ. ВОЛЕЙБОЛ СОЧЕТАЕТ АЭРОБНЫЕ НАГРУЗКИ С ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫМИ УПРАЖНЕНИЯМИ, ЧТО СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМ [7]. ИССЛЕДОВАНИЯ ПОКАЗЫВАЮТ, ЧТО ПОДРОСТКИ, ЗАНИМАЮЩИЕСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ, УВЕЛИЧИВАЮТ ПОКАЗАТЕЛИ ВЫНОСЛИВОСТИ НА 12-15%, СИЛУ НА 18-20%, А ТАКЖЕ СКОРОСТЬ РЕАКЦИИ И КООРДИНАЦИЮ [6].

ОСОБЕННОСТИ ИГРОВОГО ПРОЦЕССА ТРЕБУЮТ БЫСТРОЙ РЕАКЦИИ, СИЛЫ И ВЫНОСЛИВОСТИ, ЧТО АКТИВНО РАЗВИВАЕТ СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ. ДЛИТЕЛЬНЫЕ ИГРОВЫЕ СЕССИИ УКРЕПЛЯЮТ МЫШЦЫ, РАЗВИВАЮТ ПРЫЖКОВУЮ СИЛУ И УЛУЧШАЮТ КООРДИНАЦИЮ [8]. ВОЛЕЙБОЛ СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ СИЛЫ НОГ И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА ЧЕРЕЗ ПРЫЖКИ, БЛОКИРОВКИ И УДАРЫ.

ТАБЛИЦА 3

ВЛИЯНИЕ ВОЛЕЙБОЛА НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ШКОЛЬНИКОВ

ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО	ВЛИЯНИЕ ВОЛЕЙБОЛА
СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА	РАЗВИТИЕ СИЛЫ НОГ И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА
СКОРОСТЬ РЕАКЦИИ	УЛУЧШЕНИЕ БЫСТРОТЫ РЕАКЦИИ
ВЫНОСЛИВОСТЬ	УВЕЛИЧЕНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ БЛАГОДАРЯ ИНТЕНСИВНЫМ НАГРУЗКАМ
КООРДИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ	РАЗВИТИЕ ТОЧНОСТИ ДВИЖЕНИЙ И ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ПАРТНЕРАМИ
ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ	РАЗВИТИЕ УВЕРЕННОСТИ И САМОКОНТРОЛЯ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ

ВОЛЕЙБОЛ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ДРУГИХ КОМАНДНЫХ ВИДОВ СПОРТА, ТАКИХ КАК БАСКЕТБОЛ, ФУТБОЛ И ПЛАВАНИЕ, ПО СПЕЦИФИКЕ ТРЕНИРОВОК. НАПРИМЕР, В БАСКЕТБОЛЕ ВАЖНА ВЫНОСЛИВОСТЬ ДЛЯ ДЛИТЕЛЬНЫХ ЗАБЕГОВ, А В ВОЛЕЙБОЛЕ — РЕАКЦИОННАЯ СКОРОСТЬ И СПОСОБНОСТЬ БЫСТРО РЕАГИРОВАТЬ НА ИЗМЕНЕНИЯ СИТУАЦИИ. ВОЛЕЙБОЛ АКЦЕНТИРУЕТ ВНИМАНИЕ НА РАЗВИТИИ

ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ И КРАТКОВРЕМЕННЫХ УСИЛИЙ, ЧТО ОТЛИЧАЕТ ЕГО ОТ ДРУГИХ ВИДОВ СПОРТА [10].

ТАБЛИЦА 4

СРАВНЕНИЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ ВОЛЕЙБОЛА С ДРУГИМИ ВИДАМИ СПОРТА

ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО	ВОЛЕЙБОЛ	БАСКЕТБОЛ	ФУТБОЛ	ПЛАВАНИЕ
СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА	РАЗВИТИЕ СИЛЫ НОГ И ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА	РАЗВИТИЕ СИЛЫ НОГ И ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА	СИЛА НОГ ДЛЯ УДАРОВ И ЗАБЕГОВ	СИЛА ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА, СПИНЫ И НОГ
СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА	ВЗРЫВНАЯ СКОРОСТЬ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ	БЫСТРАЯ СМЕНА НАПРАВЛЕНИЙ	АЭРОБНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ ДЛЯ ЗАБЕГОВ	АЭРОБНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ В ВОДЕ
КООРДИНАЦИЯ	ТОЧНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ПАРТНЕРАМИ	МАНИПУЛЯЦИИ С МЯЧОМ, БЫСТРЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ НАПРАВЛЕНИЯ	КООРДИНАЦИЯ ПРИ РАБОТЕ С МЯЧОМ	СИНХРОНИЗАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ В ВОДЕ
ВЫНОСЛИВОСТЬ	АНАЭРОБНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ ДЛЯ КРАТКИХ УСИЛИЙ	АЭРОБНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ	АЭРОБНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ ДЛЯ ЗАБЕГОВ	АЭРОБНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ, РАССМОТРЕННЫЕ В СТАТЬЕ, ПОДЧЕРКИВАЮТ, ЧТО ИГРА В ВОЛЕЙБОЛ ВКЛЮЧАЕТ КАК АЭРОБНЫЕ, ТАК И АНАЭРОБНЫЕ НАГРУЗКИ, КОТОРЫЕ АКТИВИРУЮТ РАЗЛИЧНЫЕ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА, СПОСОБСТВУЯ УЛУЧШЕНИЮ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ. ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, ПРИВЕДЕННЫЕ В СТАТЬЕ, ПОКАЗЫВАЮТ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ, ВКЛЮЧАЯ УВЕЛИЧЕНИЕ СИЛЫ, УЛУЧШЕНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ И ПОВЫШЕНИЕ СКОРОСТИ РЕАКЦИИ.

ВОЛЕЙБОЛ, БЛАГОДАРЯ СВОЕМУ ДИНАМИЧНОМУ И ИНТЕНСИВНОМУ ХАРАКТЕРУ, РАЗВИВАЕТ ВЗРЫВНУЮ СИЛУ, ЧТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ПРЫЖКОВ И БЛОКИРОВОК. ИГРА ТРЕБУЕТ БЫСТРОЙ АДАПТАЦИИ И ТОЧНОСТИ ДВИЖЕНИЙ, ЧТО УЛУЧШАЕТ КООРДИНАЦИЮ И РЕАКЦИЮ.

ТАКИМ ОБРАЗОМ, ВОЛЕЙБОЛ ОКАЗЫВАЕТ КОМПЛЕКСНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ШКОЛЬНИКОВ, ЧТО ПОДТВЕРЖДАЕТСЯ МНОГОЧИСЛЕННЫМИ ИССЛЕДОВАНИЯМИ И ПРАКТИЧЕСКИМ ОПЫТОМ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. БОЧКАРЕВ В.И., ВОРОЖЕЙКИН О.В. РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ // СПОРТ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ИНТЕГРАЦИЯ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ И ПРАКТИКИ. МАТЕРИАЛЫ II МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ. – 2015. – С. 118-120.
2. БУБЭ Х., ФЭК Г. ТЕСТЫ В СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ. – М.: ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ, 1968. – 221 С.
3. ВАСИЛЬЕВ Г.В. ЗНАЧЕНИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ СПОРТСМЕНА. – М.: ФИС, 2014. – 158 С.
4. ВЕРТЕЛЬ А.В. СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ // ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ТВОРЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ: [СБ. НАУЧН. ТР. ПОД РЕД. ПРОФ. С.С. ЕРМАКОВА]. – ХАРЬКОВ: ХГАДИ (ХХПИ), 2005. – № 8. – С. 13-14.
5. ВЕРХОШАНСКИЙ Ю.В. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ СРЕДСТВ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В СВЯЗИ С БИОДИНАМИЧЕСКИМИ ОСОБЕННОСТЯМИ СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (НА МАТЕРИАЛЕ ПРЫЖКОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ): ДИСС. ... КАНД. ПЕД. НАУК. – М., 1963. – 231 С.
6. ВЫПРИКОВ Д.В., БОДРОВ И.М., БУЯНОВА Т.В., ГОЛУБНИЧИЙ С.П. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

МОЛОДЕЖИ В КОНТЕКСТЕ СОЦИАЛЬНЫХ ПРЕОБРАЗОВАНИЙ // КУЛЬТУРА ФИЗИЧЕСКАЯ И ЗДОРОВЬЕ. – 2018. – № 2 (66). – С. 22-25.

7. ВЫСОЧИН Ю.В. ПОЛИМИОГРАФИЯ – МЕТОД ИССЛЕДОВАНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ НЕРВНО-МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ СПОРТСМЕНОВ // ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. – 1978. – № 6. – С. 26-29.

8. ГАБАЙ Т.В. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ. – М.: ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР «АКАДЕМИЯ», 2005. – 240 С.

9. ГОЛОМАЗОВ В.А. ВОЛЕЙБОЛ В ШКОЛЕ. – М.: ПРОСВЕЩЕНИЕ, 1988. – 174 С.

10. ГОЛУБИНА О.А., КОЧНЕВ А.В. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ДЕВОЧЕК 13-14 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ // НАУЧНЫЙ АЛЬМАНАХ. – 2015. – № 5 (7). – С. 67-71.

11. ГОРЕЛОВА С.Б., РОЛЕДЕР Л.Н. ВЛИЯНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ШКОЛЬНИЦ И ВОЛЕЙБОЛИСТОК 12–14 ЛЕТ // ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В ФОРМИРОВАНИИ ОБРАЗА ЖИЗНИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ СПЕЦИАЛИСТА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ НАЦИОНАЛЬНОЙ НАУЧ.-ПРАКТ. КОНФЕРЕНЦИИ С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ (НОВОСИБИРСК, 15 ДЕКАБРЯ 2020 Г.). – НОВОСИБИРСК, 2021. – С. 175–180.

12. ДАНИЛОВ А.В., ГРАБЕЛЬНИКОВ С.А., ОСИПОВ В.Г. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП // ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ВЕРХНЕВОЛЖЬЯ. – 2015. – № 8-2. – С. 64-68.

13. ДАНИЛОВ И.А., ДАНИЛОВА Г.Р. МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В УСЛОВИЯХ ВУЗА // СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ПРЕДДВЕРИИ XXXI ОЛИМПИЙСКИХ ИГР В РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО. ВСЕРОССИЙСКАЯ НАУЧНО-

ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ. – ПОВОЛЖСКАЯ ГАФКСИТ, 2015. – С. 228-230.

14. ДВОРКИН Л.С., СТЕПАНОВ С.В., ДВОРКИНА Н.И. ВОЗРАСТНО-ПОЛОВЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФАКТОРНОЙ СТРУКТУРЫ ПРОЯВЛЕНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ В УДАРНЫХ ВИДАХ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ // КУЛЬТУРА ФИЗИЧЕСКАЯ И ЗДОРОВЬЕ. – 2014. – № 2 (49). – С. 54-56.

15. ДОРОНИН А.М. СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МАШИНЫ УПРАВЛЯЮЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ: АВТОРЕФ. ДИС. ... КАНД. ПЕД. НАУК. – М., 1992. – 19 с.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ 16-17 ЛЕТ

АННОТАЦИЯ: В СТАТЬЕ РАССМАТРИВАЮТСЯ РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ, НАПРАВЛЕННОЙ НА ПОДБОР И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНУЮ ПРОВЕРКУ МЕТОДОВ И СРЕДСТВ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ 16-17 ЛЕТ.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: ГРЕБЦЫ-АКАДЕМИСТЫ 16-17 ЛЕТ, СПЕЦИАЛЬНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ, ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА, МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОВЕДЕННОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ УСИЛИВАЮЩЕЙСЯ КОНКУРЕНЦИЕЙ В ГРЕБНОМ СПОРТЕ, ЧТО ТРЕБУЕТ ПОСТОЯННОГО РОСТА РЕЗУЛЬТАТОВ. ГЛАВНОЙ ЗАДАЧЕЙ ТРЕНЕРОВ ЯВЛЯЕТСЯ ПОИСК РЕЗЕРВОВ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ, И ОН АКТИВНО ВЕДЕТСЯ В ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ ГРЕБНОГО СПОРТА.

В ГРЕБНОМ СПОРТЕ КРАЙНЕ ВЫСОКИ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ, ЧТО ТРЕБУЕТ ОТ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ. ГРАМОТНО ОРГАНИЗОВАННАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА БУДЕТ СПОСОБСТВОВАТЬ КАК ПОВЫШЕНИЮ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ, ТАК И УЛУЧШЕНИЮ ТЕХНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ СПОРТСМЕНА, И, КАК СЛЕДСТВИЕ, ПОВЫШЕНИЮ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТА, ЧТО И ЯВЛЯЕТСЯ КОНЕЧНОЙ ЦЕЛЬЮ ВСЕГО УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ: УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ 16-17 ЛЕТ.

ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ: МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ 16-17 ЛЕТ.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ: ВЫЯВИТЬ ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ

ПОДДЕРЖКИ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ 16-17 ЛЕТ.

ГИПОТЕЗА ИССЛЕДОВАНИЯ: ЕСЛИ ВЫЯВИТЬ СУЩНОСТЬ ПОНЯТИЯ «ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА», ОПРЕДЕЛИТЬ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ 16-17 ЛЕТ, ТО НА ЭТОЙ ОСНОВЕ МОЖНО БУДЕТ ПОДОБРАТЬ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНО ПРОВЕРИТЬ МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ 16-17 ЛЕТ.

ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ:

1. ВЫЯВИТЬ СУЩНОСТЬ ПОНЯТИЯ «ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА».
2. ОПРЕДЕЛИТЬ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ 16-17 ЛЕТ.
3. ПОДОБРАТЬ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНО ПРОВЕРИТЬ МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ 16-17 ЛЕТ.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ: АНАЛИЗ ИСТОЧНИКОВ ИНФОРМАЦИИ, ОПРОС (АНКЕТИРОВАНИЕ), ТЕСТИРОВАНИЕ, ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ, МЕТОДЫ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ ОБРАБОТКИ МАТЕРИАЛОВ.

БАЗА ИССЛЕДОВАНИЯ: САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ШКОЛА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВОДНЫМ ВИДАМ СПОРТА ИМЕНИ Ю. С. ТЮКАЛОВА.

ДЛЯ РЕШЕНИЯ ПЕРВОЙ ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ – ВЫЯВИТЬ СУЩНОСТЬ ПОНЯТИЯ «ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА», БЫЛО ПРОАНАЛИЗИРОВАНО 14 ИСТОЧНИКОВ ИНФОРМАЦИИ.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА, ПО МНЕНИЮ Н. Н. МИХАЙЛОВОЙ И С. М. ЮСФИНА (2001) – ЭТО ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, ПОДКРЕПЛЯЮЩАЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ В СИТУАЦИИ ОБНАРУЖЕНИЯ ИМ СВОЕЙ СЛАБОСТИ И ПОМОГАЮЩАЯ ЕМУ ПРЕОДОЛЕТЬ ЕЕ ЗА СЧЕТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ВОЗМОЖНОСТЕЙ [1].

Е. А. ЧЕРНОВА, М. Э. ЧИБРИКОВА, Э. А. ЧИБРИКОВ, С. А. ЯКУШИН (2019) РАССМАТРИВАЮТ ПЕДАГОГИЧЕСКУЮ ПОДДЕРЖКУ СПОРТСМЕНА КАК ПОМОЩЬ В ПРЕОДОЛЕНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТРУДНОСТЕЙ, ВСТРЕЧАЮЩИХСЯ НА СПОРТИВНОМ ПУТИ [2].

С ЦЕЛЬЮ ПОЛУЧЕНИЯ ДАННЫХ ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ 16-17 ЛЕТ БЫЛ ПРОВЕДЕН ОПРОС ТРЕНЕРСКОГО СОСТАВА В ВИДЕ АНКЕТИРОВАНИЯ. БЫЛО ОПРОШЕНО 6 ТРЕНЕРОВ, РАБОТАЮЩИХ С ГРЕБЦАМИ-АКАДЕМИСТАМИ 16-17 ЛЕТ. ТРЕНЕРСКИЙ СТАЖ СПЕЦИАЛИСТОВ СОСТАВЛЯЛ ОТ 8 ДО 12 ЛЕТ.

АНАЛИЗ ОТВЕТОВ НА ВОПРОСЫ ПОКАЗАЛ, ЧТО 66% ТРЕНЕРОВ ВЫДЕЛЯЮТ В КАЧЕСТВЕ ВАЖНОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ ПОМОЩЬ СПОРТСМЕНАМ, 67% ТРЕНЕРОВ ПРИМЕНЯЮТ ПЕДАГОГИЧЕСКУЮ ПОДДЕРЖКУ В СВОЕЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ.

ДЛЯ РЕШЕНИЯ ВТОРОЙ ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ – ОПРЕДЕЛИТЬ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ 16-17 ЛЕТ ПРИМЕНЯЛИСЬ СЛЕДУЮЩИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ:

1. 10 ПРЫЖКОВ С ДВУХ НОГ. НОРМАТИВ ПО ДАННОМУ ТЕСТУ ДЛЯ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ 16-17 ЛЕТ СОСТАВЛЯЕТ НЕ МЕНЕЕ 24 М.
2. ТЯГА ШТАНГИ ВЕСОМ 45 КГ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ (ЗА 5 МИНУТ). НОРМАТИВ ПО ДАННОМУ ТЕСТУ ДЛЯ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ 16-17 ЛЕТ СОСТАВЛЯЕТ НЕ МЕНЕЕ 110 РАЗ.
3. ГРЕБЛЯ-ИНДОР 2000 М. НОРМАТИВ ПО ДАННОМУ ТЕСТУ ДЛЯ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ 16-17 ЛЕТ СОСТАВЛЯЕТ НЕ БОЛЕЕ 6 МИНУТ 50 СЕКУНД.

ДАННЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ПРЕДСТАВЛЕНЫ В ФЕДЕРАЛЬНОМ СТАНДАРТЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ГРЕБНОЙ СПОРТ», УТВЕРЖДЕННОМ ПРИКАЗОМ МИНИСТЕРСТВА СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ОТ 30 НОЯБРЯ 2022 ГОДА № 1090.

В РЕЗУЛЬТАТЕ АНАЛИЗА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ

16-17 ЛЕТ ДО ЭКСПЕРИМЕНТА БЫЛО ОПРЕДЕЛЕНО, ЧТО В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЕ 4% ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ 16-17 ЛЕТ ИМЕЛИ ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ, 43% – СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ И 53% – НИЗКИЙ УРОВЕНЬ, В КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППЕ 3% ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ 16-17 ЛЕТ ИМЕЛИ ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ, 50% – СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ И 47% – НИЗКИЙ УРОВЕНЬ.

ОСНОВНЫМИ МЕТОДАМИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ 16-17 ЛЕТ СТАЛИ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ, МЕТОД БЕСЕДЫ, МЕТОД СОЗДАНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СИТУАЦИЙ УСПЕХА.

В РАМКАХ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ 16-17 ЛЕТ ПРИМЕНЯЛИСЬ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ НА ТРЕНАЖЕРАХ. ВСЕГО БЫЛО СОСТАВЛЕНО 16 КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ, КОТОРЫЕ ВКЛЮЧАЛИ В СЕБЯ УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ АЭРОБНОЙ И СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ. ВСЕГО ЗА ПЕРИОД ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА БЫЛО ПРОВЕДЕНО 16 УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ 16-17 ЛЕТ.

В ПЕРИОД ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ БЫЛО ПРОВЕДЕНО 6 БЕСЕД, ТЕМАТИЧЕСКИ СВЯЗАННЫХ МЕЖДУ СОБОЙ.

МЕТОД СОЗДАНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СИТУАЦИЙ УСПЕХА ПРИМЕНЯЛСЯ С ЦЕЛЬЮ ФОРМИРОВАНИЯ У ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ 16-17 ЛЕТ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ К УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМУ ПРОЦЕССУ, ПРЕОДОЛЕНИЮ НЕУВЕРЕННОСТИ В СОБСТВЕННЫХ СИЛАХ, И ВКЛЮЧАЛ В СЕБЯ СИТУАЦИИ: НА СОРЕВНОВАНИЯХ, В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ.

В РЕЗУЛЬТАТЕ АНАЛИЗА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ 16-17 ЛЕТ ПОСЛЕ ЭКСПЕРИМЕНТА БЫЛО ОПРЕДЕЛЕНО, ЧТО УРОВЕНЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЫ ПОВЫСИЛСЯ И СТАЛ СООТВЕТСТВОВАТЬ ТРЕБУЕМОМУ УРОВНЮ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО

МАСТЕРСТВА: 70% СПОРТСМЕНОВ ДЕМОСТРИРОВАЛИ СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ, 30% СПОРТСМЕНОВ – ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ, УРОВЕНЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППЫ СУЩЕСТВЕННО НЕ ИЗМЕНИЛСЯ, И ОСТАЛСЯ НА НИЗКОМ УРОВНЕ, НЕ СООТВЕТСТВУЮЩЕМ ТРЕБУЕМОМУ УРОВНЮ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.

В ПРОВЕДЕННОМ ИССЛЕДОВАНИИ ПОЛУЧЕННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ СВИДЕТЕЛЬСТВУЮТ О ТОМ, ЧТО ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ИГРАЕТ СУЩЕСТВЕННУЮ РОЛЬ В УСПЕШНОМ РАЗВИТИИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ 16-17 ЛЕТ. ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЕ И СИСТЕМАТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДОВ И СРЕДСТВ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ ОКАЗЫВАЕТ ЗНАЧИТЕЛЬНОЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ НА ДИНАМИКУ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ 16-17 ЛЕТ.

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА ПОЗВОЛИЛА СДЕЛАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ **ВЫВОДЫ:**

- 1. НЕОБХОДИМО СИСТЕМАТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДОВ И СРЕДСТВ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ 16-17 ЛЕТ, В ТОМ ЧИСЛЕ ПРИ РАЗВИТИИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ.**
- 2. С ЦЕЛЬЮ ЭФФЕКТИВНОГО ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДОВ И СРЕДСТВ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ 16-17 ЛЕТ ТРЕНЕРАМ НЕОБХОДИМО ПРЕДСТАВЛЯТЬ СЕБЕ МЕХАНИЗМЫ ИХ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА СПОРТСМЕНА.**
- 3. ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ 16-17 ЛЕТ СЛЕДУЕТ УЧИТЫВАТЬ ИХ ВОЗРАСТНЫЕ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ.**

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

- 1. МИХАЙЛОВА, Н. Н. ПЕДАГОГИКА ПОДДЕРЖКИ : УЧЕБ.-МЕТОД. ПОСОБИЕ / Н. Н. МИХАЙЛОВА, С. М. ЮСФИН. – МОСКВА : МИРОС, 2001. – 208 С.**

2. ЧЕРНОВА, Е. А. ВАЖНОСТЬ ОБЕСПЕЧЕНИЯ КАЧЕСТВЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНА СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ / Е. А. ЧЕРНОВА, М. Э. ЧИБРИКОВА, Э. А. ЧИБРИКОВ, С. А. ЯКУШИН // СБОРНИК ИЗБРАННЫХ СТАТЕЙ ПО МАТЕРИАЛАМ НАУЧНЫХ КОНФЕРЕНЦИЙ ГНИИ «НАЦРАЗВИТИЕ» (СПБ, 23-27 ФЕВРАЛЯ 2019 Г.). – САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, 2019. – С. 149-151.

КОМПЛЕКС ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЭ

АННОТАЦИЯ: В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ ПОМИМО ФИЗИЧЕСКОЙ, ТАКТИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ТРЕБУЕТСЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, КОТОРАЯ НАЧИНАЕТСЯ НА РАННИХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ. В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ПОБЕДИТЕЛЯМИ СТАНОВЯТСЯ ТЕ СПОРТСМЕНЫ, КОТОРЫЕ УДЕЛЯЮТ ВНИМАНИЕ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ НЕ ТОЛЬКО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ, ТЕХНИЧЕСКИХ, ТАКТИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, НО И ФОРМИРОВАНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ПОЕДИНКАМ. ДЛЯ КАРАТЭ ХАРАКТЕРНА ВЫСОКАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ НАПРЯЖЁННОСТЬ СПОРТСМЕНА, ОТ СПОРТСМЕНА ТРЕБУЕТСЯ ВЫСОКАЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ, УМЕНИЕ УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ПСИХИЧЕСКИМИ СОСТОЯНИЯМИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК И ВЕДЕНИЕ БОЯ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД. В ДАННОЙ СТАТЬЕ РАССМАТРИВАЕТСЯ ВОПРОС ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЭ. БЫЛ РАЗРАБОТАН КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ, ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЭ, В КОТОРОМ ЗА ОСНОВУ БЕРУТСЯ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ, АГРЕССИИ И СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ. УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА САМОРЕГУЛЯЦИЮ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ. В СТАТЬЕ ПРИВЕДЕНЫ РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА ПО ВНЕДРЕНИЮ ДАННОГО КОМПЛЕКСА. В КАЧЕСТВЕ ИЗМЕРИТЕЛЬНОГО МАТЕРИАЛА ИСПОЛЬЗОВАЛИСЬ: ТЕСТ ОЦЕНКА ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ (ПО АЙЗЕНКУ), ОЦЕНКА УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ (СПИЛБЕРГА-ХАНИНА) И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕСТ «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ». ПОЛУЧЕННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТОВ СВИДЕТЕЛЬСТВУЮТ О ТОМ, ЧТО РАЗРАБОТАННЫЙ НАМИ КОМПЛЕКС, ПОМОГАЕТ В ФОРМИРОВАНИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ, КАРАТЭ, СПОРТСМЕНЫ-ДЕВУШКИ,

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА, САМОРЕГУЛЯЦИЯ.

АКТУАЛЬНОСТЬ: СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В КАРАТЭ СОПРОВОЖДАЕТСЯ БОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ НЕПРЕДСКАЗУЕМЫХ СИТУАЦИЙ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАПРЯЖЁННОСТИ, СПОРТСМЕН ДОЛЖЕН БЫТЬ К НИМ ГОТОВ. В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ НЕОБХОДИМО ПРОВОДИТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОДДЕРЖКУ, ЧТОБ ОН МОГ СПРАВЛЯТЬСЯ С ПСИХИЧЕСКОЙ НАПРЯЖЕННОСТЬЮ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ: ОЦЕНИТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ, НАПРАВЛЕННОГО НА ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЭ.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ: ЭКСПЕРИМЕНТ ПРОВОДИЛСЯ НА ПРОТЯЖЕНИИ 4 МЕСЯЦЕВ, В ЭКСПЕРИМЕНТЕ УЧАСТВОВАЛО 20 ЧЕЛОВЕК, ДЕВУШКИ 14-16 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИЕСЯ КАРАТЭ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ, ИМЕЮЩИЕ I-III СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД. УЧАСТНИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ РАЗДЕЛЕНЫ НА 2 ГРУППЫ – ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНУЮ И КОНТРОЛЬНУЮ, В КАЖДОЙ ПО 10 ЧЕЛОВЕК. В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЕ В ОСНОВНУЮ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ БЫЛ ВКЛЮЧЕН, КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЭ, КОНТРОЛЬНАЯ ГРУППА ЗАНИМАЛАСЬ ПО ПРОГРАММЕ ТРЕНИРОВОК ОБЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЭ, ПРОВОДИЛСЯ В ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ НЕ МЕНЕЕ ТРЕХ РАЗ В НЕДЕЛЮ.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ: ДЛЯ РЕШЕНИЯ ПОСТАВЛЕННЫХ ЗАДАЧ ПРИМЕНЯЛИСЬ СЛЕДУЮЩИЕ МЕТОДЫ: АНАЛИЗ НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ: ОЦЕНКА ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ (ПО АЙЗЕНКУ), ОЦЕНКА УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ (СПИЛБЕРГА-ХАНИНА) И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ», МАТЕМАТИКО-СТАТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ОБРАБОТКИ РЕЗУЛЬТАТОВ: Т-КРИТЕРИЙ СТЬЮДЕНТА.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ, НАПРАВЛЕННЫЙ
НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНУЮ УСТОЙЧИВОСТЬ ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЭ
ПРЕДСТАВЛЕН В ТАБЛИЦЕ 1.

ТАБЛИЦА 1

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ
ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЭ

ЦЕЛЬ	СРОКИ	УПРАЖНЕНИЯ
СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ	1 НЕДЕЛЯ	СИТУАЦИОННЫЕ ЗАДАНИЯ
ОБУЧИТЬ ПРОТИВОСТОЯНИЮ СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ	2 НЕДЕЛЯ	УПРАЖНЕНИЕ «АТАКА» УПРАЖНЕНИЕ «ЖИВАЯ МАКИВАРА» УПРАЖНЕНИЕ «РЕАКЦИЯ» УПРАЖНЕНИЕ «ПЯТНАШКИ»
СНИЗИТЬ АГРЕССИЮ	3 НЕДЕЛЯ	УПРАЖНЕНИЕ «САМООЦЕНКА» УПРАЖНЕНИЕ «ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА»
ОБУЧИТЬ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ЧЕРЕЗ СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПЕРЕД СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ	4 НЕДЕЛЯ	УПРАЖНЕНИЕ «УДАР ВЫДОХ» УПРАЖНЕНИЕ «КИ ЯЙ» УПРАЖНЕНИЕ «ГЛЯДЕЛКИ» УПРАЖНЕНИЕ «НА ЧУВСТВО СОПЕРНИКА»

В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ И КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППАХ БЫЛИ ПОЛУЧЕНЫ СЛЕДУЮЩИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
(ТАБЛИЦА 2).

ТАБЛИЦА 2

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЕВУШЕК
ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЭ

№	ПОКАЗАТЕЛЬ	ГРУППЫ	ДО ЭКСПЕРИМЕНТА	ПОСЛЕ ЭКСПЕРИМЕНТА	ПОКАЗАТЕЛЬ ЗНАЧИМОСТИ ПО Т – КРИТЕРИЮ	P
1	ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ	КГ	20 ±0,8	12,3±0,5	8	P<0,05
		ЭГ	22,5±1,2	12±0,3	8,4	P<0,05
2	СИТУАТИВНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ	КГ	43±1,7	21,1±1,6	9,4	P<0,05
		ЭГ	45,6±2,3	20,7±1,2	9,8	P<0,05
3	ЛИЧНОСТНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ	КГ	45,1±2,5	29,9±1,5	5,3	P<0,05
		ЭГ	48,4±4,2	25,5±1,1	5,1	P<0,05
4	ТРЕВОЖНОСТЬ (АЙЗЕНК)	КГ	11,3±0,8	6±0,3	6,3	P<0,05
		ЭГ	11,7±0,9	5,7±0,4	5,1	P<0,05

ПРОВОДЯ СТАТИЧЕСКУЮ ОБРАБОТКУ ПОЛУЧЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРИ СРАВНЕНИИ СРЕЗОВ ДО И ПОСЛЕ ЭКСПЕРИМЕНТА, РЕЗУЛЬТАТЫ ОКАЗАЛИСЬ ДОСТОВЕРНЫ ВО ВСЕХ ПОКАЗАТЕЛЯХ. НАЛИЧИЕ ДОСТОВЕРНЫХ РАЗЛИЧИЙ, ПОТВЕРЖДАЕТ, ЧТО ВНЕДРЕНИЕ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЭ, ОКАЗЫВАЕТ ВЛИЯНИЕ НА ВСЕ ПОКАЗАТЕЛИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЭ.

ПРОАНАЛИЗИРОВАВ ДОСТОВЕРНО ИЗМЕНИВШИЕСЯ ПОКАЗАТЕЛИ, МОЖНО ОТМЕТИТЬ, ПОЛОЖИТЕЛЬНУЮ ДИНАМИКУ ПОКАЗАТЕЛЕЙ. ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЯ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЕ (СНИЖЕНИЕ С 22,5 ДО 12 БАЛЛОВ, ТКР=8,4). ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЯ СИТУАТИВНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЕ (СНИЖЕНИЕ С 45,6 ДО 20,7 БАЛЛОВ, ТКР=9,8). ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЯ ЛИЧНОСТНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЕ (СНИЖЕНИЕ С 48,4 ДО 25,5 БАЛЛОВ, ТКР=5,1). ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЯ ТРЕВОЖНОСТИ (ПО АЙЗЕНКУ) В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЕ (СНИЖЕНИЕ С 11,7 ДО 5,7 БАЛЛОВ ТКР=5,1)

ВЫВОДЫ: ПОДВОДЯ ИТОГ МОЖНО СДЕЛАТЬ ВЫВОД О ТОМ, ЧТО ПРОДЕЛАННАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЭ, ОКАЗАЛАСЬ РЕЗУЛЬТАТИВНОЙ, ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЕ, УЛУЧШИЛОСЬ.

МОЖНО ЗАМЕТИТЬ, ЧТО ЗА ТАКОЙ КОРОТКИЙ ПРОМЕЖУТОК ВРЕМЕНИ, ВСЕ ЖЕ ПОЛУЧИЛОСЬ ПОВЫСИТЬ УРОВЕНЬ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЭ. СЛЕДОВАТЕЛЬНО, ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ, НАПРАВЛЕННОГО НА ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЭ, ПОМОЖЕТ СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ, СТРЕССА И СТРАХА.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. ДОЛГОВА В.И. ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ. / В.И. ДОЛГОВА, А.А. НА ПРИМЕРЕ, Я.В. ЛАТЮШИН. — МОСКВА: ИЗДАТЕЛЬСТВО МГУ, 2002. — 167 С.

2. МАКАРИДИН Д.Н. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕЗЕРВЫ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРНОСТИ ЕДИНОБОРЦЕВ (НА ПРИМЕРЕ КАРАТЕ WKF) // ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.— 2016. — №^о 12, — С. 65-67.

3. ПОПОВА В.В. СОВЛАДЕНИЕ СО СТРЕССОМ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ// СПОРТИВНАЯ НАУКА.— 2014. -№^о 3. — С. 61-64.

4. ЭЙЯЛЬ Н.; АМИТ О. ПРОРЫВ В ЖИЗНИ И БИЗНЕСЕ. СЕКРЕТ СОЗДАНИЯ ВОЗМОЖНОСТЕЙ/ ПЕРЕВОД С АНГЛ.- MOSCOW: BUDO-WAY, 2019. — С. 37-54, 101-110.

ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ ОКСИГЕНАЦИИ КРОВИ И ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ НА РЕЗУЛЬТАТ СТРЕЛЬБЫ В БИАТЛОНЕ

АННОТАЦИЯ: В ИССЛЕДОВАНИИ АНАЛИЗИРУЕТСЯ КОРРЕЛЯЦИЯ МЕЖДУ ПОКАЗАТЕЛЯМИ ОКСИГЕНАЦИИ КРОВИ (SpO_2), ЧАСТОТОЙ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ (ЧСС) И РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬЮ СТРЕЛЬБЫ У ЮНЫХ БИАТЛОНИСТОВ ($N=9$, ВОЗРАСТ 12–17 ЛЕТ). МОНИТОРИНГ SpO_2 И ЧСС ПРОВОДИЛСЯ МЕТОДОМ ПУЛЬСОКСИМЕТРИИ ПОСЛЕ ВЫПОЛНЕНИЯ СТРЕЛКОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В РАМКАХ ПОВТОРНОЙ ТРЕНИРОВКИ. УСТАНОВЛЕНА ТЕНДЕНЦИЯ К СНИЖЕНИЮ ТОЧНОСТИ СТРЕЛЬБЫ ПРИ УВЕЛИЧЕНИИ ЧСС И УМЕНЬШЕНИИ SpO_2 .

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: БИАТЛОН, ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ, ПУЛЬСОКСИМЕТРИЯ, СТРЕЛЬБА, ЮНЫЕ СПОРТСМЕНЫ, ОГНЕВОЙ РУБЕЖ.,

ВВЕДЕНИЕ: В БИАТЛОНЕ СОЧЕТАНИЕ ВЫСОКОИНТЕНСИВНОГО ЛЫЖНОГО ХОДА И ТОЧНОЙ СТРЕЛЬБЫ ОКАЗЫВАЕТ КЛЮЧЕВОЕ ВЛИЯНИЕ НА ИТОГОВЫЙ РЕЗУЛЬТАТ [3; 6]. ПО ОКОНЧАНИИ ЛЫЖНОГО ЭТАПА СПОРТСМЕНУ ПРЕДСТОИТ ВЫПОЛНИТЬ СТРЕЛЬБУ С ВЫСОКОЙ ТОЧНОСТЬЮ НЕСМОТРИ НА ТО, ЧТО ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАКЦИЯ ОРГАНИЗМА НА НАГРУЗКУ МОЖЕТ НАПРЯМУЮ ВЛИЯТЬ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПОПАДАНИЙ [2; 5].

ПУЛЬСОКСИМЕТРИЯ КАК НЕИНВАЗИВНЫЙ МЕТОД ИЗМЕРЕНИЯ SpO_2 И ЧСС ПОЛУЧИЛА ШИРОКОЕ РАСПРОСТРАНЕНИЕ В СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ БЛАГОДАРЯ ПРОСТОТЕ ПРИМЕНЕНИЯ И ОПЕРАТИВНОСТИ ПОЛУЧЕНИЯ ДАННЫХ [4; 7]. ТЕМ НЕ МЕНЕЕ, В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ БИАТЛОНИСТОВ ПАРАМЕТРЫ SpO_2 И ЧСС ПРИ ПОДХОДЕ К ОГНЕВОМУ РУБЕЖУ СИСТЕМНО НЕ УЧИТЫВАЮТСЯ. АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ДАННЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ СТРЕЛЬБЫ В БИАТЛОНЕ И ПОИСК ИХ ОПТИМАЛЬНЫХ ДИАПАЗОНОВ МОЖЕТ СПОСОБСТВОВАТЬ ОПТИМИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНА, ОСОБЕННО В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО СТРЕССА И УТОМЛЕНИЯ.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ: АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОКСИГЕНАЦИИ КРОВИ И ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ НА ТОЧНОСТЬ СТРЕЛЬБЫ У ЮНЫХ БИАТЛОНИСТОВ.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ: В ИССЛЕДОВАНИИ ПРИНИМАЛИ УЧАСТИЕ 9 СПОРТСМЕНОВ-БИАТЛОНИСТОВ ВОЗРАСТА 12–17 ЛЕТ, С МАССОЙ ТЕЛА 52+7 КГ И РОСТОМ 158+10 СМ. ЭКСПЕРИМЕНТ ЗАКЛЮЧАЛСЯ В МОНИТОРИНГЕ ПАРАМЕТРОВ ЧСС И SpO_2 У СПОРТСМЕНОВ НЕПОСРЕДСТВЕННО ПОСЛЕ ВЫПОЛНЕНИЯ СТРЕЛЬБЫ В РАМКАХ ТРЕНИРОВКИ, ОРГАНИЗОВАННОЙ ПОВТОРНЫМ МЕТОДОМ С ПРОГРЕССИРУЮЩЕЙ ИНТЕНСИВНОСТЬЮ (ТАБЛИЦА 1). УЧАСТИЕ СПОРТСМЕНА В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКЕ ЗАВЕРШАЛОСЬ, ЕСЛИ ТРЕНЕР ФИКСИРОВАЛ ЕГО НЕСПОСОБНОСТЬ ПРОДОЛЖАТЬ ВЫПОЛНЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАДАНИЯ В ПРЕДЕЛАХ ЗАДАННОГО ДИАПАЗОНА ЧСС. ПО ЭТИМ УСЛОВИЯМ 6 СПОРТСМЕНОВ ВЫПОЛНИЛИ 7 ИНТЕРВАЛОВ, А 3 СПОРТСМЕНА – 8 ИНТЕРВАЛОВ.

ТАБЛИЦА 1

ПРОТОКОЛ ПОВТОРНОЙ ТРЕНИРОВКИ

№ ИНТЕРВАЛА П/П	ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ИНТЕРВАЛА, КМ	ЗАДАННЫЙ ЧСС, УД/МИН	ПОЛОЖЕНИЕ ДЛЯ СТРЕЛЬБЫ
1	1	160+5	ЛЕЖА
2	1	165+5	СТОЯ
3	1	170+5	ЛЕЖА
4	1	175+5	СТОЯ
5	1	180+5	ЛЕЖА
6	1	185+5	СТОЯ
7	1	190+5	ЛЕЖА
8	1	195+5	СТОЯ

МОНИТОРИНГ ЧСС ПРОИЗВОДИЛСЯ ПОСРЕДСТВОМ СМАРТ-ЧАСОВ «GARMIN FORERUNNER 945» ИЛИ «POLAR». РЕГИСТРАЦИЯ SpO_2 ОСУЩЕСТВЛЯЛАСЬ ПАЛЬЦЕВЫМ ПУЛЬСОКСИМЕТРОМ «АРМЕД УХ303» ПУТЕМ ЗАЖАТИЯ ПАЛЬЦА РУКИ В ПРИБОР. ТОЧНОСТЬ СТРЕЛЬБЫ ОПРЕДЕЛЯЛАСЬ ПО КОЛИЧЕСТВУ ПОПАДАНИЙ ИЗ ПОЛОЖЕНИЙ «ЛЕЖА» И «СТОЯ» ПО СТАНДАРТНЫМ БИАТЛОННЫМ МИШЕНЯМ.

ДЛЯ ПРОВЕРКИ ЗНАЧИМОСТИ РАЗЛИЧИЙ МЕЖДУ СРЕДНИМИ ЗНАЧЕНИЯМИ ИССЛЕДУЕМЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ИНТЕРВАЛАХ НАГРУЗКИ ИСПОЛЬЗОВАЛСЯ ПАРНЫЙ Т-КРИТЕРИЙ СТЬЮДЕНТА. ОБРАБОТКА И СИСТЕМАТИЗАЦИЯ ДАННЫХ ВЫПОЛНЯЛИСЬ В ЭЛЕКТРОННЫХ ТАБЛИЦАХ MICROSOFT EXCEL 2016, А СТАТИСТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ – В ПАКЕТЕ STATISTICA 13.3.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. РЕЗУЛЬТАТЫ МОНИТОРИНГА ПОКАЗАЛИ УСТОЙЧИВУЮ ТЕНДЕНЦИЮ УМЕНЬШЕНИЯ КОЛИЧЕСТВА ПОПАДАНИЙ ПРИ УВЕЛИЧЕНИИ НАГРУЗКИ, КОТОРАЯ ТАКЖЕ ОТРАЖАЛАСЬ НА СНИЖЕНИИ УРОВНЯ ОКСИГЕНАЦИИ И ПОВЫШЕНИИ ЧСС (РИСУНКИ 1 И 2). В ИТОГЕ САМЫЙ НИЗКИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ТОЧНОСТИ СТРЕЛЬБЫ БЫЛ ПОКАЗАН СПОРТСМЕНАМИ ПРИ МИНИМАЛЬНОМ ПОКАЗАТЕЛЕ УРОВНЯ ОКСИГЕНАЦИИ И НАИВЫСШИХ ЗНАЧЕНИЯХ ЧСС.

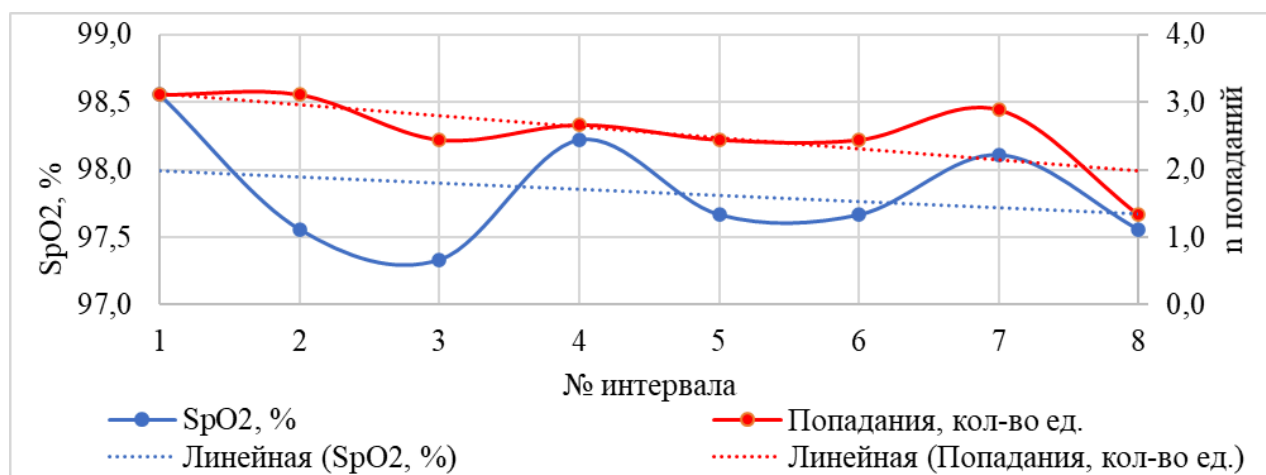
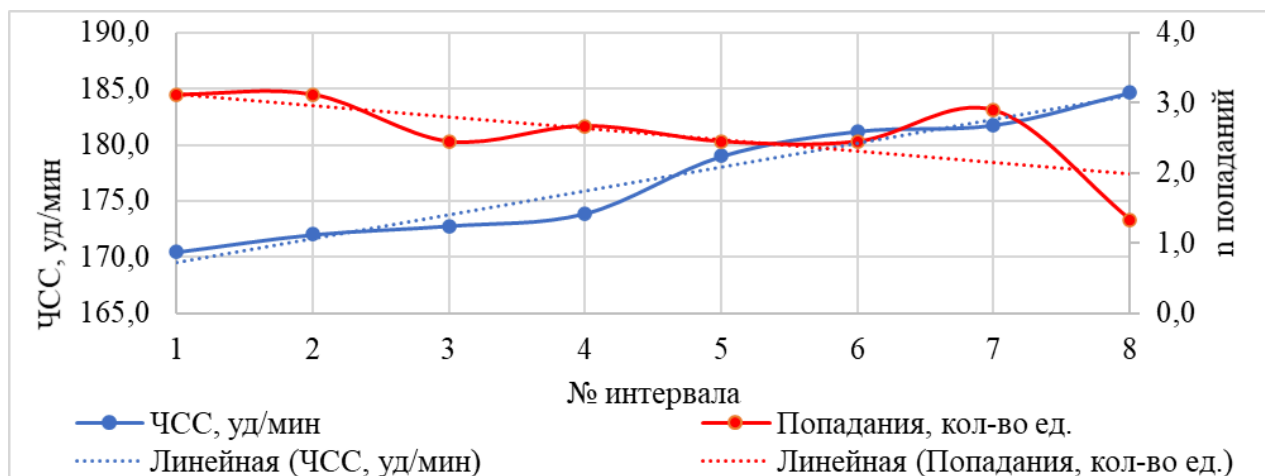


РИСУНОК 1. ДИНАМИКА СРЕДНИХ ЗНАЧЕНИЙ УРОВНЯ НАСЫЩЕНИЯ КРОВИ КИСЛОРОДОМ (SpO_2) И КОЛИЧЕСТВА ПОПАДАНИЙ У СПОРТСМЕНОВ В ХОДЕ ТРЕНИРОВКИ



**РИСУНОК 2. ДИНАМИКА СРЕДНИХ ЗНАЧЕНИЙ ЧСС И КОЛИЧЕСТВА ПОПАДАНИЙ
У СПОРТСМЕНОВ В ХОДЕ ТРЕНИРОВКИ**

В ТО ЖЕ ВРЕМЯ, НЕСМОТРИ НА ВИДИМЫЙ НА ПРЕДСТАВЛЕННЫХ ГРАФИКАХ ТРЕНД, СНИЖЕНИЕ ТОЧНОСТИ СТРЕЛЬБЫ ИМЕЛО СЛАБУЮ КОРРЕЛЯЦИЮ С ПОКАЗАТЕЛЯМИ SpO_2 ($r=0,24$) И ЧСС ($r=-0,27$). ЭТО МОЖЕТ ОБЪЯСНЯТЬСЯ МАЛОЙ ВАРИАБЕЛЬНОСТЬЮ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ, А ТАКЖЕ ВЛИЯНИЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ФАКТОРОВ: УРОВНЯ СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ И УСЛОВИЙ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ. ВМЕСТЕ С ТЕМ ПЕРЕХОД К СТРЕЛЬБЕ ПРИ ЧСС СВЫШЕ 180 УД/МИН СУЩЕСТВЕННО СНИЖАЕТ ЕЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ, ЧТО СООТВЕТСТВУЕТ РАННЕЕ ОПУБЛИКОВАННЫМ ДАННЫМ [1]. ИЗВЕСТНО, ЧТО ВЕДУЩИЕ БИАТЛОНИСТЫ МОГУТ УСПЕШНО ВЫПОЛНЯТЬ СТРЕЛЬБУ И ПРИ БОЛЕЕ ВЫСОКИХ ЗНАЧЕНИЯХ ЧСС [3], ОДНАКО УЧИТЫВАЯ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА, ДЛЯ БИАТЛОНИСТОВ-ПОДРОСТКОВ ЦЕЛЕСООБРАЗНО ОГРАНИЧИТЬ ЦЕЛЕВЫЕ ЗОНЫ ЧСС ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ СТРЕЛЬБЫ БОЛЕЕ НИЗКИМИ ДИАПАЗОНАМИ И ОБЯЗАТЕЛЬНО КОНТРОЛИРОВАТЬ УРОВЕНЬ ОКСИГЕНАЦИИ КРОВИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ: ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА ПУЛЬСОКСИМЕТРИИ ЯВЛЯЕТСЯ ЭФФЕКТИВНЫМ ИНСТРУМЕНТОМ ОПЕРАТИВНОГО КОНТРОЛЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПОРТСМЕНОВ. ПОЛУЧАЕМАЯ ИНФОРМАЦИЯ МОЖЕТ БЫТЬ ИСПОЛЬЗОВАНА ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ ОПТИМАЛЬНЫХ ДИАПАЗОНОВ ЧСС И SpO_2 ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ТОЧНОЙ СТРЕЛЬБЫ И ПОВЫШЕНИЯ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. БЕЗМЕЛЬНИЦЫН, Н. Г. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСНОВНЫХ ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА РЕЗУЛЬТАТЫ СТРЕЛЬБЫ В БИАТЛОНЕ : АВТОРЕФ. ДИС КАНД. ПЕД. НАУК / Н. Г. БЕЗМЕЛЬНИЦЫН; МОСК. ГОС. ПЕД. ИН-Т. — М., 1972. — 26 с.
2. ЗАГУРСКИЙ Н. С., РОМАНОВА Я. С., РЕУЦКАЯ Е. А. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ БИАТЛОНИСТОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА : МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ / Н. С. ЗАГУРСКИЙ, Я. С. РОМАНОВА, Е. А. РЕУЦКАЯ ; СИБИРСКИЙ ГОС. УН-Т ФИЗ. КУЛЬТУРЫ И СПОРТА. — ОМСК : ООО «ЮНЗ», 2019. — 69 с. — ISBN 978-5-91930-198-1.
3. ЗУБРИЛОВ Р. А. СТАНОВЛЕНИЕ, РАЗВИТИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ СТРЕЛЬБЫ В БИАТЛОНЕ : МОНОГРАФИЯ / Р. А. ЗУБРИЛОВ. — 2-Е ИЗД., ДОП. И ПЕРЕРАБ. — М. : СОВЕТСКИЙ СПОРТ, 2013. — 350, [11] с. : ил., портр., табл., цв. ил. — ISBN 978-5-9718-0693-6.
4. КАЗАКЕВИЧ, В. Б., БУЗЛЯКОВ Н. А. ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА ПУЛЬСОКСИМЕТРИИ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ // СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ РЕСПУБЛИКАНСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ, ПОСВЯЩЁННОЙ 85-ЛЕТИЮ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ ПРОФЕССОРА М. В. БОРИСЮКА. — ГРОДНО : ИЗД-ВО ГРГМУ, 2022. — С. 116—118.
5. КУДЕЛИН, А. И., ЗАГУРСКИЙ Н. С., ХАЙТОВИЧ Ф. СТРЕЛКОВЫЕ НАВЫКИ В БИАТЛОНЕ: ОБУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ СТРЕЛЬБЫ // СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В БИАТЛОНЕ : МАТЕРИАЛЫ VI ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ, ОМСК, 17—18 АПР. 2018 Г. / СИБ. ГОС. УН-Т ФИЗ. КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ; ПОД ОБЩ. РЕД. Н. С. ЗАГУРСКОГО. — ОМСК : ИЗД-ВО СИБГУФК, 2018. — С. 87—104.
6. BJÖRKLUND, G., DZHILKIBAEVA N., GALLAGHER C., LAAKSONEN M. S. THE BALANCING ACT BETWEEN SKIING AND SHOOTING — THE DETERMINANTS OF SUCCESS IN BIATHLON PURSUIT AND MASS START EVENTS // JOURNAL OF SPORTS SCIENCES. — 2022. — VOL. 40, № 1. — P. 96—103. — DOI: 10.1080/02640414.2021.1976493.

7. KUMAR, V. J., REDDY K. A. PULSE OXIMETRY FOR THE MEASUREMENT OF OXYGEN SATURATION IN ARTERIAL BLOOD // STUDIES IN SKIN PERFUSION DYNAMICS / ED. BY V. BLAZEK. — SINGAPORE : SPRINGER, 2021. — P. 51–78.

ОТБОР ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

АННОТАЦИЯ: УРОВЕНЬ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ТРЕБУЕТ БОЛЕЕ ПРОДУМАННОЙ МЕТОДИКИ ОТБОРА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ. В ГБПОУ МО «СПОРТИВНОЕ УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) № 5» В ПРОГРАММУ ПРОСМОТРА ДЛЯ ОТБОРА КАНДИДАТОВ ВКЛЮЧЕНЫ ЭКСПЕРТНАЯ ОЦЕНКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И ТЕСТИРОВАНИЕ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: ТЕСТОВЫЙ МЕТОД, ЭКСПЕРТНАЯ ОЦЕНКА, ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ.

СОВРЕМЕННЫЙ УРОВЕНЬ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ТРЕБУЕТ ВСЕ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ОТБОРА ДЛЯ ПОПОЛНЕНИЯ РЯДОВ ЮНЫХ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ. ФОРМИРОВАНИЕМ ОСНОВ СПОРТИВНОГО ОТБОРА ЗАНИМАЛИСЬ МНОГИЕ АВТОРЫ: В.М. ВОЛКОВ, В.П. ФИЛИН, В.Н. ПЛАТОНОВ, Л.П. СЕРГИЕНКО, В.П. ГУБА. НЕСМОТЯ НА МНОГОЧИСЛЕННЫЕ НАУЧНЫЕ ДАННЫЕ, ПРОБЛЕМА ОТБОРА МОЛОДЫХ ОДАРЕННЫХ СПОРТСМЕНОВ НАХОДИТСЯ В СТАДИИ ПОСТОЯННОГО ПОИСКА, СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ И ДАЛЬНЕЙШИХ РАЗРАБОТОК. НАУЧНО ОБОСНОВАННЫЕ МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ОТБОРА И СПОРТИВНОЙ СЕЛЕКЦИИ ПЕРСПЕКТИВНЫХ ДЕТЕЙ, ПРОГНОЗИРОВАНИЕ ИХ БУДУЩИХ РЕЗУЛЬТАТОВ СТАНОВИТСЯ НЕОТЪЕМЛЕМОЙ ЧАСТЬЮ СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ (1,3).

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГБПОУ МО «СПОРТИВНОЕ УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) №5» ОСНОВАНА НА СТРОГОЙ ПРЕЕМСТВЕННОСТИ ЦЕЛЕЙ И ЗАДАЧ РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ. ВАЖНОЙ И НЕОТЪЕМЛЕМОЙ ЧАСТЬЮ ЭТОЙ СТРУКТУРЫ ЯВЛЯЕТСЯ ОТБОР НАИБОЛЕЕ ОДАРЕННЫХ ФУТБОЛИСТОВ. КАНДИДАТЫ, ПРОХОДЯЩИЕ ПРОЦЕДУРУ ОТБОРА РАСПРЕДЕЛЯЮТСЯ ПО ГРУППАМ: I- СПОСОБНЫЕ, КОТОРЫХ ОТОБРАЛИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ; II- НЕСПОСОБНЫЕ, И НЕОТОБРАННЫЕ; III - СПОСОБНЫЕ, НЕ ОТОБРАННЫЕ; IV— НЕСПОСОБНЫЕ, КОТОРЫХ ЗАЧИСЛИЛИ ПО ОШИБКЕ. ОТБОР БУДЕТ ЭФФЕКТИВНЫМ В СЛУЧАЕ, ЕСЛИ КАНДИДАТОВ В II И III ГРУППАХ БУДЕТ БОЛЬШЕ, А В I И IV ГРУППАХ

МЕНЬШЕ. ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОТБОРА НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНИТЬ КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ВЫБОР КАНДИДАТОВ, ОБЛАДАЮЩИХ СПОСОБНОСТЯМИ, КАЧЕСТВАМИ И СВОЙСТВАМИ НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ВЫСОКИХ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ (1,2).

ЦЕЛЬЮ ИССЛЕДОВАНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ АНАЛИЗ ПРОЦЕССА СПОРТИВНОГО ОТБОРА ФУТБОЛИСТОВ В ГБПОУ МО «СПОРТИВНОЕ УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) №5».

ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ:

1. ПРОАНАЛИЗИРОВАТЬ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКУЮ ЛИТЕРАТУРУ ПО ИССЛЕДУЕМОЙ ПРОБЛЕМЕ.
2. СОБРАТЬ СТАТИСТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ПО СОХРАННОСТИ КОНТИНГЕНТА В КОМАНДАХ «СПОРТИВНОГО УЧИЛИЩА №5».
3. ПРОВЕСТИ АНАЛИЗ ПОЛУЧЕННЫХ ДАННЫХ И СДЕЛАТЬ ВЫВОДЫ.

В РАБОТЕ ИСПОЛЬЗОВАЛИСЬ СЛЕДУЮЩИЕ МЕТОДЫ:

1. АНАЛИЗ СПОРТИВНОЙ И НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.
2. КОНТЕНТ-АНАЛИЗ: СБОР ИНФОРМАЦИИ ПО ЗАЧИСЛЕНИЮ И ОТЧИСЛЕНИЮ УЧАЩИХСЯ В «СПОРТИВНОМ УЧИЛИЩЕ №5».
3. МЕТОДЫ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ СТАТИСТИКИ.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ: ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОВОДИЛОСЬ НА БАЗЕ ГБПОУ МО «СПОРТИВНОЕ УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) №5».

СПЕЦИФИКА ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ГБПОУ МО «СПОРТИВНОЕ УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) №5» ПОЗВОЛЯЕТ ЗАЧИСЛЯТЬ ДЕТЕЙ С 10-11 ЛЕТ. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В УЧИЛИЩЕ ОТСУТСТВУЕТ. ЗАЧИСЛЕНИЕ ИДЕТ СРАЗУ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНУЮ ГРУППУ ДО 2-Х ЛЕТ. РЕКОМЕНДАЦИИ МНОГИХ СОВРЕМЕННЫХ АВТОРОВ ПРОВОДИТЬ ОТБОР В ТРИ ЭТАПА В УЧИЛИЩЕ НЕ ПРЕДСТАВЛЯЕТСЯ ВОЗМОЖНЫМ. ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ ОТБОР ПРОВОДИТСЯ В ДЮСШ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА КАНДИДАТОВ. А В ГБПОУ МО «СПОРТИВНОЕ УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) №5» ОТБОР НАЧИНАЕТСЯ СО ВТОРОГО ЭТАПА, ЗАДАЧАМИ КОТОРОГО

ЯВЛЯЕТСЯ ОПРЕДЕЛЕНИЕ: УРОВНЯ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ, ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ, ТЕХНИЧЕСКО-ТАКТИЧЕСКОГО ОСНАЩЕНИЯ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ.

ДО НЕДАВНЕГО ВРЕМЕНИ В УЧИЛИЩЕ ОТБОР ОСУЩЕСТВЛЯЛСЯ С ПОМОЩЬЮ ДВУХ МЕТОДОВ ИГРОВОГО И ТЕСТОВОГО. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ОДАРЕННОСТИ КАНДИДАТА ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ НЕПОСРЕДСТВЕННО В ПРОЦЕССЕ ДВУХСТОРОННЕЙ ИГРЫ. ХАРАКТЕР ЭТИХ ИГР МОГ БЫТЬ САМЫМ РАЗЛИЧНЫМ, ЗАВИСЯЩИМ ОТ КОЛИЧЕСТВА УЧАСТНИКОВ, ОТ РАЗМЕРОВ ПЛОЩАДКИ ИЛИ ЦЕЛЕВЫХ УСТАНОВОК ТРЕНЕРА. ОДАРЕННОСТЬ ДЕТЕЙ ОЦЕНИВАЛАСЬ ТРЕНЕРОМ, НАБЛЮДАЮЩИМ ЗА ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ ФУТБОЛИСТОВ. ВО ВРЕМЯ ИГРЫ ТРЕНЕР ОЦЕНИВАЛ: ТЕХНИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ, УРОВЕНЬ ИГРОВОГО МЫШЛЕНИЯ (БЫСТРОТА ОРИЕНТИРОВКИ, БЫСТРОТА ВЫБОРА РЕШЕНИЯ, ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИНЯТЫХ РЕШЕНИЙ, СПОСОБНОСТЬ К ЭКСТРАПОЛЯЦИИ ИГРОВЫХ СИТУАЦИЙ). ТЕСТОВЫЙ МЕТОД ПОДРАЗУМЕВАЛ ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВОВ ТЕСТИРОВАНИЯ, ПРЕДЛОЖЕННЫХ ФССП ПО ВИДУ ПОРТА ФУТБОЛ.

ПОСЛЕ ВНЕДРЕНИЯ ФССП ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ В 2019 ГОДУ, НА ТРЕНЕРСКОМ СОВЕТЕ УЧИЛИЩА БЫЛО ПРИНЯТО РЕШЕНИЕ ИЗМЕНИТЬ УСЛОВИЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ДО 2 -Х ЛЕТ. В НОВЫХ УСЛОВИЯХ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, КРОМЕ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ, БЫЛИ ВКЛЮЧЕНЫ ЭКСПЕРТНАЯ ОЦЕНКА ТЕХНИЧЕСКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ, ТЕСТИРОВАНИЕ ПО ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИМ ПОКАЗАТЕЛЯМ (ТЕППИНГ-ТЕСТ), ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ.

ЭКСПЕРТНАЯ ОЦЕНКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КАНДИДАТОВ ДОЛЖНА ПРОВОДИТЬСЯ ГРУППОЙ ТРЕНЕРОВ. КАНДИДАТ ИЛИ ГРУППА КАНДИДАТОВ ПРИГЛАШАЕТСЯ НА ПРОСМОТРОВЫЙ СБОР, ГДЕ В ТЕЧЕНИИ 5-6 ДНЕЙ ПРОСМОТРОВАЯ КОМИССИЯ ОЦЕНИВАЕТ СПОСОБНОСТИ УЧАСТНИКОВ СБОРА, СРАВНИВАЯ ИХ С МОДЕЛЬНЫМИ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ, ОТРАЖАЮЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ФУТБОЛА. ИМЕННО ИСХОДЯ ИЗ ЭТИХ ТРЕБОВАНИЙ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТА ПРОИСХОДИТ ОТБОР В ГБПОУ МО «СПОРТИВНОЕ УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) №5».

ТЕСТОВЫЙ МЕТОД ПОДРАЗУМЕВАЕТ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЛЕКСА ТЕСТОВ И КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ. В ЭТОТ КОМПЛЕКС ВХОДИЛИ ТЕСТЫ, ПРЕДЛОЖЕННЫЕ ФЕДЕРАЛЬНЫМ СТАНДАРТОМ

СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ: БЕГ НА 10 М С ВЫСОКОГО СТАРТА, БЕГ НА 10 М С ХОДА, БЕГ НА 30 М С ВЫСОКОГО СТАРТА, БЕГ НА 30 М С ХОДА, ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА, ТРОЙНОЙ ПРЫЖОК, ПРЫЖОК В ВЫСОТУ БЕЗ ВЗМАХА РУК, ПРЫЖОК В ВЫСОТУ СО ВЗМАХОМ. БРОСОК НАБИВНОГО МЯЧА ВЕСОМ 1 КГ ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ.

ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ. НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ В УЧИЛИЩЕ СУЩЕСТВУЕТ ОТЛАЖЕННАЯ СИСТЕМА КОНТРОЛЯ ЗА СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ КАНДИДАТОВ. НИ ОДИН РЕБЕНОК НЕ ДОПУСКАЕТСЯ К ПРОСМОТРУ БЕЗ УМО (УГЛУБЛЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО ОСМОТРА). ПРИ ЗАЧИСЛЕНИИ КАНДИДАТЫ ПРИВОЗЯТ С СОБОЙ СПРАВКУ Ф27/4 (ВЫПИСКА ИЗ АМБУЛАТОРНОЙ КАРТЫ), ЗАКЛЮЧЕНИЕ КАРДИОЛОГА, ЕКГ. ЭХО-КГ, ШКОЛЬНУЮ МЕДИЦИНСКУЮ КАРТУ, И ПРОХОДЯТ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР, ВКЛЮЧАЮЩИЙ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ИЗМЕРЕНИЯ, АД. ЧСС, И РЕЗУЛЬТАТЫ НАРУЖНОГО ОСМОТРА.

ДЛЯ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЦЕССА ОТБОРА В ГБПОУ МО «СПОРТИВНОЕ УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) №5» БЫЛ ПРОВЕДЕН АНАЛИЗ СОХРАННОСТИ КОНТИНГЕНТА ЗА ПЕРИОД ПРЕБЫВАНИЯ СПОРТСМЕНОВ В УЧИЛИЩЕ. АНАЛИЗ ПРОВОДИЛСЯ В КОМАНДАХ, ПРОХОДИВШИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ТЕЧЕНИИ 5 И БОЛЕЕ ЛЕТ. В ПЕРВУЮ ГРУППУ ОТНЕСЕНЫ КОМАНДЫ, ПРОХОДИВШИЕ ОТБОР БЕЗ ЭКСПЕРТНОГО ОЦЕНИВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И БЕЗ УЧЕТА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕППИНГ-ТЕСТА, ВО ВТОРУЮ ГРУППУ КОМАНДЫ С УЧЕТОМ ЭТИХ РЕЗУЛЬТАТОВ. В ТАБЛИЦЕ №1 ПОКАЗАНЫ РЕЗУЛЬТАТЫ СОХРАННОСТИ КОНТИНГЕНТА.

ТАБЛИЦА 1

СОХРАННОСТЬ КОНТИНГЕНТА ЗА ПЕРИОД С 2016 ПО 2025 ГОДА

КОМАНДА ГОДА РОЖДЕНИЯ	СОХРАННОСТЬ НА УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЧЕЛОВЕК)	ПРОЦЕНТ СОХРАННОСТИ	СОХРАННОСТЬ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ЧЕЛОВЕК)	ПРОЦЕНТ СОХРАННОСТИ
1 ГРУППА КОМАНД				
2004	12	60 %	10	50 %

ПРОДОЛЖЕНИЕ ТАБЛИЦЫ 1

КОМАНДА ГОДА РОЖДЕНИЯ	СОХРАННОСТЬ НА УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЧЕЛОВЕК)	ПРОЦЕНТ СОХРАННОСТИ	СОХРАННОСТЬ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ЧЕЛОВЕК)	ПРОЦЕНТ СОХРАННОСТИ
2005	13	65%	12	60%
2006	15	75%	11	55%
2007	11	55%	9	45%
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ		63,75%		52%
2 ГРУППА КОМАНД				
2008	16	80%	11	55%
2009	15	75%	12	60%
2010	16	80%	12	60%
2011	17	85%		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ		80%		58%

АНАЛИЗИРУЯ ПОЛУЧЕННЫЕ ДАННЫЕ, МОЖНО СКАЗАТЬ, ЧТО ПОЧТИ ПОЛОВИНА УЧАЩИХСЯ, ЗАЧИСЛЕННЫХ В КОМАНДЫ ПЕРВОЙ ГРУППЫ, БЫЛИ ОТЧИСЛЕНЫ ПО РАЗЛИЧНЫМ ПРИЧИНАМ В ТЕЧЕНИИ 5 ЛЕТ ОБУЧЕНИЯ, СОХРАННОСТЬ В СРЕДНЕМ В ЭТОЙ ГРУППЕ 52 %. С ВВЕДЕНИЕМ НОВЫХ ТРЕБОВАНИЙ К ОТБОРУ (ЭКСПЕРТНОЙ ОЦЕНКИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ТЕППИНГ ТЕСТА) СОХРАННОСТЬ КОНТИНГЕНТА ВЫРОСЛА И СОСТАВИЛА 58%.

ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОВЕДЕННОГО ИССЛЕДОВАНИЯ МОЖНО СДЕЛАТЬ **ВЫВОДЫ**:

1. ОДНОДНЕВНЫЕ ПРОСМОТРЫ НЕ ДАЮТ ДОЛЖНОГО РЕЗУЛЬТАТА, ТАК КАК НЕ ПОЗВОЛЯЮТ ПРОВЕСТИ КОМПЛЕКСНОЙ ОЦЕНКИ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КАНДИДАТА.
2. ПРОВЕДЕНИЕ МНОГОДНЕВНЫХ ПРОСМОТРОВЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ ПОЗВОЛЯЮТ БОЛЕЕ ПОЛНО ПРОАНАЛИЗИРОВАТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ, ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ, А ТАКЖЕ ИЗУЧИТЬ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ КАНДИДАТОВ.
3. УВЕЛИЧЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА ТЕСТОВ, ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭКСПЕРТНОЙ ОЦЕНКИ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ТЕСТОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ, ПОЗВОЛЯЮТ БОЛЕЕ ТОЧНО ОПРЕДЕЛЯТЬ ОДАРЕННЫХ ФУТБОЛИСТОВ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. ГУБА В.П. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНЫХ ИГР / В.П. ГУБА. _М.:СПОРТ, 2020- 720 С.
2. КУЗНЕЦОВ В.С., КОЛОДНИЦКИЙ Г.А. ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ / УЧЕБНИК/ М КНОРУС 2021- 450 С.
3. ПОЛИШКИС М.С. ФУТБОЛ/ УЧЕБНИК ДЛЯ ИНСТИТУТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ/ М.С. ПОЛИШКИС. В.А. ВЫЖГИН. М. ФАРЛОНГ. 2009-250 С.

СНИЖЕНИЕ СТАТИЧЕСКОЙ КООРДИНАЦИИ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОТКАЗА ОТ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

АННОТАЦИЯ: ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СТАТИЧЕСКОЙ КООРДИНАЦИИ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ИХ ОТКАЗА ОТ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ. МЕТОД – КООРДИНАЦИОННАЯ ПРОБА РОМБЕРГА. ИСПЫТУЕМЫМИ БЫЛИ СТУДЕНТЫ В ВОЗРАСТЕ ОТ 18-20 ЛЕТ. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПОДТВЕРЖДАЮТ, ЧТО РЕГУЛЯРНЫЕ ТРЕНИРОВКИ ОКАЗЫВАЮТ ЗНАЧИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ НА КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ И СТАТИЧЕСКУЮ КООРДИНАЦИЮ.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: КООРДИНАЦИОННАЯ ПРОБА, ПРОБА РОМБЕРГА, СТАТИЧЕСКАЯ КООРДИНАЦИЯ, СПОРТСМЕНЫ, ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ, АСИММЕТРИЯ, ТРЕНИРОВАННОСТЬ.

В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ СУЩЕСТВУЕТ РЯД МЕТОДОВ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ СТАТИЧЕСКОЙ КООРДИНАЦИИ, ОДНАКО ПО-ПРЕЖНЕМУ НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫМ И ПОЛЬЗУЮЩИМСЯ ДОВЕРИЕМ МЕТОДОМ ЯВЛЯЕТСЯ КООРДИНАЦИОННАЯ ПРОБА РОМБЕРГА [2, 4].

СТАТИЧЕСКАЯ КООРДИНАЦИЯ ОПРЕДЕЛЯЕТ СПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА УДЕРЖИВАТЬ РАВНОВЕСИЕ В РАЗЛИЧНЫХ ПОЗАХ. ОЦЕНКА СТАТИЧЕСКОЙ КООРДИНАЦИИ ПОЗВОЛЯЕТ СУДИТЬ О КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЯХ СПОРТСМЕНА В ЦЕЛОМ.

В СОВРЕМЕННОЙ НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЕ ШИРОКО ОСВЕЩАЮТСЯ РЕЗУЛЬТАТЫ СРАВНИТЕЛЬНЫХ АНАЛИЗОВ СТАТИЧЕСКОЙ КООРДИНАЦИИ СПОРТСМЕНОВ ОТНОСИТЕЛЬНО ИХ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ИЛИ РАЗРЯДА. ПОКАЗАНО, ЧТО СПОРТСМЕНЫ С РАЗРЯДОМ КМС ПОКАЗЫВАЮТ РЕЗУЛЬТАТЫ, ПРЕВЫШАЮЩИЕ ПОКАЗАТЕЛИ СПОРТСМЕНОВ I РАЗРЯДА ПОЧТИ В 2 РАЗА [1]. ТАКЖЕ ИЗВЕСТНО, ЧТО СТАТИЧЕСКАЯ КООРДИНАЦИЯ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ЗНАЧИТЕЛЬНО ПРЕВЫШАЕТ АНАЛОГИЧНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ У НИКОГДА НЕ ТРЕНИРОВАВШИХСЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ, ЧТО ВПОЛНЕ ПРЕДСКАЗУЕМО [3].

ПРИ ВСЕЙ ПОПУЛЯРНОСТИ КООРДИНАЦИОННОЙ ПРОБЫ РОМБЕРГА В СОВРЕМЕННОЙ НАУЧНОЙ

ЛИТЕРАТУРЕ НЕТ ИССЛЕДОВАНИЙ РАЗВИТОСТИ СТАТИЧЕСКОЙ КООРДИНАЦИИ ПОСЛЕ ОТКАЗА ОТ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ. СУЩЕСТВУЕТ МНЕНИЕ, ЧТО «НЕВОЗМОЖНО РАЗУЧИТЬСЯ ЕЗДИТЬ НА ВЕЛОСИПЕДЕ», СЛЕДОВАТЕЛЬНО, КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА НЕ ДОЛЖНЫ СНИЖАТЬСЯ ПОСЛЕ ТОГО, КАК ОН ПЕРЕСТАЛ ИХ РАЗВИВАТЬ. ИССЛЕДОВАНИЕ ДАННОГО ВОПРОСА И ПОСЛУЖИЛО ЦЕЛЮ НАШЕГО ИССЛЕДОВАНИЯ.

ОБЪЕКТЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ: В ИССЛЕДОВАНИИ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ СТУДЕНТЫ ФГБУ ПОО «ГУОР Г. ИРКУТСКА» В ВОЗРАСТЕ ОТ 18 ДО 20 ЛЕТ. ИСПЫТУЕМЫЕ БЫЛИ РАЗДЕЛЕНЫ НА 2 ГРУППЫ. ПЕРВАЯ ГРУППА – СПОРТСМЕНЫ, КОТОРЫЕ ТРЕНИРУЮТСЯ В РЕЖИМЕ 3-4 РАЗА В НЕДЕЛЮ, ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ОПЫТ В СРЕДНЕМ 9 ЛЕТ. В ДРУГУЮ ГРУППУ БЫЛИ ОТНЕСЕНЫ СПОРТСМЕНЫ, КОТОРЫЕ ДЛИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ ЗАНИМАЛИСЬ СПОРТОМ (В СРЕДНЕМ 7 ЛЕТ), НО ПО РАЗНЫМ ПРИЧИНАМ НЕ ПОСЕЩАЮТ ТРЕНИРОВКИ В СРЕДНЕМ 3 ГОДА. ПРОБА РОМБЕРГА БЫЛА ПРОВЕДЕНА В СООТВЕТСТВИИ С КЛАССИЧЕСКОЙ МЕТОДИКОЙ. НИЖНЯЯ ГРАНИЦА НОРМЫ ДЛЯ ВЗРОСЛОГО – 6 С. ДЛЯ ТРЕНИРОВАННОГО СПОРТСМЕНА НОРМОЙ СЧИТАЕТСЯ 30 С И БОЛЕЕ. КАЖДЫЙ ИСПЫТУЕМЫЙ СДЕЛАЛ ПО 3 ПОПЫТКИ НА КАЖДОЙ НОГЕ С ПЕРЕРЫВАМИ.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ: СРЕДНЕЕ ВРЕМЯ УДЕРЖАНИЯ ПОЗЫ РОМБЕРГА У ТРЕНИРУЮЩИХСЯ СПОРТСМЕНОВ СОСТАВИЛО 19,4 С. В ТО ВРЕМЯ КАК ТОТ ЖЕ ПОКАЗАТЕЛЬ У НЕ ТРЕНИРУЮЩИХСЯ СПОРТСМЕНОВ СОСТАВЛЯЕТ 11,3 С, ЧТО НА 41,5% НИЖЕ ($P < 0.05$). ОКАЗАЛОСЬ, ЧТО ДЛИТЕЛЬНОЕ ОТСУТСТВИЕ СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ПРИВОДИТ К ЗНАЧИТЕЛЬНОМУ СНИЖЕНИЮ СТАТИЧЕСКОЙ КООРДИНАЦИИ (РИС. 1).

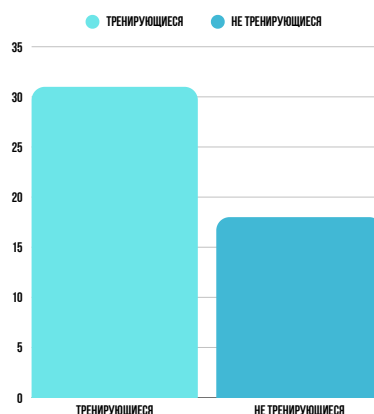


РИСУНОК 1. СРЕДНЕЕ ВРЕМЯ УДЕРЖАНИЯ ПОЗЫ РОМБЕРГА ИСПЫТУЕМЫМИ

СЛЕДУЮЩИМ ЭТАПОМ ИССЛЕДОВАНИЯ ПОСЛУЖИЛ АНАЛИЗ СТЕПЕНИ АСИММЕТРИИ СТАТИЧЕСКОЙ КООРДИНАЦИИ МЕЖДУ ПРАВОЙ И ЛЕВОЙ НОГОЙ. В СРЕДНЕМ У ТРЕНИРУЮЩИХСЯ СПОРТСМЕНОВ ВЫПОЛНЕНИЕ ПРОБЫ НА ПРАВОЙ НОГЕ БОЛЕЕ ДЛИТЕЛЬНО, ЧЕМ НА ЛЕВОЙ НА 0,7%, А У НЕ ТРЕНИРУЮЩИХСЯ – НА 22,5%. ПОЛУЧЕННЫЕ ДАННЫЕ ГОВОРЯТ НАМ О ТОМ, ЧТО, МАЛО ТОГО, ЧТО СТАТИЧЕСКАЯ КООРДИНАЦИЯ УХУДШАЕТСЯ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОТКАЗА ОТ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, НО И ЗНАЧИТЕЛЬНО УСУГУБЛЯЕТСЯ ЕЕ АСИММЕТРИЯ.

СЛЕДУЮЩИМ ЭТАПОМ ИССЛЕДОВАНИЯ ПОСЛУЖИЛ АНАЛИЗ ОЦЕНКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОБЫ. В РЕЗУЛЬТАТЕ БЫЛО ПОКАЗАНО, ЧТО СРЕДНЯЯ ОЦЕНКА ВЫПОЛНЕНИЯ КООРДИНАЦИОННОЙ ПРОБЫ РОМБЕРГА У ТРЕНИРУЮЩИХСЯ СПОРТСМЕНОВ НА 13% ВЫШЕ, НЕЖЕЛИ У НЕ ТРЕНИРУЮЩИХСЯ. ЧТО ИНТЕРЕСНО, СРЕДИ ТРЕНИРУЮЩИХСЯ ИСПЫТУЕМЫХ ТОЖЕ ДОВОЛЬНО МНОГО ПЛОХИХ РЕЗУЛЬТАТОВ (РИС.2).

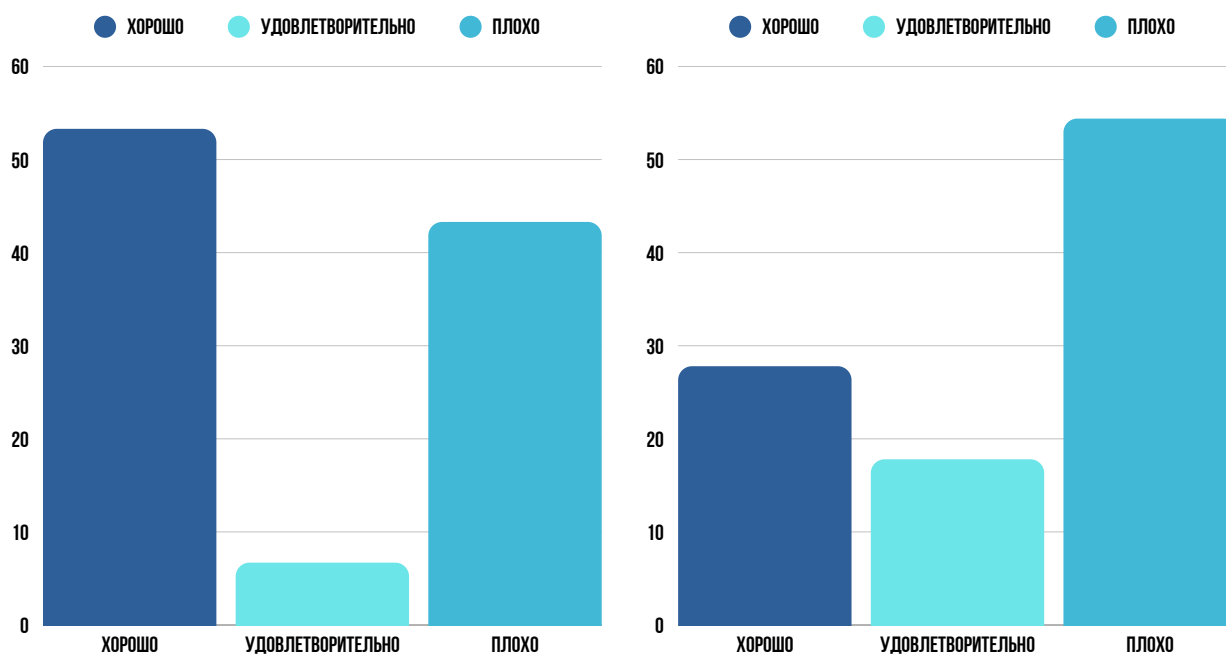


РИСУНОК. 2 ОЦЕНКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОБЫ РОМБЕРГА У ТРЕНИРУЮЩИХСЯ
И НЕ ТРЕНИРУЮЩИХСЯ СПОРТСМЕНОВ

ДАННЫЙ ФАКТ МОЖНО ОБЪЯСНИТЬ ТЕМ, ЧТО ПРОБА РОМБЕРГА ЯВЛЯЕТСЯ ОДНОЙ ИЗ САМЫХ СЛОЖНЫХ КЛАССИЧЕСКИХ ПРОБ – В ПЕРВЫЙ РАЗ, БЕЗ ПОДГОТОВКИ ЕЕ ДОВОЛЬНО ТРУДНО ВЫПОЛНИТЬ.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ: ПОДВОДЯ ИТОГИ, МОЖНО СДЕЛАТЬ РЯД ЗАКЛЮЧЕНИЙ:

1. ТРЕНИРУЮЩИЕСЯ СПОРТСМЕНЫ ВЫПОЛНЯЮТ КООРДИНАЦИОННУЮ ПРОБУ РОМБЕРГА НА 41,5% ДОЛЬШЕ;
2. ЗНАЧИТЕЛЬНОЕ АСИММЕТРИЧНОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ ПРОБЫ ЧАЩЕ ВСТРЕЧАЕТСЯ У ИСПЫТУЕМЫХ, КОТОРЫЕ ПРЕКРАТИЛИ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС;
3. ТРЕНИРУЮЩИЕСЯ СПОРТСМЕНЫ ВЫПОЛНЯЮТ КООРДИНАЦИОННУЮ ПРОБУ РОМБЕРГА В СРЕДНЕМ НА 13% КАЧЕСТВЕННЕЕ.

ПОЛУЧЕННЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ДАННЫЕ ОПОВЕРГАЕТ НАШУ ИЗНАЧАЛЬНУЮ ГИПОТЕЗУ. ОКАЗЫВАЕТСЯ, «РАЗУЧИТЬСЯ КАТАТЬСЯ НА ВЕЛОСИПЕДЕ» ВСЕ-ТАКИ МОЖНО, РАЗУМЕЕТСЯ, МЕТАФОРИЧЕСКИ — ПРОВЕДЕННАЯ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА НАГЛЯДНО ПОКАЗЫВАЛА, ЧТО ОДНА ИЗ ВАЖНЕЙШИХ ФУНКЦИЙ НАШЕЙ НЕРВНО- МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ — СТАТИЧЕСКАЯ КООРДИНАЦИЯ, ЗНАЧИТЕЛЬНО СНИЖАЕТСЯ В РЕЗУЛЬТАТЕ ПРЕКРАЩЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. МЫ МОЖЕМ СДЕЛАТЬ ВЫВОД, ЧТО ТРЕНИРОВАННОСТЬ ОКАЗЫВАЕТ СУЩЕСТВЕННОЕ ВЛИЯНИЕ НА КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. ГИМАЗОВ Р, М. СТАБИЛОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ СОСТОЯНИЕ ЦЕНТРАЛЬНЫХ И ПЕРИФЕРИЧЕСКИХ СТРУКТУР НЕРВНО-МЫШЕЧНОГО АППАРАТА ОРГАНИЗМА У СПОРТСМЕНОВ / Р. М. ГИМАЗОВ // УЧЕНЫЕ ЗАПИСКИ УНИВЕРСИТЕТА ЛЕСГАФТА : ЭЛЕКТРОН. ЖУРН. — 2011 — № 10 (92). — URL: [HTTPS://CYBERLENINKA.RU/ARTICLE/N/STABILOMETRICHE-SKIE-POKAZATELI-HAKTERIZUYUSCHIE-SOSTOYANIE-TSENTRALNYH-I-PERIFERICHE-SKIH-STRUKTUR-NERVNO-MYSHECHNOGO-APPARATA](https://cyberleninka.ru/article/n/stabilometricheskie-pokazateli-harakterizuyuschie-sostoyanie-tsentralnyh-i-perifericheskikh-struktur-nervno-myshechnogo-apparata) (ДАТА ОБРАЩЕНИЯ: 22.01.2025)
2. ЗЕРЕНИН, А. Г. ПОСОБИЕ ДЛЯ ВРАЧЕЙ ПСИХИАТРОВ-НАРКОЛОГОВ И ВРАЧЕЙ ОБЩЕЙ ПРАКТИКИ ПО ВОПРОСАМ МЕДИЦИНСКОГО ОСВИДЕТЕЛЬСТВОВАНИЯ НА СОСТОЯНИЕ ОПЬЯНЕНИЯ : УЧЕБ. ПОСОБИЕ / А. Г. ЗЕРЕНИН, С.М. МОСТОВОЙ ; РОСЗДРАВ — М : ЗНАНИЕ, 2007 — 160 С. — ТЕКСТ ЭЛЕКТРОННЫЙ [HTTPS://KNPCN.RU/WP-CONTENT/UPLOADS/2020/06/%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%B5-%D1%8D%D0%BA%D1%81%D0%BF](https://knpcn.ru/wp-content/uploads/2020/06/%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%B5-%D1%8D%D0%BA%D1%81%D0%BF)

%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B7%D0%BD_COMPRESSED.PDF (ДАТА ОБРАЩЕНИЯ:
20.01.2025)

3. КОЗЫРЕВА, Д. А. ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЗЮДОИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ / Д. А. КОЗЫРЕВА, З. С. ВАРФОЛОМЕЕВА. // СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ : ЭЛЕКТРОН. ЖУРН. — 2013 - № 6 — URL: [HTTPS://SCIENCE-EDUCATION.RU/RU/ARTICLE/VIEW? ID=11827&YSCLID=M3V8W63WMQ734983134](https://science-education.ru/ru/article/view?id=11827&ysclid=m3v8w63wmq734983134) (ДАТА ОБРАЩЕНИЯ:
02.02.2025)

4. КРЮЧКОВ, М. С. ПОРАЖЕНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ПРИ НЕЙРОСИФИЛИСЕ / М. С. КРЮЧКОВ, С. И. ДОЛГОЛАНЯН // СИНЕРГИЯ НАУК. — 2017 — Т. 2, № 9 — С. 134- 138.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОТБОРА ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ ДЗЮДО НА ОСНОВЕ ТЕСТИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

АННОТАЦИЯ: СФОРМИРОВАН И АПРОБИРОВАН КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ СПОРТИВНО ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ПО ДЗЮДО.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ, ДЗЮДО, ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ, ДЕТИ 10-13 ЛЕТ, СПОРТИВНЫЙ ОТБОР, СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ, СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА.

АКТУАЛЬНЫМ ВОПРОСОМ ЯВЛЯЕТСЯ ВОПРОС О СВОЕВРЕМЕННОМ ВЫЯВЛЕНИИ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ. ВЕДЬ ПО МЕРЕ ВЗРОСЛЕНИЯ И ДАЛЬНЕЙШЕГО ФОРМИРОВАНИЯ ОРГАНИЗМА, ДВИГАТЕЛЬНЫЕ И ПСИХИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ ИЗМЕНЯЮТСЯ: НЕКОТОРЫЕ ДИФФЕРЕНЦИРУЮТСЯ МЕЖДУ СОБОЙ, А НЕКОТОРЫЕ НАОБОРОТ – СТАНОВЯТСЯ БОЛЕЕ РАЗРОЗНЕННЫМИ. ВСЕ ЭТО ПОЗВОЛЯЕТ ВЫЯВИТЬ НАИБОЛЕЕ ВЕРОЯТНЫЕ СКЛОННОСТИ К ОПРЕДЕЛЕННЫМ ВИДАМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ: СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ОТБОРА ЮНЫХ ПЕРСПЕКТИВНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИХ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ И ФИЗИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЛЯ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ПО ВИДУ СПОРТА - ДЗЮДО.

ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ: СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО РАЗВИТИЯ ДО ЭТАПА СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.

ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ: КОМПЛЕКС ОБЩЕФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОРИЕНТАЦИИ ДЕТЕЙ ПО ВИДУ СПОРТА ДЗЮДО.

ГИПОТЕЗА: МЫ ПРЕДПОЛАГАЕМ, ЧТО ВНЕДРЕНИЕ В ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС РАЗРАБОТАННОГО КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ ОКАЖЕТ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ПЛОВЦОВ, ЧТО БУДЕТ СПОСОБСТВОВАТЬ ПОВЫШЕНИЮ УСТОЙЧИВОСТИ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ, ВКЛЮЧАЯ СТАРТОВЫЕ ДЕЙСТВИЯ И ПОВОРОТЫ, ЧТО В ПОСЛЕДСТВИИ ПОВЛИЯЕТ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.

ЗАДАЧИ:

1. ИЗУЧИТЬ ДАННЫЕ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, НАУЧНЫХ ТРУДОВ, ИНТЕРНЕТ-ИСТОЧНИКОВ ПО ВОПРОСАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ДЗЮДО.
2. ПРОАНАЛИЗИРОВАТЬ ОСОБЕННОСТИ ОТБОРА ВОСПИТАННИКОВ НА СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ.
3. СФОРМИРОВАТЬ И АПРОБИРОВАТЬ КОМПЛЕКС ОБЩЕФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОРИЕНТАЦИИ ДЕТЕЙ ПО ВИДУ СПОРТА ДЗЮДО.
4. ДАТЬ ОЦЕНКУ ПРИГОДНОСТИ ВЫЯВЛЕННЫХ УПРАЖНЕНИЙ С ЦЕЛЬЮ ПРОВЕДЕНИЯ БОЛЕЕ КАЧЕСТВЕННОГО ОТБОРА ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ: В СОВРЕМЕННЫХ РЕАЛИЯХ НАБЛЮДАЕТСЯ ТЕНДЕНЦИЯ К ШИРОКО РАЗНООБРАЗНОМУ МИРУ СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН, ЧТО ПОЗВОЛЯЕТ ДОСТИЧЬ ВЕРШИНЫ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА В ЛЮБОМ ВИДЕ СПОРТА. НАИБОЛЕЕ ВЕДУЩИЕ ЛИЧНОСТНЫЕ КАЧЕСТВА ИНДИВИДА ПРИ НЕКОТОРЫХ ФИЗИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЯХ НЕЛЬЗЯ ТРАКТОВАТЬ КАК ПОЛНОЕ ОТСУТСТВИЕ СПОРТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ. НАИМЕНЕЕ ВЕДУЩИЕ ПРИЗНАКИ В ОПРЕДЕЛЕННОМ ВИДЕ СПОРТА МОГУТ ЯВЛЯТЬСЯ ЦЕННЫМИ И ВЕДУЩИМИ ДЛЯ ДРУГОГО ВИДА СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ГРАМОТНАЯ СПОРТИВНО-ВИДОВАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ В ТАНДЕМЕ С КАЧЕСТВЕННЫМ СПОРТИВНЫМ ОТБОРОМ – ФУНДАМЕНТ УСПЕШНОЙ КАРЬЕРЫ СПОРТСМЕНА В ОПРЕДЕЛЕННОМ ВИДЕ СПОРТА.

В ПРАКТИЧЕСКОЙ РЕАЛИЗАЦИИ МИР ЕДИНОБОРСТВ АКЦЕНТИРУЕТ ВНИМАНИЕ ЧТО РАБОТА ПО ОРИЕНТАЦИИ ДЕТЕЙ В УЧЕБНО-СПОРТИВНЫХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЯХ НЕЭФФЕКТИВНА. ЕСЛИ УГЛУБИТЬСЯ В СУТЬ ПРОБЛЕМЫ, ТО СТАНОВИТСЯ ПОНЯТНО, ЧТО ОНА СВЯЗАНА С ПЛОХИМ ПОДБОРОМ УЧАСТНИКОВ, ТО ЕСТЬ С НЕКАЧЕСТВЕННОЙ ОРИЕНТАЦИЕЙ ПРИ ИЗБРАНИИ

ОПРЕДЕЛЕННОГО ВИДА СПОРТА, ОСОБЕННО АКТУАЛЬНА ПРОБЛЕМА НА ЭТАПЕ ПЕРВОНАЧАЛЬНОГО ОТБОРА.

АКТУАЛЬНЫМ ВОПРОСОМ ЯВЛЯЕТСЯ ВОПРОС О СВОЕВРЕМЕННОМ ВЫЯВЛЕНИИ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ. ВЕДЬ ПО МЕРЕ ВЗРОСЛЕНИЯ И ДАЛЬНЕЙШЕГО ФОРМИРОВАНИЯ ОРГАНИЗМА, ДВИГАТЕЛЬНЫЕ И ПСИХИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ ИЗМЕНЯЮТСЯ: НЕКОТОРЫЕ ДИФФЕРЕНЦИРУЮТСЯ МЕЖДУ СОБОЙ, А НЕКОТОРЫЕ НАОБОРОТ — СТАНОВЯТСЯ БОЛЕЕ РАЗРОЗНЕННЫМИ. ВСЕ ЭТО ПОЗВОЛЯЕТ ВЫЯВИТЬ НАИБОЛЕЕ ВЕРОЯТНЫЕ СКЛОННОСТИ К ОПРЕДЕЛЕННЫМ ВИДАМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ.

ПРОБЛЕМАТИКА СПОРТИВНОЙ ОРИЕНТАЦИИ И ОТБОРА - НЕЗАВИСИМАЯ НАУКА, КОТОРАЯ ЗАРОДИЛАСЬ ОТНОСИТЕЛЬНО НЕДАВНО. ПРИ АНАЛИЗЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ РЕБЕНКА, СПОРТИВНЫЙ ТРЕНЕР СТАВИТ ГЛАВНОЙ ЦЕЛЮ - ПОИСК ТАЛАНТЛИВОГО И ОДАРЕННОГО СПОРТСМЕНА ДЛЯ БУДУЩЕЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В СПОРТЕ.

ДАЛЕКО НЕ СЕКРЕТ, ЧТО ДЕТИ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА РЕГУЛЯРНО ПРИНИМАЮТ УЧАСТИЕ В РАЗНООБРАЗНЫХ ВИДАХ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, КАК В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ, ТАК И В СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЯХ. РАЦИОНАЛЬНАЯ СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И ОРИЕНТАЦИИ - ПОЗВОЛЯЕТ ВОВРЕМЯ ОПРЕДЕЛЯТЬ СПОРТИВНЫЕ СКЛОННОСТИ И ВОЗМОЖНОСТИ РЕБЕНКА, И СФОРМИРОВАТЬ ПОТЕНЦИАЛЬНО БЛАГОПРИЯТНЫЕ УСЛОВИЯ С ПЕРСПЕКТИВОЙ НАИБОЛЕЕ ПОЛНОГО РАСКРЫТИЯ ВОЗМОЖНОСТЕЙ. СТОРОННЯЯ И ОБЪЕКТИВНАЯ ОЦЕНКА ОСОБЕННОСТЕЙ ИНДИВИДУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ЮНОГО СПОРТСМЕНА, КАК ПРАВИЛО, ПРОИЗВОДИТСЯ НА ОБЩИХ УСЛОВИЯХ, ВВИДУ ОТСУТСТВИЯ ОПРЕДЕЛЕННОГО КРИТЕРИЯ СПОРТИВНОЙ ОДАРЕННОСТИ. ПОДОБНЫЙ СОБИРАТЕЛЬНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ, ЯВЛЯЮЩИЙСЯ СПОРТИВНЫМ РЕЗУЛЬТАТОМ, НЕ ДОЛЖЕН ЯВЛЯТЬСЯ РЕШАЮЩИМ ПРИ ОТБОРЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ В СПОРТИВНУЮ СЕКЦИЮ, ТАК КАК СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ, ЧТО ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА И НАВЫКОВ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ ЕЩЕ ДАЛЕК ОТ ЗАВЕРШЕНИЯ. ЕСЛИ РАССМАТРИВАТЬ ОТДЕЛЬНО БИОМЕХАНИКУ, ПСИХОЛОГИЮ, АНТРОПОМЕТРИЮ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ РЕБЕНКА, МЫ ПРИХОДИМ К ОСОЗНАНИЮ НЕДОСТАТОЧНОСТИ ОБЪЕКТИВНОСТИ ВЫШЕСКАЗАННЫХ ПАРАМЕТРОВ. СФОРМИРОВАТЬ БОЛЕЕ ПОЛНУЮ

И ОБЪЕКТИВНУЮ КАРТИНУ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНЫХ НАВЫКОВ МОЖНО ТОЛЬКО ПРИ ПРОВЕДЕНИИ КОМПЛЕКСНОЙ МЕТОДИКИ, ДЛЯ КАЧЕСТВЕННОГО ОТБОРА ДЕТЕЙ В СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ.

КОМПЛЕКСНАЯ МЕТОДИКА, НАПРАВЛЕННАЯ НА РЕШЕНИЕ ЗАДАЧИ, СВЯЗАННОЙ С ПРОБЛЕМОЙ ОТБОРА БУДУЩИХ СПОРТСМЕНОВ ДОЛЖНА ОСНОВЫВАТЬСЯ НА ИСПОЛЬЗОВАНИИ СОВРЕМЕННЫХ И АКТУАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ, БИОЛОГИЧЕСКИХ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ, ПЕДАГОГИЧЕСКИХ И СОЦИОЛОГИЧЕСКИХ МЕТОДАХ ИССЛЕДОВАНИЯ:

- **ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПОЗВОЛЯЮТ ОЦЕНИТЬ УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ;**
- **ФИЗИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЫЯВЛЯЮТ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ: УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, СОСТОЯНИЕ ВНУТРЕННИХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА, ОКАЗЫВАЮЩИХ ВЕДУЩЕЕ ВЛИЯНИЕ НА РЕШЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНО ПОСТАВЛЕННЫХ ЗАДАЧ В РАМКАХ СОРЕВНОВАНИЙ, А ТАКЖЕ ОТРАЖАЮТ ОЦЕНКУ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ И ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ СПОРТСМЕНА, КАК ЧАСТИ КОМАНДЫ;**
- **СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПОЛУЧАЮТ ДАННЫЕ О СПОРТИВНЫХ ИНТЕРЕСАХ ДЕТЕЙ, РАСКРЫВАЮТ ПРИЧИННО-СЛЕДСТВЕННЫЕ СВЯЗИ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ МОТИВАЦИЙ К ДЛИТЕЛЬНОМУ СПОРТИВНЫМ НАГРУЗКАМ И К СПОРТУ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ.**

ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОЦЕНОЧНОЙ КАРТЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА ПРЕДЛАГАЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ: РОСТ, ВЕС, ПРОПОРЦИОНАЛЬНОЕ СООТНОШЕНИЕ ТЕЛА, ФОРМА ПОЗВОНОЧНИКА И ГРУДНОЙ КЛЕТКИ, СТРУКТУРА ТАЗА И НОГ, ДЛИНА СТОПЫ, РАЗМЕР ЛАДОНИ. В СЛЕД ЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КАРТОЙ ФОРМИРУЕТСЯ СЕНСОРНО-МОТОРНОЕ АНАЛИТИЧЕСКОЕ МНЕНИЕ – ИМЕННО ЗДЕСЬ ВАЖНУЮ РОЛЬ ИГРАЮТ КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ, РЕЗУЛЬТАТЫ КОТОРЫХ ОБЫЧНО ОТРАЖАЮТ УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ОСОБЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ВЕРОЯТНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В КОНКРЕТНОМ ВИДЕ СПОРТА. НАПРИМЕР, ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ И КООРДИНАЦИОННЫХ НАВЫКОВ ПРИМЕНЯЕТСЯ ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ (3 РАЗА ПО 10 М), ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ - ИЗМЕРЕНИЯ С ПОМОЩЬЮ ДИНАМОМЕТРОВ (КИСТЕВОГО И СТАНОВОГО), А ДЛЯ ПРОВЕРКИ ВЫНОСЛИВОСТИ – ЗАБЕГ НА 1000 М

(РЕЖЕ 3000 М).

ПЕРВОНАЧАЛЬНЫМИ УСЛОВИЯМИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ОТБОРА ЯВЛЯЮТСЯ: СТАБИЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ (ДЛИНА ТЕЛА И ОТДЕЛЬНЫХ ЕГО СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ), ПЕРЕМЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ (ПО БОЛЬШЕЙ ЧАСТИ НАСЛЕДУЕМЫЕ ОТ РОДИТЕЛЕЙ, НО ИЗМЕНЯЕМЫЕ ПРИ УСЛОВИЯХ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ: МОРФОМЕТРИЯ СТРУКТУРЫ ОРГАНИЗМА, КООРДИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ И СКЛОННОСТЬ К ОПРЕДЕЛЕННЫМ ВИДАМ МЫШЕЧНОЙ НАГРУЗКИ, А ТАКЖЕ ПОДВИЖНОСТЬ СУСТАВОВ).

ОБРАЩАЯ ВНИМАНИЕ НА ВЫШЕПЕРЕЧИСЛЕННЫЕ ФАКТЫ, РЕЗЮМИРУЕМ: РЕБЕНКУ В ПЕРВЫЕ ДВА ГОДА НЕОБХОДИМО УЧИТЬСЯ В ОБЩЕЙ СПОРТИВНОЙ ГРУППЕ (ГРУППА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ), А УЖЕ ПОСЛЕ ОВЛАДЕНИЯ ОСНОВНЫМИ НАВЫКАМИ И ПОСЛЕ ОТКРЫТИЯ В СЕБЕ КОНКРЕТНЫХ ВЕДУЩИХ НАВЫКОВ, НАЧАТЬ СПЕЦИАЛИЗАЦИЮ НА ИНТЕРЕСУЮЩЕМ ЕГО ВИДЕ СПОРТА. ОДНАКО ПОДОБНЫХ ПЕРВОНАЧАЛЬНЫХ ГРУПП (С ЦЕЛЬЮ ОБЩЕГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, СВЕРХ ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ) ПРАКТИЧЕСКИ НЕТ, ТО РЕБЕНОК ИЗНАЧАЛЬНО ПОСТУПАЕТ В КОНКРЕТНУЮ СЕКЦИЮ ИЛИ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННУЮ СПОРТИВНУЮ ШКОЛУ. СЛЕДУЕТ ТАКЖЕ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ, ЧТО ИМЕННО РОДИТЕЛИ ИГРАЮТ ГЛАВНУЮ РОЛЬ В ВЫБОРЕ РЕБЕНКОМ ВИДА СПОРТА, А УЧИТЫВАЮТ ОНИ, В СВОЮ ОЧЕРЕДЬ, СЛЕДУЮЩИЕ ФАКТОРЫ: БЛИЗОСТЬ СПОРТИВНОГО ОБЪЕКТА К МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА, СТОИМОСТЬ СЕКЦИИ, КОЛИЧЕСТВО СОРЕВНОВАНИЙ ЗА СЕЗОН, И ЗАЧАСТУЮ СОБСТВЕННЫЕ СПОРТИВНЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ.

ЧТОБЫ БОЛЕЕ ЕМКО РАССМОТРЕТЬ ТЕРМИН «СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ», ОБРАТИМСЯ К РАЗНЫМ АВТОРАМ, ДАЮЩИМ ПРАКТИЧЕСКИ ИДЕНТИЧНУЮ ФОРМУЛИРОВКУ: ФОРМИРОВАНИЕ БОЛЕЕ УЗКОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В СПОРТЕ, А ТАКЖЕ ВЫБОР ПРИЕМЛЕМОГО НАПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОК (А.А. ГУЖАЛОВСКИЙ, 1986, В.М. ВОЛКОВ, В.П. ФИЛИН, 1983, В.Н. ПЛАТОНОВ, В.А. ЗАПОРОЖАНОВ, 1990).

ЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ ПОТЕРИ ОДАРЕННЫХ СПОРТИВНЫХ ДЕТЕЙ ТАКЖЕ ОБУСЛОВЛЕННЫ И МЕТОДИЧЕСКИМИ ПРИЧИНАМИ, ОСНОВНЫМИ ИЗ КОТОРЫХ ЯВЛЯЮТСЯ:

- ПРИ ОТБОРЕ СПОСОБНЫХ ДЕТЕЙ В 10-11 ЛЕТ С УЧЕТОМ ТОГО, ЧТО У РЕБЕНКА НЕ БЫЛО ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, НЕ УЧИТЫВАЕТСЯ КРИТЕРИЙ ЛОЯЛЬНОСТИ

К ТРЕНИРОВКАМ (ТО ЕСТЬ ТРЕНИРОВКА ДЛЯ НОВИЧКОВ МАЛО ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ТРЕНИРОВКИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОЛЕЕ 3-Х ЛЕТ);

- ОТСУТСТВИЕ ПОЭТАПНОЙ ПОДГОТОВКИ МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ (ИГНОРИРУЮТСЯ ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ, А ТАКЖЕ САМА СТРУКТУРА ТРЕНИРОВКИ, В ЧАСТНОСТИ ПРИНЦИП ЦИКЛИЧНОГО ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ).

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ ОТ 10 ДО 13 ЛЕТ МОЖНО ОТНЕСТИ К ЭТАПУ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ. ОДНАКО И В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ С ТАКИМ ЖЕ УСПЕХОМ МОЖНО НАЧАТЬ ФОРМИРОВАТЬ ОСНОВЫ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ (ВИДОВОЙ) СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

ОЦЕНОЧНУЮ КАРТУ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПРЕДЛАГАЕТСЯ ФОРМИРОВАТЬ ПО КОМПЛЕКСУ ТЕСТОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ, БОЛЬШИНСТВО ИЗ КОТОРЫХ РЕГУЛЯРНО ПРИМЕНЯЕТСЯ ДЗЮДО И ЧАСТО ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ТРЕНЕРАМИ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ СПОРТИВНОГО ПРОГРЕССА. НИЖЕУКАЗАННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НАИБОЛЕЕ ПОЛНО СМОГУТ СФОРМИРОВАТЬ ОБЪЕКТИВНЫЕ ДАННЫЕ О РАЗВИТИИ МОЛОДЫХ ДЗЮДОИСТОВ:

1. ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ (3 РАЗА ПО 10 М);
2. ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (ТОЛЧКОМ ДВУХ НОГ);
3. ПРЫЖОК В ВЫСОТУ С МЕСТА;
4. СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА;
5. ПОДЪЕМ НОГ ДО УГЛА В 90 ГРАДУСОВ В ВИСЕ;
6. ПОДТЯГИВАНИЯ НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ;
7. ДИНАМОМЕТРИЯ КИСТИ;
8. НАКЛОН ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ;
9. БЕГ НА 300 М.

НЕКОТОРЫЕ ЭКСПЕРТЫ УТВЕРЖДАЮТ, ЧТО ЧЕМ МЕНЬШЕ ВОЗРАСТ РЕБЕНКА, ТЕМ БОЛЕЕ ИНТЕГРАЛЬНАЯ СТРУКТУРА ЕГО МОТОРИКИ. МОТОРНЫЕ ФУНКЦИИ МЕНЯЮТСЯ ПРИ РАЗВИТИИ ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА, А ПРИ ЗАНЯТИЯХ В СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ ЭТОТ ПРОЦЕСС УСКОРЯЕТСЯ. УЧИТЫВАЯ ЭТО, МОЖНО ПРИЙТИ К ВЫВОДУ, ЧТО В ВОЗРАСТЕ 10-13 ЛЕТ ИСТИННУЮ

ТЕНДЕНЦИЮ К ОВЛАДЕНИЮ ТЕМ ИЛИ ИНЫМ ВИДОМ СПОРТА МОЖНО ТОЛЬКО ПРЕДУГАДАТЬ.

ОДНАКО, ЕСЛИ УЧЕСТЬ ЭТО И УЖЕ НА ЭТАПЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ ПОДГОТОВКИ, ВВОДИТЬ В СТРУКТУРУ ТРЕНИРОВКИ СПОРТИВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ КОНКРЕТНОГО ВИДА СПОРТА, ТО ЭТО ОЧЕНЬ ПОМОЖЕТ БУДУЩИМ СПОРТСМЕНАМ В СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В КОНКРЕТНОМ ВИДЕ СПОРТА.

НАЧАЛЬНЫЙ ЭЛЕМЕНТ В ОГРОМНОЙ СИСТЕМЕ МНОГОЛЕТНИХ ПОДГОТОВОК СПОРТСМЕНОВ, ОРИЕНТИРОВАННЫХ НА ВЫСШУЮ СТУПЕНЬ ОВЛАДЕНИЯ СПОРТИВНЫМ МАСТЕРСТВОМ – ИМЕННО СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ, СТАВШАЯ ОБЪЕКТОМ ВНИМАНИЯ ТРЕНЕРОВ, УЧИТЕЛЕЙ, ВРАЧЕЙ, ПСИХОЛОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ.

НЕСОМНЕННО, ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В РАЗЫ ЛУЧШЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, ЧЕМ ПОЛНОЕ ОТСУТСТВИЕ СПОРТИВНОЙ АКТИВНОСТИ В ЖИЗНИ. БЕССПОРНО, СЕГОДНЯШНЯЯ ШКОЛЬНАЯ СИСТЕМА В ЧАСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НЕ УДОВЛЕТВОРЯЕТ ПОТРЕБНОСТИ В ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ У ДЕТЕЙ, ПОЭТОМУ ПОСЛЕ ПОЛУЧЕНИЯ ОСНОВ, ФОРМИРУЕТСЯ ПОТРЕБНОСТЬ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, НЕОБХОДИМЫХ КАК ДЛЯ ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ, ТАК И ДЛЯ РАЗВИТИЯ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. ЗАМОГИЛЬНИКОВ, А.И. СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА: УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ — ШУЯ: ФГОУ ВПО «ИВГУ», 2014.
2. ГУБА, В.П. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ: МЕТОДЫ ОЦЕНКИ И ПРОГНОЗИРОВАНИЯ, МОРФОБИОМЕХАНИЧЕСКИЙ ПОДХОД: НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ. — М.: СОВЕТСКИЙ СПОРТ, 2012.
3. ГУЗЬ, С.М. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОТБОРА ДЕТЕЙ 10-12 ЛЕТ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ САМБО — 2023.

РАЗВИТИЕ СЛОЖНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 9-12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БИЛЬЯРДНЫМ СПОРТОМ

АННОТАЦИЯ: В РАБОТЕ РАССМАТРИВАЮТСЯ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ СЛОЖНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 9-12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БИЛЬЯРДНЫМ СПОРТОМ. ДЛЯ АНАЛИЗА ЗНАЧИМОСТИ КЛЮЧЕВЫХ КОМПОНЕНТОВ КООРДИНАЦИИ (СРАВНОВЕСИЯ, МЕЖМЫШЕЧНОЙ КООРДИНАЦИИ, ПРОСТРАНСТВЕННОЙ ОРИЕНТАЦИИ, ТОЧНОСТИ ДВИЖЕНИЙ И ДИФФЕРЕНЦИРОВКИ МЫШЕЧНЫХ УСИЛИЙ) БЫЛ РАЗРАБОТАН И ПРОВЕРЕН НА ПРАКТИКЕ КОМПЛЕКС ТЕСТОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ. ОН ВКЛЮЧАЕТ НЕ ТОЛЬКО ОБЩЕПРИНЯТЫЕ МЕТОДЫ ОЦЕНКИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ, НО И СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, МАКСИМАЛЬНО ПРИБЛИЖЕННЫЕ К РЕАЛЬНЫМ УСЛОВИЯМ ИГРЫ В БИЛЬЯРД, ЧТО ПОЗВОЛЯЕТ ПОЛУЧИТЬ БОЛЕЕ ОБЪЕКТИВНЫЕ ДАННЫЕ И РАЗРАБОТАТЬ ЭФФЕКТИВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: В РАБОТЕ РАССМАТРИВАЮТСЯ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ СЛОЖНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 9-12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БИЛЬЯРДНЫМ СПОРТОМ. ДЛЯ АНАЛИЗА ЗНАЧИМОСТИ КЛЮЧЕВЫХ КОМПОНЕНТОВ КООРДИНАЦИИ (СРАВНОВЕСИЯ, МЕЖМЫШЕЧНОЙ КООРДИНАЦИИ, ПРОСТРАНСТВЕННОЙ ОРИЕНТАЦИИ, ТОЧНОСТИ ДВИЖЕНИЙ И ДИФФЕРЕНЦИРОВКИ МЫШЕЧНЫХ УСИЛИЙ) БЫЛ РАЗРАБОТАН И ПРОВЕРЕН НА ПРАКТИКЕ КОМПЛЕКС ТЕСТОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ. ОН ВКЛЮЧАЕТ НЕ ТОЛЬКО ОБЩЕПРИНЯТЫЕ МЕТОДЫ ОЦЕНКИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ, НО И СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, МАКСИМАЛЬНО ПРИБЛИЖЕННЫЕ К РЕАЛЬНЫМ УСЛОВИЯМ ИГРЫ В БИЛЬЯРД, ЧТО ПОЗВОЛЯЕТ ПОЛУЧИТЬ БОЛЕЕ ОБЪЕКТИВНЫЕ ДАННЫЕ И РАЗРАБОТАТЬ ЭФФЕКТИВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

БИЛЬЯРДНЫЙ СПОРТ ПРЕДЪЯВЛЯЕТ ВЫСОКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К КООРДИНАЦИОННЫМ СПОСОБНОСТЯМ, НЕОБХОДИМЫМ ДЛЯ ТОЧНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ, ПОДДЕРЖАНИЯ СТАБИЛЬНОЙ СТОЙКИ И ОБЕСПЕЧЕНИЯ ВЫСОКОЙ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ УДАРОВ [4, 5]. ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ

КООРДИНАЦИИ СНИЖАЕТ РИСК СПОРТИВНЫХ ТРАВМ И ПОВЫШАЕТ ЭФФЕКТИВНОСТЬ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ [3]. ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ, КОТОРЫЙ НЕВОЗМОЖЕН БЕЗ РАЗВИТОЙ КООРДИНАЦИИ, РАССМАТРИВАЕТСЯ КАК ОДИН ИЗ ОСНОВНЫХ ФАКТОРОВ УСПЕХА В БИЛЬЯРДНОМ СПОРТЕ В ТОМ ЧИСЛЕ [1]. НЕСМОТЯ НА ЭТО, ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ У ДЕТЕЙ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В БИЛЬЯРДЕ ИЗУЧЕНЫ НЕДОСТАТОЧНО. ЭТОТ ФАКТ ОПРЕДЕЛЯЕТ АКТУАЛЬНОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ. В РАБОТЕ БЫЛИ ИЗУЧЕНЫ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ, ВЫЯВЛЕНЫ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БИЛЬЯРДНЫМ СПОРТОМ, РАЗРАБОТАН И ПРИМЕНЕН НА ПРАКТИКЕ КОМПЛЕКС ТЕСТОВЫХ МЕТОДИК, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ОБЩЕПРИНЯТЫЕ И СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ТЕСТЫ, АДАПТИРОВАННЫЕ К ТРЕБОВАНИЯМ БИЛЬЯРДНОГО СПОРТА.

В ИССЛЕДОВАНИИ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ 20 БИЛЬЯРДИСТОВ В ВОЗРАСТЕ 9-12 ЛЕТ. ДЛЯ ОЦЕНКИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ИСПОЛЬЗОВАЛИСЬ ДВА ТИПА ТЕСТОВ: СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ, АДАПТИРОВАННЫЕ К ТРЕБОВАНИЯМ БИЛЬЯРДНОГО СПОРТА И СТАНДАРТНЫЕ, ОСНОВАННЫЕ НА ОБЩЕПРИНЯТЫХ И ПРОВЕРЕННЫХ МЕТОДИКАХ, ОТОБРАННЫХ ПО КРИТЕРИЯМ НАДЕЖНОСТИ, ПРОСТОТЫ, ДОСТУПНОСТИ, КОМПЛЕКСНОСТИ И ЦЕЛЕВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ.

ДЛЯ ОЦЕНКИ СКОРОСТИ ЗРИТЕЛЬНО-МОТОРНОЙ РЕАКЦИИ ПРИМЕНЯЛСЯ ТЕСТ «ПАДАЮЩАЯ ЛИНЕЙКА». РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА ДЕМОНИСТРИРУЮТ СПОСОБНОСТЬ ОЦЕНИВАТЬ ИГРОВУЮ СИТУАЦИЮ, ВЫБИРАТЬ ОПТИМАЛЬНЫЙ УДАР И ВНОСИТЬ КОРРЕКТИВЫ В ТРАЕКТОРИЮ ДВИЖЕНИЯ КИЯ.

СТАТИЧЕСКОЕ РАВНОВЕСИЕ ОЦЕНИВАЛОСЬ С ПОМОЩЬЮ ПРОБЫ РОМБЕРГА [2]. ФИКСИРОВАЛОСЬ ВРЕМЯ УДЕРЖАНИЯ РАВНОВЕСИЯ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩЕЕ ПРОПРИОЦЕПТИВНУЮ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ И СПОСОБНОСТЬ К ПОДДЕРЖАНИЮ УСТОЙЧИВОГО ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА. ДОПОЛНИТЕЛЬНО ИСПОЛЬЗОВАЛСЯ ТЕСТ «ФЛАМИНГО» ДЛЯ ОЦЕНКИ СПОСОБНОСТИ КОНТРОЛИРОВАТЬ РАВНОВЕСИЕ В СТАТИЧЕСКОМ ПОЛОЖЕНИИ.

ДЛЯ ОЦЕНКИ ДИНАМИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ И КООРДИНАЦИИ ПРИМЕНЯЛСЯ ТЕСТ «ПОВОРОТЫ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКЕ». ЭТОТ ТЕСТ ПОЗВОЛЯЛ ОЦЕНИТЬ БАЛАНС И КООРДИНАЦИЮ,

НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ УСТОЙЧИВОЙ СТОЙКИ И ТОЧНОГО ПРИЦЕЛИВАНИЯ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПОВОРОТОВ КОРПУСА ВО ВРЕМЯ ИГРЫ.

ТОЧНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ ОЦЕНИВАЛАСЬ С ПОМОЩЬЮ ТЕСТА «БРОСОК МЯЧА БЕЗ ЗРИТЕЛЬНОГО КОНТРОЛЯ НА 50% ОТ МАКСИМАЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТА». ЭТОТ ТЕСТ ДАВАЛ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О МОТОРНОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ И СПОСОБНОСТИ КОНТРОЛИРОВАТЬ СИЛУ И АМПЛИТУДУ ДВИЖЕНИЙ.

ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ ИСПЫТУЕМЫЕ ПЕРЕХОДИЛИ К ВЫПОЛНЕНИЮ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ТЕСТОВ НЕПОСРЕДСТВЕННО НА БИЛЬЯРДНОМ СТОЛЕ, ЧТО ПОЗВОЛЯЛО ОЦЕНИТЬ ПРИМЕНЕНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В УСЛОВИЯХ, МАКСИМАЛЬНО ПРИБЛИЖЕННЫХ К ИГРОВЫМ.

ТАБЛИЦА 1

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ БАЗОВЫХ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ БИЛЬЯРДИСТОВ
ДО И ПОСЛЕ ЭКСПЕРИМЕНТА (М+М)

ТЕСТ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ	ГРУППА	ТЕСТ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ	ТЕСТ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ	ТЕСТ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
«ПАДАЮЩАЯ ЛИНЕЙКА», СМ	ЭГ	20,4 ± 1,1	15,5 ± 0,9	<0,01
	КГ	19,2 ± 1,0	18,1 ± 1,0	>0,05
«ПРОБА РОМБЕРГА», С	ЭГ	30,9 ± 2,3	41,6 ± 2,8	<0,01
	КГ	32,3 ± 2,1	34,9 ± 2,3	>0,05
«ФЛАМИНГО», С	ЭГ	47,6 ± 2,8	58,4 ± 3,0	<0,01
	КГ	45,1 ± 2,7	47,3 ± 2,9	>0,05

ПРОДОЛЖЕНИЕ ТАБЛИЦЫ 1

ТЕСТ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ	ГРУППА	ТЕСТ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫ Х СПОСОБНОСТЕЙ	ТЕСТ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫ Х СПОСОБНОСТЕЙ	ТЕСТ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫ Х СПОСОБНОСТЕЙ
«ПОВОРОТЫ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ», КОЛ-ВО	ЭГ	12,5 ± 0,8	14,5 ± 0,9	<0,01
	КГ	11,0 ± 0,7	12,3 ± 0,8	>0,05
«БРОСОК МЯЧА БЕЗ ЗРИТЕЛЬНОГО КОНТРОЛЯ НА 50% ОТ МАКСИМАЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТА», (СМ)	ЭГ	48,9 ± 3,1	31,5 ± 2,5	<0,01
	КГ	45,6 ± 2,9	40,1 ± 2,7	>0,05

ПРИМЕЧАНИЕ: М — СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ; М — ОШИБКА СРЕДНЕГО; Р — УРОВЕНЬ ДОСТОВЕРНОСТИ РАЗЛИЧИЙ, РАССЧИТАННЫЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КРИТЕРИЯ СТЬЮДЕНТА ДЛЯ ЗАВИСИМЫХ ВЫБОРОК (ВНУТРИГРУППОВОЙ АНАЛИЗ) И НЕЗАВИСИМЫХ ВЫБОРОК (МЕЖГРУППОВОЙ АНАЛИЗ)

ТЕСТ «ИМИТАЦИЯ УДАРА» НАПРАВЛЕН НА ОЦЕНКУ ТОЧНОСТИ ДВИЖЕНИЙ. СПОРТСМЕНУ ПРЕДЛАГАЛОСЬ ИМИТИРОВАТЬ УДАР ПО ТРЕНИРОВОЧНОМУ ШАРУ С ОТВЕРСТИЕМ, УСТАНОВЛЕННЫМ НА ЦЕНТРАЛЬНОЙ ОТМЕТКЕ. ЦЕЛЬЮ БЫЛО МАКСИМАЛЬНО ТОЧНО, НЕ ЗАДЕВАЯ ПРИ ЭТОМ ШАР, ВЫПОЛНИТЬ ДВИЖЕНИЕ КИЕМ, ИМИТИРУЯ УДАР, ЧЕРЕЗ ОТВЕРСТИЕ. ИЗ 10 ПОПЫТОК ЗАСЧИТЫВАЛИСЬ ТОЧНЫЕ, ЧТО СЛУЖИЛО ПОКАЗАТЕЛЕМ ТОЧНОСТИ ДВИЖЕНИЙ В КОНТЕКСТЕ ТРАЕКТОРИИ И ПРИЦЕЛИВАНИЯ.

ТЕСТ «ВОРОТА» ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ И РАЗВИТИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ, СВЯЗАННЫХ С ЧУВСТВОМ СИЛЫ УДАРА И ТОЧНОСТЬЮ КОНТРОЛЯ ОТСКОКА ОТ БОРТА. БИТОК УСТАНАВЛИВАЕТСЯ НА ПЕРЕДНЕЙ ОТМЕТКЕ, А ДВА ШАРА, ФОРМИРУЮЩИЕ «ВОРОТА» (7 СМ МЕЖДУ ШАРАМИ), РАЗМЕЩАЮТСЯ НА ЗАДНЕЙ ОТМЕТКЕ. ВЫПОЛНЯЕТСЯ УДАР БИТКОМ С ОТСКОКОМ ОТ ДАЛЬНОГО КОРОТКОГО БОРТА. УСПЕШНЫМ СЧИТАЕТСЯ УДАР, ПРИ КОТОРОМ БИТОК ВОЗВРАЩАЕТСЯ ЧЕРЕЗ «ВОРОТА», НЕ ЗАДЕВ ИХ.

ТЕСТ «ПРЯМОЙ УДАР В СРЕДНЮЮ ЛУЗУ» ЯВЛЯЕТСЯ КЛАССИЧЕСКИМ МЕТОДОМ ОЦЕНКИ ТОЧНОСТИ И ЗРИТЕЛЬНО-МОТОРНОЙ КООРДИНАЦИИ В БИЛЬЯРДНОМ СПОРТЕ. ОН ПОЗВОЛЯЕТ ОЦЕНИТЬ СПОСОБНОСТЬ ИГРОКА ТОЧНО НАПРАВИТЬ БИТОК В СРЕДНЮЮ ЛУЗУ С ЦЕНТРАЛЬНОЙ ОТМЕТКИ. ТЕСТ ЧАСТО ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ДЛЯ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ МАСТЕРСТВА НАЧИНАЮЩИХ ИГРОКОВ И ОТСЛЕЖИВАНИЯ ПРОГРЕССА ОПЫТНЫХ СПОРТСМЕНОВ.

ТЕСТ «ТОЧНОСТЬ ОСТАНОВКИ» ОЦЕНИВАЕТ ТОЧНОСТЬ ДОЗИРОВАНИЯ СИЛЫ УДАРА. БИТОК РАСПОЛАГАЕТСЯ В ПРОИЗВОЛЬНОЙ ТОЧКЕ НА ЛИНИИ «ДОМА», НАПРОТИВ, У КОРОТКОГО БОРТА, РАЗМЕЩАЕТСЯ ЛИСТ ФОРМАТА А5. ЗАДАЧА ИГРОКА – РАССЧИТАТЬ СИЛУ УДАРА ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ БИТОК ОСТАНОВИЛСЯ В ПРЕДЕЛАХ ЛИСТА. УСПЕШНОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ ТЕСТА ДЕМОНИСТРИРУЕТ ТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ СИЛЫ УДАРА.

ТЕСТ «ЛИНЕЙКА» НАПРАВЛЕН НА ОЦЕНКУ ТОЧНОСТИ, ПРОСТРАНСТВЕННОГО МЫШЛЕНИЯ И КОНТРОЛЯ ТРАЕКТОРИИ ШАРА. ШАР УСТАНОВЛИВАЕТСЯ НА ПЕРЕДНЕЙ ОТМЕТКЕ. СПОРТСМЕН ДОЛЖЕН УДАРИТЬ ЕГО В ДЛИННЫЙ БОРТ, СТРЕМЯСЬ, ЧТОБЫ ТРАЕКТОРИЯ ДВИЖЕНИЯ ШАРА ДО И ПОСЛЕ СОУДАРЕНИЯ С БОРТОМ БЫЛА МАКСИМАЛЬНО ПРЯМОЙ. ОТКЛОНЕНИЕ ОТ ЛИНИИ «ДОМА» НЕ ДОЛЖНО ПРЕВЫШАТЬ 1 СМ. ТЕСТ ОЦЕНИВАЕТ СПОСОБНОСТЬ КОНТРОЛИРОВАТЬ СИЛУ УДАРА И ТОЧНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ.

ТАБЛИЦА 2

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ КООРДИНАЦИОННЫХ ТЕСТОВ У ЮНЫХ
БИЛЬЯРДИСТОВ ДО И ПОСЛЕ ЭКСПЕРИМЕНТА (М+М)

ТЕСТ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ	ГРУППА	ТЕСТ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ	ТЕСТ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ	ТЕСТ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
«ИМИТАЦИЯ УДАРА», КОЛ-ВО	ЭГ	4,4 ±0,5	7,2±0,6	<0,01
	КГ	4,0 ±0,5	4,0±0,5	>0,05

ПРОДОЛЖЕНИЕ ТАБЛИЦЫ 2

ТЕСТ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ	ГРУППА	ТЕСТ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫ Х СПОСОБНОСТЕЙ	ТЕСТ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫ Х СПОСОБНОСТЕЙ	ТЕСТ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫ Х СПОСОБНОСТЕЙ
«ВОРОТА», КОЛ-ВО	ЭГ	5,5 ±0,6	7,1±0,7	<0,01
	КГ	5,6 ±0,6	5,9±0,6	>0,05
«ПРЯМОЙ УДАР В СРЕДНЮЮ ЛУЗУ», КОЛ-ВО	ЭГ	3,6 ±0,4	6,9±0,5	<0,01
	КГ	3,8 ±0,4	4,4±0,5	>0,05
«ТОЧНОСТЬ ОСТАНОВКИ», КОЛ- ВО	ЭГ	2,4 ±0,3	5,9±0,5	<0,01
	КГ	2,8±0,4	3,4±0,4	>0,05
«ЛИНЕЙКА», КОЛ-ВО	ЭГ	3,0±0,3	5,3±0,4	<0,01
	КГ	2,9±0,3	3,3±0,4	>0,05

ПРИМЕЧАНИЕ: М – СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ; М – ОШИБКА СРЕДНЕГО; Р – УРОВЕНЬ ДОСТОВЕРНОСТИ РАЗЛИЧИЙ, РАССЧИТАННЫЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КРИТЕРИЯ СТЬЮДЕНТА ДЛЯ ЗАВИСИМЫХ ВЫБОРОК (ВНУТРИГРУППОВОЙ АНАЛИЗ) И НЕЗАВИСИМЫХ ВЫБОРОК (МЕЖГРУППОВОЙ АНАЛИЗ)

ИССЛЕДОВАНИЕ ПОДТВЕРДИЛО АКТУАЛЬНОСТЬ И ВАЖНОСТЬ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ БИЛЬЯРДИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ. ПОЛУЧЕННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ МОГУТ СТАТЬ ЦЕННЫМ ИНСТРУМЕНТОМ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И РАЗРАБОТКИ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УПРАЖНЕНИЙ, СПОСОБСТВУЮЩИХ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОМУ РАЗВИТИЮ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ.

ТАКЖЕ БЫЛО УСТАНОВЛЕНО, ЧТО РАЗРАБОТАННЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЕМОНИСТРИРУЕТ ВЫСОКУЮ ЭФФЕКТИВНОСТЬ В ПОВЫШЕНИИ КООРДИНАЦИОННЫХ НАВЫКОВ. В БУДУЩЕМ

ПЛАНИРУЕТСЯ ЕГО АДАПТАЦИЯ ДЛЯ ДРУГИХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП И ВИДОВ БИЛЬЯРДА, А ТАКЖЕ РАСШИРЕНИЕ ВЫБОРКИ ДЛЯ БОЛЕЕ ШИРОКОГО ПРИМЕНЕНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. ИВАНОВА О. В., МЕЛЬНИК Е. В. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ БИЛЬЯРДА КАК СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ //МИР СПОРТА. – 2020. – №. 1. – С. 73-77.
2. МЕЗЕНЧУК А. И., КУБРЯК О. В. ПРОБА РОМБЕРГА: ОТ ХОДЬБЫ В ТЕМНОТЕ ДО ТЕСТОВ НА СТАБИЛОПЛАТФОРМЕ //АЛЬМАНАХ КЛИНИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ. – 2022. – Т. 50. – №. 5. – С. 335-347.
3. ПЕТРУШКИНА Н. П., КОЛОМИЕЦ О. И., ПЛАЧИ Ю. ВОЗМОЖНОСТИ ОПТИМИЗАЦИИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ // СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ МЕДИЦИНСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ, САНАТОРНО-КУРОРТНОГО ЛЕЧЕНИЯ И СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ. – 2020. – С. 205-209.
4. ПЛАТОНОВ В. Н. ДВИГАТЕЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ //М.: СПОРТ. – 2019. – Т. 656. – С. 157.
5. ZHOU Y., QU Y. THE INFLUENCE OF COORDINATION BETWEEN UPPER LIMBS' JOINTS ON SPORT LEVEL IN SNOOKER //ISBS PROCEEDINGS ARCHIVE. – 2018. – Т. 36. – №. 1. – С. 766.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВАТЕРПОЛИСТОК НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

АННОТАЦИЯ: АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВАТЕРПОЛИСТОК НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПОЗВОЛЯЕТ ПОСТРОИТЬ ТАКТИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ С УЧЕТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ СОПЕРНИКА И С ПРОГНОЗИРОВАНИЕМ РЕЗУЛЬТАТА НА КОНКРЕТНЫЙ МАТЧ И СТРАТЕГИИ НА ЧЕМПИОНАТ В ЦЕЛОМ.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ВОДНОЕ ПОЛО.

АКТУАЛЬНОСТЬ: УРОВЕНЬ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ИГРАЕТ КЛЮЧЕВУЮ РОЛЬ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТА НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА. ДЛЯ ОЦЕНКИ ТАКТИЧЕСКОГО РЕЗУЛЬТАТА НЕОБХОДИМ ОПРЕДЕЛЕННЫЙ НАБОР ПОКАЗАТЕЛЕЙ ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ТАКТИКУ ИГРЫ. ЕДИНОГО МНЕНИЯ НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ ПО ДАННЫМ ПОКАЗАТЕЛЯМ В ЛИТЕРАТУРЕ НЕ СУЩЕСТВУЕТ. ТАКИМ ОБРАЗОМ, ВОЗНИКАЮТ ПРОТИВОРЕЧИЕ МЕЖДУ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ РАЗРАБОТАННОСТЬЮ ДАННОГО АСПЕКТА И ПРАКТИЧЕСКИМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ АНАЛИЗА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ: РАЗРАБОТАТЬ И ВНЕДРИТЬ АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ТАКТИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ ВАТЕРПОЛИСТОК НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ: ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОВОДИЛОСЬ В ТЕЧЕНИЕ СЕЗОНА 2024-2025 ГГ. НА БАЗЕ ЖЕНСКИХ КОМАНД ПО ВОДНОМУ ПОЛО «ЮГРА» Г. ХАНТЫ-МАНСКИЙ И «СКИФ-ВОСТОК» Г. МОСКВА.

В ИССЛЕДОВАНИИ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ 15 ДЕВУШЕК, ВОЗРАСТОМ ОТ 16 ДО 25 ЛЕТ В ВАТЕРПОЛЬНОМ

КЛУБЕ «ЮГРА», И 15 ДЕВУШЕК, ВОЗРАСТОМ ОТ 16 ДО 30 ЛЕТ В КОМАНДЕ «СКИФ-ВОСТОК»
Г. МОСКВА.

УРОВЕНЬ КВАЛИФИКАЦИИ СПОРТСМЕНОВ ОТ 1 ВЗРОСЛОГО СПОРТИВНОГО РАЗРЯДА ДО МАСТЕРА
СПОРТА РОССИИ.

В ИССЛЕДОВАНИИ АНАЛИЗИРОВАЛАСЬ ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВАТЕРПОЛИСТОК НА ЭТАПЕ
ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.

МЕТОДЫ, КОТОРЫЕ БЫЛИ ИСПОЛЬЗОВАНЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ:

- АНАЛИЗ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ;
- АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ;
- МЕТОДЫ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ СТАТИСТИКИ.

ИЗУЧЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ ПОЗВОЛИЛО
ИССЛЕДОВАТЬ СОСТОЯНИЕ ИССЛЕДУЕМОЙ ПРОБЛЕМЫ. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ
ПОЗВОЛИЛ ОПРЕДЕЛИТЬ МЕСТО ТАКТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ В СТРУКТУРЕ ТАКТИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ, ВЫЯВИТЬ ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ПОНЯТИЯ «ТАКТИКА» В СИТУАЦИОННЫХ ВИДАХ
СПОРТА И ЕЁ ОТЛИЧИЕ ОТ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ СПОРТИВНЫХ ИГР.
ОБОБЩЕНИЕ И СРАВНЕНИЕ ЛИТЕРАТУРНЫХ ДАННЫХ СПОСОБСТВОВАЛО ВЫЯВЛЕНИЮ ОСНОВНЫХ
НАПРАВЛЕНИЙ ПОСТРОЕНИЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВОДНОМ ПОЛО. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ
МОДЕЛЬНО-ЦЕЛЕВОГО ПОДХОДА В ПРОЦЕССЕ АНАЛИЗА ПОДХОДОВ К ПОСТРОЕНИЮ ТАКТИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ПОЗВОЛИЛО СФОРМУЛИРОВАТЬ ОПРЕДЕЛЕНИЕ «ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»
В СИТУАЦИОННЫХ ВИДАХ СПОРТА.

В ХОДЕ ИССЛЕДОВАНИЯ БЫЛ ПРОАНАЛИЗИРОВАН ОБЪЕМ ИГРОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ
ФЕДЕРАЦИЕЙ ВОДНОГО ПОЛО РОССИИ. АНАЛИЗ ПОКАЗАЛ, ЧТО ОЦЕНИВАЕТСЯ ТОЛЬКО ТЕХНИЧЕСКАЯ
СТОРОНА ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И НАБОР ПОКАЗАТЕЛЕЙ НЕ ОТРАЖАЕТ ПОЛНОГО ОБЪЕМА
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ. ПОКАЗАТЕЛИ АНАЛИЗА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ СЛЕДУЮЩИЕ: БЛОК, ПОТЕРЯ, НЕТОЧНАЯ ПЕРЕДАЧА,

УДАЛЕНИЯ, РЕАЛИЗАЦИЯ БОЛЬШИНСТВА, ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОБОРОНЫ В МЕНЬШИНСТВЕ, ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВРАТАРЕЙ. ПРОГРАММА ПОСТРОЕНА НА ПЛАТФОРМЕ 1С, ОЧЕНЬ НЕУДОБНА В РАБОТЕ И ИМЕЕТ МАЛЕНЬКИЙ ФУНКЦИОНАЛ.

АНАЛИЗ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ДАННЫМ ЛИТЕРАТУРЫ ПОЗВОЛИЛ ВЫЯВИТЬ ПОКАЗАТЕЛИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ ТАКТИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ КОМАНДЫ ВОДНОГО ПОЛО. ДЛЯ АНАЛИЗА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БЫЛА СОСТАВЛЕНА ТАБЛИЦА (РИСУНОК 1), В НЕЙ ИСПОЛЬЗОВАЛИСЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПОКАЗАТЕЛИ: АТАКА; АТАКА С ЛИШНИМ; КОНТРАТАКА; ГОЛ; БРОСОК; БРОСОК В СТОР; БРОСОК В СТОР С ЛИШНЕГО; ПОТЕРЯ/ПЕРЕХОД/КОНЕЦ АТАКИ; УДАЛЕНИЕ (+) - (УДАЛЕНИЕ ИГРОКА КОМАНДЫ СОПЕРНИКА); КОЛИЧЕСТВО ПЕРЕДАЧ; НЕТОЧНАЯ ПЕРЕДАЧА; ЗАЩИТА; ОТБОР/ПЕРЕХОД/БЛОК/КОНЕЦ АТАКИ; УДАЛЕНИЕ (-) - (УДАЛЕНИЕ В СВОЕЙ КОМАНДЕ); ГОЛ/БРОСОК В СТОР/БРОСОК МИМО.

Атака	Атака с лишним	Контратака	Гол	Бросок	Бросок в створ	Бросок в створ с лишнего	Потеря / переход / конец атаки	Удаление (+)	Кол-во передач	Неточная передача	Защита	Отбор / переход / блок / закончилось время атаки	Удаление (-)	Гол / бросок в створ / бросок мимо
\								\	1		\	\		
\	\ 5м								3		\	\		
\			\								\	\		\
\				\					5		\	\		\
\							\		2		\	\		\
\	\							\	2		\	\		\
\	\								5		\	\		
\			\						1		\	\		\
\			\						4		\	\		
\	\ 5м		\ 5м					\	4		\	\		
\			\						3		\	\	\	

РИСУНОК 1. АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВО ВРЕМЯ ИГРЫ.

В РЕГУЛЯРНОМ ЧЕМПИОНАТЕ БЫЛО ПРОАНАЛИЗИРОВАНО 40 ИГР КАЖДОЙ КОМАНДЫ. ПОДРОБНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРЕДСТАВЛЕНЫ В ТАБЛИЦЕ 1.

ТАБЛИЦА 1

РЕЗУЛЬТАТЫ РЕГУЛЯРНОГО ЧЕМПИОНАТА РОССИИ ОБЕИХ КОМАНД

	ВК «ЮГРА»	«СКИФ-ВОСТОК»
КОЛ-ВО ИГР	40	
КОЛИЧЕСТВО ПОБЕД	25	31
КОЛИЧЕСТВО ПОБЕД ПО ПЕНАЛЬТИ	0	2
КОЛИЧЕСТВО ПОРАЖЕНИЙ ПО ПЕНАЛЬТИ	1	
КОЛИЧЕСТВО ПОРАЖЕНИЙ	14	6
КОЛИЧЕСТВО ЗАБИТЫХ/ ПРОПУЩЕННЫХ МЯЧЕЙ	529/450	597/389
КОЛИЧЕСТВО ОЧКОВ	76	98
ПРОЦЕНТ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ АТАК	62,9	66,3
ПРОЦЕНТ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ЗАЩИТЫ	36,6	42,2
СРЕДНЕЕ ВРЕМЯ ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ ЗА ИГРУ	14:38,1	15:18,4
СРЕДНЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПЕРЕДАЧ ЗА ИГРУ (НЕТОЧНЫЕ ПЕРЕДАЧИ)	161 (3)	177 (2)
МЕСТО, КОТОРОЕ ЗАНЯЛА КОМАНДА ПО ИТОГАМ ИГР	5	2

АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОЗВОЛИЛ ЭМПИРИЧЕСКИМ ПУТЕМ ВЫЯВИТЬ МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДЛЯ ПОБЕДЫ В МАТЧЕ. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ ДОЛЖНА БЫТЬ РАВНА 80%, РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ ДОЛЖНА РАВНЯТЬСЯ 60%. ПРИ ЭТОМ НУЖНО ЗАМЕТИТЬ, ЧТО ВЫЯВЛЕНА ВЫСОКАЯ ВЗАИМОСВЯЗЬ (0,8) МЕЖДУ ИТОГОМ ИГРЫ И РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬЮ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ, СРЕДНЯЯ ВЗАИМОСВЯЗЬ (0,68) МЕЖДУ ИТОГОМ ИГРЫ И РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬЮ ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ. ТОЧНОСТЬ ПЕРЕДАЧ СОСТАВЛЯЕТ 90%. ВРЕМЯ ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ ОБРАТНО ПРОПОРЦИОНАЛЬНО РЕЗУЛЬТАТУ ИГРУ, ЭТО СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ О ДОЛГОМ РОЗЫГРЫШЕ И НЕВОЗМОЖНОСТИ ЗАВЕРШИТЬ АТАКУ. ПОКАЗАТЕЛЬ ВРЕМЕНИ ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ РАВЕН 40-45%. КОЛИЧЕСТВО ПОТЕРЬ ДОЛЖНО БЫТЬ В ДИАПАЗОНЕ 4-5. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ БРОСКОВ ДОЛЖНА БЫТЬ НА УРОВНЕ 75% ДЛЯ ОДЕРЖАНИЯ ПОБЕДЫ.

ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АНАЛИЗА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫРАБАТЫВАЕТСЯ ТАКТИКА ВЕДЕНИЯ ИГРЫ НА СЛЕДУЮЩИЙ МАТЧ И СТРАТЕГИЯ ИГРЫ С КОНКРЕТНЫМ СОПЕРНИКОМ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. КОЗИН, В. В. КВАЗИ-СИТУАЦИОННЫЙ ФАКТОР В УПРАВЛЕНИИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СПОРТСМЕНОВ КОМАНДНО-ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА / В. В. КОЗИН, Д. Ю. ВИТМАН // СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ. — 2016. — № 6. — URL: [HTTPS://SCIENCEEDUCATION.RU/RU/ARTICLE/VIEW?ID=25966](https://scienceeducation.ru/ru/article/view?id=25966).
2. КОЗИН В.В. ОСОБЕННОСТИ СИТУАЦИОННОГО АНАЛИЗА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА И ЕДИНОБОРСТВАХ / В. В. КОЗИН, А. В. НОВИКОВ, Е. В. КОШКИН [И ДР.] // СОВРЕМЕННЫЕ ВОПРОСЫ БИОМЕДИЦИНЫ. — 2021. — Т. 5, № 1 (14). — С. 218–227.
3. РОДИН, А.В. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА С УЧЕТОМ ВОЗДЕЙСТВИЯ СТРЕСС-ФАКТОРОВ / А.В. РОДИН, М.В. ЛУГАНСКАЯ // ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МАССОВОЙ

ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: СБ. МАТЕР. ВСЕРОС. НАУЧ.-ПРАКТ. КОНФ. С МЕЖДУНАР. УЧАСТИЕМ. - 2019. - С. 124-127.

4. ФИЛАТОВА Н.П. СТРАТЕГИЯ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ / ФИЛАТОВА Н.П., КУДРЯ О.Н., АСЕЕВА А.Ю., ШАЛАЕВ О.С. // АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В КОМАНДНО-ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА. - М., 2017. - С. 198-204.

5. ФРОЛОВ С.Н. АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СИЛЬНЕЙШИХ ЖЕНСКИХ КОМАНД МИРА ПО ВОДНОМУ ПОЛО / С.Н. ФРОЛОВ, Н.А. ЧИСТОВА, М.О. БОРИСОВА. — ТЕКСТ: НЕПОСРЕДСТВЕННЫЙ // МОЛОДОЙ УЧЕНЫЙ. — 2020. - №20 (310). — С. 490-495.

МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ МОЛОДЕЖИ ДОПРИЗЫВНОГО ВОЗРАСТА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И КОМПЛЕКСУ ГТО

АННОТАЦИЯ: В РАБОТЕ ПРЕДСТАВЛЕНЫ РЕЗУЛЬТАТЫ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО АНАЛИЗА ОТНОШЕНИЯ ПОДРОСТКОВ ДОПРИЗЫВНОГО ВОЗРАСТА К ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ И ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ГТО. ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОВОДИЛОСЬ С ПРИМЕНЕНИЕМ КОЛИЧЕСТВЕННЫХ МЕТОДОВ, ВКЛЮЧАЯ ОНЛАЙН-ОПРОС С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СЕРВИСА «ЯНДЕКС FORMS». В ОПРОСЕ УЧАСТВОВАЛИ 249 УЧАЩИХСЯ 11-Х КЛАССОВ ИЗ Г. СУРГУТА. УСТАНОВЛЕНО, ЧТО ТОЛЬКО 32,1% ПОДРОСТКОВ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, РЕГУЛЯРНО ЗАНИМАЮТСЯ СПОРТОМ. БОЛЬШИНСТВО ДЕМОНИСТРИРУЕТ ПАССИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ, ОГРАНИЧИВАЯСЬ ВЫПОЛНЕНИЕМ ЛИШЬ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ТРЕБОВАНИЙ ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: ОТНОШЕНИЕ, ДОПРИЗЫВНАЯ МОЛОДЕЖЬ, ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ, КОМПЛЕКС ГТО.

ВВЕДЕНИЕ: ДОПРИЗЫВНАЯ МОЛОДЕЖЬ ЯВЛЯЕТСЯ ЗНАЧИМЫМ ФАКТОРОМ ФОРМИРОВАНИЯ НАЦИИ, ОРИЕНТИРОВАННОЙ НА ЗДОРОВЬЕ И АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ИГРАЮТ КРИТИЧЕСКИ ВАЖНУЮ РОЛЬ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ И РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ[1,4].

АНАЛИЗ НАУЧНОЙ И МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ВЫЯВИЛ КЛЮЧЕВЫЕ ПРОБЛЕМЫ В МОТИВАЦИИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ ГТО, ЧТО ПОДТВЕРЖДАЕТСЯ РЕЗУЛЬТАТАМИ РЯДА ИССЛЕДОВАНИЙ[2,3,5]. ОДНИМ ИЗ ОСНОВНЫХ ПРЕПЯТСТВИЙ ЯВЛЯЕТСЯ ОГРАНИЧЕННОЕ ВРЕМЯ, ОТВЕДЁННОЕ НА УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (ДВА ЧАСА В НЕДЕЛЮ), ЧТО НЕДОСТАТОЧНО ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОЙ ПОДГОТОВКИ. РЕШЕНИЕ ДАННОЙ ПРОБЛЕМЫ ТРЕБУЕТ ВНЕДРЕНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ПОДХОДОВ, ВКЛЮЧАЯ НОВЫЕ МЕТОДИКИ, РАЗНООБРАЗНЫЕ ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ УЧАЩИХСЯ.

ЦЕЛЬЮ ДАННОГО ИССЛЕДОВАНИЯ СТАЛО ИЗУЧЕНИЕ МНЕНИЙ И ВЗГЛЯДОВ МОЛОДЕЖИ В ВОЗРАСТЕ ДО ПРИЗЫВА НА ВОЕННУЮ СЛУЖБУ ПО ВОПРОСАМ ОТНОШЕНИЯ К ГТО, МОТИВАЦИИ ДЛЯ ЕГО ОСВОЕНИЯ И ПОДГОТОВКИ К ВЫПОЛНЕНИЮ УСТАНОВЛЕННЫХ НОРМ.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ: С ПОМОЩЬЮ ПЛАТФОРМЫ РЕСУРСА «ЯНДЕКС FORMS», СОСТОЯЛСЯ ОПРОС СРЕДИ ДОПРИЗЫВНОЙ МОЛОДЕЖИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОДИННАДЦАТЫХ КЛАССОВ ГОРОДА СУРГУТ, ЧТОБЫ ИЗУЧИТЬ ИХ ПОЗИЦИЮ ПО ОТНОШЕНИЮ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ И ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ ГТО. В АНКЕТИРОВАНИИ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ 249 ШКОЛЬНИКОВ 11 КЛАССОВ.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. АНАЛИЗ ОПРОСА СРЕДИ МОЛОДЕЖИ ПРИЗЫВНОГО ВОЗРАСТА ВЫЯВИЛ, ЧТО ДЛЯ 85,1% МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ ЗАНИМАЮТ ПРИОРИТЕТНОЕ ИЛИ СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ СРЕДИ ИХ ЖИЗНЕННЫХ ПРИОРИТЕТОВ.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАЛО, ЧТО 24,9% ПОДРОСТКОВ ЗАНИМАЮТСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ БОЛЕЕ 5 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ, 28,9% - ОТ 3 ДО 5 ЧАСОВ, 30,1% - ОТ 1 ДО 3 ЧАСОВ, И ЛИШЬ 13,7% - МЕНЕЕ ЧАСА. ПРИ ЭТОМ ТОЛЬКО 32,1% РЕСПОНДЕНТОВ ПОСЕЩАЮТ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ, В ТО ВРЕМЯ КАК 67,9% ОГРАНИЧИВАЮТСЯ ОБЯЗАТЕЛЬНЫМИ УРОКАМИ ФИЗКУЛЬТУРЫ, ЧТО СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ О НИЗКОЙ ИНИЦИАТИВЕ В САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ.

ОСНОВНЫМИ МОТИВАМИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ У МОЛОДЕЖИ ЯВЛЯЮТСЯ ВНУТРЕННИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ, СВЯЗАННЫЕ С ФИЗИЧЕСКИМ РАЗВИТИЕМ (34,2%), СТРЕМЛЕНИЕ ИЗБЕЖАТЬ ПРОБЛЕМ С УЧИТЕЛЯМИ (20,5%) И РОДИТЕЛЯМИ (13,2%). ОДНАКО ЭТИ МОТИВЫ НЕ ЯВЛЯЮТСЯ УНИВЕРСАЛЬНЫМИ ДЛЯ ВСЕХ УЧАСТНИКОВ ОПРОСА.

НЕОБХОДИМО УЧИТЫВАТЬ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ХАРАКТЕР КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА, ПОСКОЛЬКУ МОТИВАЦИОННЫЕ ФАКТОРЫ МОГУТ ОТЛИЧАТЬСЯ ОТ ОДНОГО К ДРУГОМУ. ОСНОВНАЯ ЗАДАЧА СОСТОИТ В ВЫЯВЛЕНИИ ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННЫХ СТИМУЛОВ ДЛЯ АКТИВНОГО ВОВЛЕЧЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ И ПОДДЕРЖАНИЯ ИНТЕРЕСА У КОНКРЕТНОГО ИНДИВИДА.

МНОГИЕ УЧАСТНИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ОТМЕЧАЛИ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ КАК КЛЮЧЕВОЙ МОМЕНТ, ПОБУЖДАЮЩИЙ ИХ УГЛУБЛЯТЬ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОКАХ. КРОМЕ ТОГО, ЗНАЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ РЕСПОНДЕНТОВ ВЫРАЗИЛА ЖЕЛАНИЕ ПОДДЕРЖИВАТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ И ОПТИМАЛЬНУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ФОРМУ.

ТЕМ НЕ МЕНЕЕ, СТРЕМЛЕНИЕ К ОБУЧЕНИЮ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ РАСШИРЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ГОРИЗОНТОВ ПРОЯВИЛИ ВСЕГО 21.4% ОПРОШЕННЫХ, СРЕДИ КОТОРЫХ ПРЕОБЛАДАЕТ НАМЕРЕНИЕ СВЯЗАТЬ СВОЮ КАРЬЕРУ С ПРОФЕССИЯМИ, ТРЕБУЮЩИМИ ВЫСОКОГО УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.

В ХОДЕ АНАЛИЗА ДАННЫХ СТАЛО ЯСНО: 76.3% ДОПРИЗЫВНОЙ МОЛОДЕЖИ ОСВЕДОМЛЕННЫ О НОРМАТИВАХ ГТО, ОДНАКО ОСТАВШИЕСЯ 23.7%, НЕ ВЛАДЕЮЩИЕ ЭТОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ, УКАЗЫВАЮТ НА ПОТРЕБНОСТЬ В ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ МЕРАХ ПО ИНФОРМИРОВАНИЮ И ПРОПАГАНДЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ.

СДАЧУ НОРМАТИВОВ ГТО ПОДТВЕРДИЛИ 54,6% РЕСПОНДЕНТОВ, ТОГДА КАК 45,4% В НЕЙ НЕ УЧАСТВОВАЛИ. УЧАСТИЕ В ГТО РАССМАТРИВАЕТСЯ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ПРИВЕРЖЕННОСТИ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СРЕДИ ДОПРИЗЫВНОЙ МОЛОДЕЖИ. ПРИ ЭТОМ ВАЖНО УЧИТЫВАТЬ МНЕНИЕ ТЕХ, КТО НЕ УЧАСТВОВАЛ, ДЛЯ РАЗРАБОТКИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОГРАММ МОТИВАЦИИ. ЗОЛОТОЙ ЗНАК ПОЛУЧИЛИ 17,5% ОПРОШЕННЫХ, СЕРЕБРЯНЫЙ - 16,9%, БРОНЗОВЫЙ - 10,5%, 12,9% НЕ ПОЛУЧИЛИ НИ ОДНОГО ЗНАКА, А 42,2% ВО ВСЕ НЕ ПРОХОДИЛИ ТЕСТИРОВАНИЕ.

ГТО ВКЛЮЧАЕТ ОСНОВНЫЕ РАЗДЕЛЫ, ТАКИЕ КАК ВИДЫ ТЕСТОВ И НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ, КОТОРЫЕ ПОЗВОЛЯЮТ ОЦЕНИТЬ УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ПРАКТИЧЕСКИХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ. АНАЛИЗ ДАННЫХ ПОКАЗАЛ, ЧТО 61,4% ПОДРОСТКОВ ВЛАДЕЮТ НАВЫКАМИ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОЙ ВИНТОВКИ, ОДНАКО ЛИШЬ 25,7% ОБУЧАЮТСЯ ЭТОМУ НА УРОКАХ ИЛИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ. УМЕНИЕМ ПЛАВАТЬ ОБЛАДАЮТ 87,6% РЕСПОНДЕНТОВ. ТАКЖЕ 80,3% ПОДДЕРЖИВАЮТ ВКЛЮЧЕНИЕ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ В ШКОЛЬНУЮ ПРОГРАММУ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАЛО, ЧТО 55,4% ПОДРОСТКОВ ИЗУЧАЛИ МЕТАНИЕ СПОРТИВНОГО СНАРЯДА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ТОГДА КАК 44,6% НЕ ПОЛУЧАЛИ ТАКОГО ОБУЧЕНИЯ. МЕТАНИЕ ГИРИ ОСВОИЛИ ЛИШЬ 34,5% УЧАЩИХСЯ, ЧТО СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ О НЕОБХОДИМОСТИ ВКЛЮЧЕНИЯ ДАННОГО УПРАЖНЕНИЯ В ОБЯЗАТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ. НАВЫКАМИ САМОЗАЩИТЫ БЕЗ ОРУЖИЯ ОБЛАДАЮТ 29,7% РЕСПОНДЕНТОВ, ПРИ ЭТОМ БОЛЬШИНСТВО (70,3%) НЕ ИМЕЛИ СООТВЕТСТВУЮЩЕЙ ПОДГОТОВКИ. РАЗВИТИЕ ЭТИХ УМЕНИЙ ВАЖНО ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И УВЕРЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ. ТУРИСТИЧЕСКИЕ ПОХОДЫ С ПРОВЕРКОЙ НАВЫКОВ ПРОВОДЯТСЯ В 42,2% ШКОЛ, В ТО ВРЕМЯ КАК 57,8% УЧАЩИХСЯ НЕ УЧАСТВОВАЛИ В ПОДОБНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ. ВЫЯВЛЕН ЗНАЧИТЕЛЬНЫЙ ИНТЕРЕС МОЛОДЕЖИ К АКТИВНОМУ ОТДЫХУ, СПОСОБСТВУЮЩЕМУ ФОРМИРОВАНИЮ ПРИКЛАДНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ.

ВЫВОДЫ: ИССЛЕДОВАНИЕ ВЫЯВИЛО: ДЛЯ ПОЧТИ ПОЛОВИНЫ ПОДРОСТКОВ ДОПРИЗЫВНОГО ВОЗРАСТА (53,8%) ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ЗАНИМАЕТ ПРИОРИТЕТНОЕ ИЛИ ЗНАЧИМОЕ ПОЛОЖЕНИЕ СРЕДИ ЛИЧНЫХ ЦЕННОСТЕЙ. ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ОПРОСА ОКАЗАЛОСЬ, ЧТО БОЛЕЕ ЧЕТЫРЕХ ДЕСЯТЫХ УЧАСТНИКОВ (45,4%) НЕ ПРОШЛИ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ГТО И НЕ ИМЕЛ СООТВЕТСТВУЮЩЕГО ПРАКТИЧЕСКОГО ОПЫТА. ГЛАВНОЙ ПРИЧИНОЙ НЕУСПЕВАЕМОСТИ МОЛОДЕЖИ В ВЫПОЛНЕНИИ ТРЕБОВАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО ЯВЛЯЕТСЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИ ПОЛЕЗНЫМ НАВЫКАМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЧЕРЕЗ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ. ВАЖНОСТЬ ОСВОЕНИЯ НОРМАТИВОВ ГТО ДЛЯ МОЛОДЁЖИ, ГОТОВЯЩЕЙСЯ К СЛУЖБЕ РОДИНЕ И ТРУДОВОМУ ВКЛАДУ, СЛЕДУЕТ РАССМАТРИВАТЬ КАК ПАТРИОТИЧЕСКУЮ ЗАДАЧУ ПЕРВОСТЕПЕННОЙ ВАЖНОСТИ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. БАХИН Е.А., ПРОБЛЕМЫ ВНЕДРЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ/ БАХИН Е.А., СТАФЕЕВА А.В., СОКОЛОВ В.В.// ИЗВЕСТИЯ ТУЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. СПОРТ. 2020.- № 8.-С 15-21.
2. БОБКОВА Е.Н., ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО НА РЕГИОНАЛЬНОМ УРОВНЕ. / БОБКОВА Е.Н., ЗЮРИН Э.А., КИРЕЕВА А.В.,

ВРУБЛЕВСКИЙ Е.П. // ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. 2024.- № 6.- С 52-54. 3.
ЛУБЫШЕВА Л.И. ВЕДУЩИЕ ТРЕНДЫ ПРОДВИЖЕНИЯ ВФС «ГТО» В ПАРАДИГМЕ ВЫЗОВОВ НОВОЙ
РЕАЛЬНОСТИ// ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. 2023.- №4.-С. 109.

3. ЛУКИН Ю.Л., ВОСПРИЯТИЕ КОМПЛЕКСА ГТО ОБУЧАЮЩИМИСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ/ЛУКИН Ю.Л., ШМУЛЬСКАЯ Л.С., ЛОБАНОВА О.Б., БУРУШКИН Д.Д.//
ИЗВЕСТИЯ ТУЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. СПОРТ. 2023.
№ 2. С. 20-26.

4. РАЙЗИХ А.А. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ЮНОШЕЙ ДОПРИЗЫВНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ
РЕАЛИЗАЦИИ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ
И ОБОРОНЕ». НАУКА И СПОРТ: СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ. 2018;.-4(21).- С. 102-109.

5. ТЮМАСЕВА З.И., ЦЕННОСТНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ КАК УСЛОВИЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К СДАЧЕ НОРМ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ
И ОБОРОНЕ» / ТЮМАСЕВА З.И., ОРЕХОВА И.Л., БЫСТРАЙ Е.Б., СИВАКОВ В.И., ГЛАДКАЯ Е.С.//ТЕОРИЯ
И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. 2019.- № 10. -С. 63-64.

СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

АННОТАЦИЯ: В СТАТЬЕ ПОДНИМАЕТСЯ ВОПРОС СПОРТИВНОЙ ОРИЕНТАЦИИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ. ПРИВОДИТСЯ ОЦЕНОЧНАЯ ШКАЛА НАИБОЛЕЕ ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕННЫХ АМПЛУА.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ, ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА, АМПЛУА, ВОЛЕЙБОЛ.

ВВЕДЕНИЕ: ВОЛЕЙБОЛ ЗАНИМАЕТ ОСОБОЕ МЕСТО СРЕДИ ПОПУЛЯРНЫХ СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН, ЗАВОЕВАВ ЛЮБОВЬ МИЛЛИОНОВ ПО ВСЕМУ МИРУ. ЭТОТ ДИНАМИЧНЫЙ ВИД СПОРТА ПРЕДЪЯВЛЯЕТ ОСОБЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИМ, МОРФОЛОГИЧЕСКИМ И ФИЗИЧЕСКИМ ДАННЫМ АТЛЕТОВ, ИЗ-ЗА ЧЕГО ОН ТРЕБУЕТ СПЕЦИАЛЬНОГО ОТБОРА.

В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ, КОГДА СПОРТИВНАЯ КОНКУРЕНЦИЯ ДОСТИГАЕТ НОВЫХ ВЫСОТ, А РЕЗУЛЬТАТЫ СТАНОВЯТСЯ ВСЁ БОЛЕЕ ЗНАЧИМЫМИ, ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ УДЕЛЯЕТСЯ БОЛЕЕ ЖЁСТКОМУ ОТБОРУ ИГРОКОВ ДЛЯ БОЛЬШЕЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ. ЭТО ОСОБЕННО АКТУАЛЬНО В ВОЛЕЙБОЛЕ, ГДЕ КАЖДАЯ ПОЗИЦИЯ НА ПЛОЩАДКЕ ТРЕБУЕТ ОПРЕДЕЛЁННЫХ НАВЫКОВ И ВОЗМОЖНОСТЕЙ СПОРТСМЕНА.

ВЫБОР ПОЗИЦИИ В КОМАНДЕ ПРОИСХОДИТ НА НАЧАЛЬНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ И ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ СЛОЖНЫЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ПРОЦЕСС. ПРИ ЭТОМ ОТБОР ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ С УЧЁТОМ ПОТРЕБНОСТЕЙ КОМАНДЫ, А НЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТСМЕНА. К СОЖАЛЕНИЮ, В ЭТОЙ СИСТЕМЕ ЧАСТО УПУСКАЕТСЯ ВАЖНЫЙ АСПЕКТ — СООТВЕТСТВИЕ ФИЗИЧЕСКИХ И АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК ИГРОКА ВЫБРАННОЙ ПОЗИЦИИ, ЧТО МОЖЕТ СУЩЕСТВЕННО ВЛИЯТЬ НА ЕГО ДАЛЬНЕЙШУЮ КАРЬЕРУ И РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ В КОМАНДЕ. В СВЯЗИ С ЭТИМ ОСОБУЮ АКТУАЛЬНОСТЬ ПРИОБРЕТАЕТ ЗАДАЧА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МЕТОДИК ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ С УЧЁТОМ ИХ АМПЛУА,

ЧТО, В СВОЮ ОЧЕРЕДЬ, МОЖЕТ ЗНАЧИТЕЛЬНО ПОВЫСИТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ: РАЗРАБОТКА ПРАКТИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ ДЛЯ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНЫХ ИГРОВЫХ АМПЛУА С УЧЕТОМ ИХ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ДАННЫХ И УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ: ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОВОДИЛОСЬ НА БАЗЕ СПОРТИВНОГО ВОЛЕЙБОЛЬНОГО КЛУБА «ГАЗПРОМ-ЮГРА». В ИССЛЕДОВАНИИ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ 8 ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В ВОЗРАСТЕ ОТ 14 ДО 15 ЛЕТ, НАХОДЯЩИХСЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ. ДЛЯ РЕШЕНИЯ ПОСТАВЛЕННЫХ ЗАДАЧ ИСПОЛЬЗОВАЛИСЬ СЛЕДУЮЩИЕ МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ: АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, ТЕСТИРОВАНИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ НАБЛЮДЕНИЕ. НА ПЕРВОМ ЭТАПЕ ПРОВОДИЛСЯ АНАЛИЗ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ. НА ВТОРОМ ЭТАПЕ, С ЦЕЛЬЮ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ И АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ДАННЫХ, БЫЛО ПРОВЕДЕНО ТЕСТИРОВАНИЕ, КОТОРОЕ ВКЛЮЧАЛО СДАЧУ НОРМАТИВОВ, А ТАКЖЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ РОСТА И ВЕСА ИСПЫТУЕМЫХ. НА ТРЕТЬЕМ ЭТАПЕ ОСУЩЕСТВЛЯЛСЯ АНАЛИЗ И ОБРАБОТКА ПОЛУЧЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ: В ХОДЕ АНАЛИЗА ЛИТЕРАТУРЫ БЫЛИ ВЫЯВЛЕНЫ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ УСПЕШНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ИГРОВОГО АМПЛУА В ВОЛЕЙБОЛЕ. ДЛЯ ДОИГРОВЩИКА ХАРАКТЕРЕН ХОРОШИЙ ПРИЁМ, ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ РАЗВИТЫЕ КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ, С ПОМОЩЬЮ КОТОРЫХ ОН ОСУЩЕСТВЛЯЕТ ДЕЙСТВИЯ ПРИЁМА МЯЧА ПРИ ПОДАЧЕ, А ТАКЖЕ КАЧЕСТВЕННО ДОВОДИТ МЯЧ ДО СЕТКИ ДЛЯ СВЯЗУЮЩЕГО. СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ БЫСТРОГО ПЕРЕМЕЩЕНИЯ В ЗАЩИТЕ И В АТАКЕ. ВЫСОКИЙ ПРЫЖОК ДЛЯ ДОИГРОВЩИКА — ЭТО СКОРЕЕ ХОРОШЕЕ ДОПОЛНЕНИЕ К ОСНОВНЫМ ЕГО СПОСОБНОСТЯМ, КАК И СИЛА АТАКИ, ПОЭТОМУ СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ ДЛЯ ДОИГРОВЩИКА — ВАЖНАЯ, НО НЕ САМАЯ ОПРЕДЕЛЯЮЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА. ВЫНОСЛИВОСТЬ — ТОЖЕ ВАЖНОЕ КАЧЕСТВО, ПОСКОЛЬКУ ЕЁ НЕДОСТАТОК МОЖЕТ ПОВЛЕЧЬ ЗА СОБОЙ ПОТЕРЮ В КАЧЕСТВЕ ПРИЁМА. ГИБКОСТЬ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ САМЫМ ВАЖНЫМ КАЧЕСТВОМ, НО БЕЗУСЛОВНО ПОЛЕЗНА В СИТУАЦИЯХ, ТРЕБУЮЩИХ ИМПРОВИЗАЦИИ, НАПРИМЕР,

В ПЕРЕДАЧЕ ИЛИ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДАЧЕ. АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ ДООИГРОВЩИКА НЕ ПОДРАЗУМЕВАЮТ ВЫСОКИЙ РОСТ, НО ЕГО НАЛИЧИЕ БУДЕТ БЕЗУСЛОВНЫМ ПЛЮСОМ.

ДЛЯ СВЯЗУЮЩЕГО ОЧЕНЬ ВАЖНЫ НЕСКОЛЬКО КАЧЕСТВ, БЕЗ КОТОРЫХ НЕЛЬЗЯ ДОБИТЬСЯ ВЫСОКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ: ПРЕКРАСНАЯ КООРДИНАЦИЯ, ВЫНОСЛИВОСТЬ И ГИБКОСТЬ, ПОСКОЛЬКУ КАЖДАЯ МИНУТА ИГРЫ ТРЕБУЕТ КАЧЕСТВЕННОЙ ПЕРЕДАЧИ ДЛЯ АТАКУЮЩИХ ИГРОКОВ. СВЯЗУЮЩИЙ ДОЛЖЕН СОХРАНЯТЬ ПОСТОЯННУЮ КОНЦЕНТРАЦИЮ, И НЕДОСТАТОЧНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ БУДЕТ МЕШАТЬ ИГРЕ. ОТСУТСТВИЕ ДОСТАТОЧНОЙ КООРДИНАЦИИ И ГИБКОСТИ НЕ ПОЗВОЛИТ ДЕЛАТЬ ПЕРЕДАЧИ В РАЗНЫЕ КРАЯ СЕТКИ ИЗ НЕСТАНДАРТНЫХ ПОЗИЦИЙ И НА РАЗЛИЧНЫЕ ДИСТАНЦИИ. КАК И В СЛУЧАЕ С ДООИГРОВЩИКОМ, ВЫСОКИЙ РОСТ БУДЕТ ПЛЮСОМ ДЛЯ ИГРЫ НА БЛОКЕ И ПОДАЧЕ, НО ОН МОЖЕТ ВЛИЯТЬ НА ГИБКОСТЬ И КООРДИНАЦИЮ, ПОЭТОМУ, КАК ПРАВИЛО, НЕ БЫВАЕТ СВЯЗУЮЩИХ С РОСТОМ БОЛЕЕ ДВУХ МЕТРОВ, А СРЕДНИЙ РОСТ СВЯЗУЮЩЕГО СОСТАВЛЯЕТ 195 САНТИМЕТРОВ.

У ДИАГОНАЛЬНОГО СТОИТ ЗАДАЧА СИЛЬНО АТАКОВАТЬ И НАБИРАТЬ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ОЧКОВ, ПОЭТОМУ ЕМУ ОТДАЮТ БОЛЬШЕ ВСЕГО ПЕРЕДАЧ, И ОН ДОЛЖЕН ОБЛАДАТЬ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТЬЮ, ПОМИМО ЭТИХ КАЧЕСТВ ПО ОТДЕЛЬНОСТИ. ДЛЯ НЕГО НЕ ХАРАКТЕРНА ХОРОШАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ ИЗ-ЗА ТОГО, ЧТО ОН РЕДКО ПРИНИМАЕТ И ПАСУЕТ, НО ВОТ ПРЫЖОК И ВЫСОКИЙ РОСТ ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖНЫ ПРИСУТСТВОВАТЬ.

ЦЕНТРАЛЬНЫЕ БЛОКИРУЮЩИЕ — ЭТО, КАК ПРАВИЛО, САМЫЕ ВЫСОКИЕ ИГРОКИ НА ПЛОЩАДКЕ, ТАК КАК ОНИ ДОЛЖНЫ УСПЕВАТЬ РЕАГИРОВАТЬ НА ПЕРЕДАЧУ СВЯЗУЮЩЕГО ПРОТИВОПОЛОЖНОЙ КОМАНДЫ, А ДЛИННЫЕ РУКИ ВЫСОКОГО ИГРОКА БУДУТ НАД СЕТКОЙ РАНЬШЕ, ЧЕМ КОРОТКИЕ РУКИ НИЗКОГО. СКОРОСТНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ — КРАЙНЕ НЕОБХОДИМОЕ КАЧЕСТВО ДЛЯ ЭТИХ ИГРОКОВ В СВЯЗИ С ТЕМ, ЧТО ОНИ СОВЕРШАЮТ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО РЫВКОВ И ПРЫЖКОВ И ПРИ ЭТОМ НЕ ДОЛЖНЫ ТЕРЯТЬ ВЫСОТУ НА БЛОКЕ И В АТАКЕ.

ЛИБЕРО — ОБЫЧНО, ЭТО ИГРОК С НЕВЫСОКИМ РОСТОМ И ПРЫЖКОМ, ТАК КАК ЭТИ КАЧЕСТВА НЕ ОЧЕНЬ ВАЖНЫ, В ОТЛИЧИЕ ОТ БЫСТРОТЫ И КООРДИНАЦИИ, С ПОМОЩЬЮ КОТОРЫХ ОН ОСУЩЕСТВЛЯЕТ ВСЕ ЗАЩИТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ И, ТАКЖЕ КАК И ДООИГРОВЩИК, ОТВЕЧАЕТ ЗА ПРИЁМ

И ДОВОДКУ.

ДО НАЧАЛА ИССЛЕДОВАНИЯ В ХОДЕ УСТНОГО ОПРОСА БЫЛИ ВЫЯСНЕНЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ АНТРОПОМЕТРИИ И РАЗВИТОСТИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ. БЫЛИ ПОЛУЧЕНЫ СЛЕДУЮЩИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ: ИЗ 8 СПОРТСМЕНОВ — 4 ДОИГРОВЩИКА, 3 ЦЕНТРАЛЬНЫХ БЛОКИРУЮЩИХ, 1 СВЯЗУЮЩИЙ. ДАЛЕЕ БЫЛА РАЗРАБОТАНА ШКАЛА ОЦЕНКИ ПОКАЗАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, А ПОСЛЕ — СОЗДАНА ШКАЛА ОЦЕНОЧНОГО СООТНОШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ И АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ДАННЫХ С ИГРОВЫМ АМПЛУА. ДЛЯ КОРРЕКТИРОВКИ ДАННОГО НЕСООТВЕТСТВИЯ, С УЧЕТОМ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК И ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ КАЖДОГО АМПЛУА, БЫЛИ РАЗРАБОТАНЫ ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ, КОТОРЫЕ ВПОСЛЕДСТВИИ БЫЛИ УЧТЕНЫ В ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЗАНИМАЕТ ВАЖНОЕ МЕСТО В ПОДГОТОВКЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ. В СВЯЗИ С ПОВЫШЕНИЕМ ТРЕБОВАНИЙ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОЯВЛЯЮТСЯ НОВЫЕ ЗАДАЧИ. КЛЮЧЕВЫМ МОМЕНТОМ ЯВЛЯЕТСЯ УСПЕШНАЯ И БЛАГОПРИЯТНАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ ИГРОВОГО АМПЛУА С УЧЕТОМ СООТВЕТСТВИЯ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ДАННЫХ И ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ. А ЗНАЧИТ, ВАЖНЫМ МЕСТОМ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ УПРАЖНЕНИЯ, РАЗВИВАЮЩИЕ КАЖДОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО. ЭТО ПОДТВЕРЖДАЮТ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРАКТИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ, ПРОВЕДЕННЫЕ В РАМКАХ ДАННОЙ РАБОТЫ. ПРЕДПОЛАГАЛОСЬ, ЧТО РАЗРАБОТАННЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПОМОГУТ СПОРТСМЕНАМ ЛУЧШЕ РЕАЛИЗОВАТЬ СВОЙ ИГРОВОЙ И ФИЗИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ И УВЕРЕННЕЕ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ НА ПЛОЩАДКЕ. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭТО ПОДТВЕРДИЛИ.

ВЫВОД: С КАЖДЫМ ЭТАПОМ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ КРИТЕРИИ ОТБОРА СТАНОВЯТСЯ ВСЕ ЖЕСТЧЕ. СПОРТСМЕНУ, ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ИМ СООТВЕТСТВОВАТЬ, НЕОБХОДИМО РАБОТАТЬ НАД ЛЮБЫМИ ЛИМИТИРУЮЩИМИ РЕЗУЛЬТАТ ФАКТОРАМИ, ОДНИМИ ИЗ КОТОРЫХ МОЖЕТ ЯВЛЯТЬСЯ НЕСООТВЕТСТВИЕ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ДАННЫХ И ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ АМПЛУА. ПОЛУЧЕННЫЕ НАМИ ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОДЕЛАННОЙ РАБОТЫ ПОЗВОЛЯЮТ ПРЕДПОЛОЖИТЬ, ЧТО СОБЛЮЖДЕНИЕ РАЗРАБОТАННЫХ РЕКОМЕНДАЦИЙ С УЧЕТОМ

АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ В КАЖДОМ АМПЛУА ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ ЕЩЕ БОЛЬШЕ РАСКРЫТЬ ПОТЕНЦИАЛ ВОЛЕЙБОЛИСТА, ПОВЫСИТЬ УВЕРЕННОСТЬ В СВОИХ СИЛАХ И УЛУЧШИТЬ СПОРТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. БАЛАНДИН, В.И. ПРОГНОЗИРОВАНИЕ В СПОРТЕ / В.И. БАЛАНДИН, Ю.М. БЛУДОВ, В.А. ПЛАХТИЕНКО. - МОСКВА: ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ, 1986. - 192 С.
2. ЖЕЛЕЗНЯК, Ю.Д. ВОЛЕЙБОЛ: УЧЕБНИК ДЛЯ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ / Ю.Д. ЖЕЛЕЗНЯК, А.В. ИВОЙЛОВ. - МОСКВА: ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ, 1991. - 239 С.
3. ПЛАТОНОВ, В.Н. ОБЩАЯ ТЕОРИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ОЛИМПИЙСКОМ СПОРТЕ / В.Н. ПЛАТОНОВ. - КИЕВ: ОЛИМПИЙСКАЯ ЛИТЕРАТУРА, 2004. - 584 С.
4. ШАЛМАНОВ, А.А. СИСТЕМА ОТБОРА И ОРИЕНТАЦИИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ: МОНОГРАФИЯ / А.А. ШАЛМАНОВ, М.В. САФРОНОВА. - МОСКВА: СПОРТ, 2016. - 184 С.

РАЗРАБОТКА ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ 10-12 ЛЕТ

АННОТАЦИЯ: СТАТЬЯ ПОСВЯЩЕНА АКТУАЛЬНОЙ ПРОБЛЕМЕ РАЗРАБОТКИ ЭФФЕКТИВНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОГРАММ ДЛЯ ЮНЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ (10-12 ЛЕТ) С УЧЕТОМ ИХ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ. ПОДЧЕРКИВАЕТСЯ ВАЖНОСТЬ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ, ТАК КАК ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ПРОИСХОДИТ НЕРАВНОМЕРНО. ЦЕЛЬЮ ИССЛЕДОВАНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК, НАПРАВЛЕННОЙ НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ НАЧИНАЮЩИХ АТЛЕТОВ. В СТАТЬЕ АНАЛИЗИРУЕТСЯ СУЩЕСТВУЮЩАЯ ЛИТЕРАТУРА, ОПИСЫВАЮТСЯ МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И РЕЗУЛЬТАТЫ. ЭКСПЕРИМЕНТ ПОКАЗАЛ УЛУЧШЕНИЕ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У ЮНОШЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПО РАЗРАБОТАННОЙ ПРОГРАММЕ.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ, СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА, ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК, ТЯЖЕЛОАТЛЕТЫ, ТЯЖЁЛАЯ АТЛЕТИКА.

В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ НАБЛЮДАЕТСЯ РАСТУЩИЙ ИНТЕРЕС К ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ, И С КАЖДЫМ ГОДОМ ВСЕ БОЛЬШЕ ЛЮДЕЙ НАЧИНАЕТ ЗАНИМАТЬСЯ ЭТИМ ВИДОМ СПОРТА. СУЩЕСТВУЮТ ПРОВЕРЕННЫЕ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, А ТАКЖЕ РАЗРАБОТАНЫ ПРОГРАММЫ В СПОРТИВНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ, ОДНАКО НЕ ВСЕ ИЗ НИХ УЧИТЫВАЮТ ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ.

ПО МНЕНИЮ ФИЗИОЛОГОВ, РАННЕЕ НАЧАЛО ТРЕНИРОВОК В ЭТОМ СПОРТЕ СПОСОБСТВУЕТ БОЛЕЕ ВЫСОКОМУ УРОВНЮ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ПОДГОТОВЛЕННОСТИ, А ТАКЖЕ ПОЗВОЛЯЕТ ДОСТИЧЬ ЛУЧШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ. ИССЛЕДОВАНИЯ АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ ПОКАЗЫВАЮТ, ЧТО КЛЮЧЕВЫЕ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА ДОСТИГАЮТ УРОВНЯ ВЗРОСЛЫХ ЛИШЬ К 17-20 ГОДАМ. ЗАНЯТИЯ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКОЙ ОКАЗЫВАЮТ

КОМПЛЕКСНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА СВЯЗОЧНЫЙ АППАРАТ И МЫШЕЧНУЮ СИСТЕМУ, ЧТО ПОДНИМАЕТ ВОПРОС О ПРАВИЛЬНОЙ И ЭФФЕКТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ МОЛОДЫХ, НАЧИНАЮЩИХ АТЛЕТОВ [5].

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ОРИЕНТИРОВАН НА ДОСТИЖЕНИЕ ВЫСОКИХ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ И ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ НЕ ТОЛЬКО ХАРАКТЕРОМ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК, НО И ОСОБЕННОСТЯМИ РАЗВИТИЯ СПОРТСМЕНА. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДОЛЖНА УЧИТЫВАТЬ ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ И БЫТЬ НАПРАВЛЕНА НА УВЕЛИЧЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ, А ТАКЖЕ РАЗВИТИЕ ТАКИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, КАК СИЛА, ЛОВКОСТЬ, СКОРОСТЬ И ВЫНОСЛИВОСТЬ. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, В СВОЮ ОЧЕРЕДЬ, ФОРМИРУЕТ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ УЛУЧШЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

ОСНОВНАЯ ПРОБЛЕМА В РАЗРАБОТКЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОГРАММ ДЛЯ МОЛОДЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ — ЭТО ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ИХ РАЗВИТИЯ. КАЖДАЯ ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ИМЕЕТ СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ, ЧТО ВЛИЯЕТ НА СИЛУ И ВЫНОСЛИВОСТЬ. МЛАДШИЕ ЮНОШИ ЧАЩЕ ИМЕЮТ БОЛЬШУЮ ГИБКОСТЬ И КООРДИНАЦИЮ, А СТАРШИЕ ПОДРОСТКИ — МЫШЕЧНУЮ СИЛУ. АДАПТИРОВАННЫЕ МЕТОДЫ ТРЕНИРОВОК И ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ТРАВМАТИЗМА И ОПТИМАЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ. ВАЖНО РЕАЛИЗОВЫВАТЬ ВОЗРАСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ МЕТОДЫ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ МОЛОДЫХ АТЛЕТОВ.

В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ И ЗАРУБЕЖНОЙ ЛИТЕРАТУРЕ ПРЕДСТАВЛЕНО МНОЖЕСТВО ИССЛЕДОВАНИЙ, ПОСВЯЩЕННЫХ ВОЗРАСТНЫМ ОСОБЕННОСТЯМ РАЗВИТИЯ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ, В ЧАСТНОСТИ РАБОТ АВТОРОВ А. И. ЛУКЬЯНОВА, А. И. ФАЛАМЕЕВА, Б. Е. ПОДСКОЦКОГО И Л. С. ДВОРКИНА. А. В. ЧЕРНЯК И А. С. ПРИЛЕПИН ИССЛЕДУЮТ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ НАГРУЗКИ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТОВ, ОДНАКО НЕДОСТАТОЧНО ВНИМАНИЯ УДЕЛЕНО МЕТОДАМ СОСТАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОК С УЧЕТОМ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ. К. И. ЗОЛОТУХИН И В. В. СОКОРЕВ АНАЛИЗИРУЮТ МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ В ВОЗРАСТЕ 7-16 ЛЕТ, ПОДЧЕРКИВАЯ ВАЖНОСТЬ ДВИГАТЕЛЬНЫХ

КАЧЕСТВ. В РАБОТЕ С. Н. КОРНИШИНОЙ И СОАВТОРОВ РАССМАТРИВАЮТСЯ РАЗНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ РЕЖИМЫ ДЛЯ СПРИНТЕРОВ, ОСНОВАННЫЕ НА ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫХ ДАННЫХ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ.

ОБЪЕКТОМ ИССЛЕДОВАНИЯ ЯВЛЯЛИСЬ ЮНЫЕ СПОРТСМЕНЫ, В ТО ВРЕМЯ КАК ПРЕДМЕТОМ — ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ИХ СКОРОСТНО-СИЛОВОГО РАЗВИТИЯ. ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРЕДСТАВЛЕНА ОБОСНОВАНИЕМ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ.

В ХОДЕ ИССЛЕДОВАНИЯ РЕШАЛИСЬ СЛЕДУЮЩИЕ ЗАДАЧИ: ИЗУЧЕНИЕ ВОЗРАСТНОГО РАЗВИТИЯ ПОДРОСТКОВ, АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКИХ И СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ, ИССЛЕДОВАНИЕ МЕТОДОВ ПОВЫШЕНИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ, ОБОСНОВАНИЕ ВЫБОРА ТРЕНИРОВОЧНОГО МАТЕРИАЛА, ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ И АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ВНЕДРЕНИЯ ПРОГРАММЫ. В КАЧЕСТВЕ ГИПОТЕЗЫ БЫЛО ВЫДВИНУТО ПРЕДПОЛОЖЕНИЕ О ТОМ, ЧТО ВНЕДРЕНИЕ ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ УЛУЧШИТ СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА ЮНОШЕЙ 10-12 ЛЕТ. МЕТОДАМИ ИССЛЕДОВАНИЯ ЯВИЛИСЬ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ (АНАЛИЗ, СИНТЕЗ) И ЭМПИРИЧЕСКИЕ (ТЕСТИРОВАНИЕ, ЭКСПЕРИМЕНТ) ИССЛЕДОВАНИЯ, МЕТОДЫ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ СТАТИСТИКИ (Т-КРИТЕРИЙ СТЬЮДЕНТА, SPSS STATISTICS 23.0). ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ВЫБОРКА СОСТОЯЛА ИЗ 20 ЮНОШЕЙ, СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ КОТОРЫХ — 11 ЛЕТ.

НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ УСТАНОВЛЕНО, ЧТО ВОЗРАСТ 10-12 ЛЕТ ЯВЛЯЕТСЯ СЕНСИТИВНЫМ ПЕРИОДОМ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ, СВЯЗАННОГО С ИЗМЕНЕНИЯМИ МЫШЕЧНОЙ СТРУКТУРЫ. ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ РАЗРАБОТАНА ПРОГРАММА (ТАБЛИЦА 1), КЛЮЧАЮЩАЯ ТРИ ЗАНЯТИЯ В НЕДЕЛЮ (ПОНЕДЕЛЬНИК, СРЕДА, ПЯТНИЦА) НА ПРОТЯЖЕНИИ ТРЕХ МЕСЯЦЕВ, С ШЕСТЬЮ УПРАЖНЕНИЯМИ НА КАЖДОЕ ЗАНЯТИЕ, А ТАКЖЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ И РЕЖИМУ ДНЯ. НЕОБХОДИМО ИНДИВИДУАЛЬНО АДЕКВАТНО ОЦЕНИВАТЬ ВОЗМОЖНОСТИ КАЖДОГО СПОРТСМЕНА, УЧИТЫВАТЬ ИХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ НАСТРОЙ НА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ.

ТАБЛИЦА 1

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ
ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ 10-12 ЛЕТ

№	УПРАЖНЕНИЕ	КОЛ-ВО ПОВТОРОВ	ОТЯГОЩЕНИЕ В % ОТ СОБСТВ. ВЕСА
ПОНЕДЕЛЬНИК			
1	РЫВКОВЫЕ ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ НАД ГОЛОВОЙ	4 ПО 8	25
2	ТЯГА РЫКОВАЯ С ВЫСОКИХ ПЛИНТОВ	5 ПО 8	85
3	ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ НА ПЛЕЧАХ	5 ПО 6	90
4	СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА	4 ПО 10	СОБСТВ. ВЕС
5	ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА	5 ПО 12	СОБСТВ. ВЕС
6	ВИС НА ТУРНИКЕ	1 ПО 20 С	СОБСТВ. ВЕС
СРЕДА			
1	ВЗЯТИЕ НА ГРУДЬ ПРОТЯЖКОЙ НА ПРЯМЫЕ НОГИ	4 ПО 6	60
2	ШВУНГ ТОЛЧКОВЫЙ В СЕД ОТ ГРУДИ	5 ПО 5	70
3	ПОДНИМАНИЕ РУК С ГАНТЕЛЯМИ В СТОРОНЫ СТОЯ	4 ПО 10	10
4	ЗАПРЫГИВАНИЯ НА ВОЗВЫШЕННОСТЬ	5 ПО 10	СОБСТВ. ВЕС
5	ВЫПАДЫ НА МЕСТЕ СО ШТАНГОЙ НА ПЛЕЧАХ	4 ПО 8	25
6	ГИПЕРЭКСТЕНЗИЯ	4 ПО 10	20

ПРОДОЛЖЕНИЕ ТАБЛИЦЫ 1

№	УПРАЖНЕНИЕ	КОЛ-ВО ПОВТОРОВ	ОТЯГОЩЕНИЕ В % ОТ СОБСТВ. ВЕСА
ПЯТНИЦА			
1	УХОДЫ РЫКОВЫЕ В ПОЛУПРИСЕД	4 ПО 5	75
2	ВЗЯТИЕ НА ГРУДЬ В ПОЛУПРИСЕД	5 ПО 4	85
3	НАКЛОНЫ СИДЯ СО ШТАНГОЙ НА ПЛЕЧАХ	4 ПО 10	30
4	ПРИСЕДАНИЕ СО ШТАНГОЙ НА ГРУДИ	5 ПО 6	105
5	ТРОЙНЫЕ ПОДРЯД ПРЫЖКИ В ДЛИНУ	4 ПО 4	СОБСТВ. ВЕС
6	ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ	5 ПО 8	15

**В КАЧЕСТВЕ МЕТОДИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРЕДЛАГАЛОСЬ
СЛЕДУЮЩЕЕ:**

**РАЗМИНКА НЕ МЕНЕЕ 10 МИНУТ, ДАЛЕЕ В ОСНОВНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ НЕОБХОДИМО ПОСТЕПЕННОЕ
УВЕЛИЧЕНИЕ ОТЯГОЩЕНИЙ, ВПЛОТЬ ДО РАБОЧИХ ВЕСОВ. МЕЖДУ ТРЕНИРОВКАМИ ПРЕДУСМОТРЕН
1-2 ДНЕВНЫЙ ОТДЫХ. ПЛАНОМЕРНОЕ УВЕЛИЧЕНИЕ ОТЯГОЩЕНИЙ И КОЛИЧЕСТВА ПОВТОРЕНИЙ
ВО ВСЕХ УПРАЖНЕНИЯХ НА 5 % КАЖДЫЕ ДВЕ-ТРИ НЕДЕЛИ. ПРИЕМ ПИЩИ В ОДНО И ТО ЖЕ ВРЕМЯ
КАЖДЫЙ ДЕНЬ, СОКРАЩЕНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ НАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ И ЗАМЕНА
ИХ ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЫМИ ЖИРАМИ, ТАКИМИ КАК ОМЕГА-3, ОМЕГА-6 И ОМЕГА-9,
СОДЕРЖАЩИМИСЯ В ОРЕХАХ И РЫБЕ. УПОТРЕБЛЕНИЕ УГЛЕВОДОВ В ПЕРВОЙ ПОЛОВИНЕ ДНЯ
И УВЕЛИЧЕНИЕ БЕЛКОВ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ. СНИЖЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА ПРОСТЫХ УГЛЕВОДОВ И ЗАМЕНА
ИХ СЛОЖНЫМИ УГЛЕВОДАМИ (НАПРИМЕР, КРУПАМИ). ИСКЛЮЧЕНИЕ ПРИЕМА ПИЩИ ЗА 2 ЧАСА
ДО СНА. СОБЛЮДЕНИЕ ВРЕМЕНИ СНА, С УКЛАДЫВАНИЕМ НЕ ПОЗДНЕЕ 23:00.**

ЭКСПЕРИМЕНТ С ТЯЖЕЛОАТЛЕТАМИ В ДАННОЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ ПРОДЕМОНСТРИРОВАЛ УЛУЧШЕНИЕ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ (НАИБОЛЬШИЙ ПРИРОСТ - ОБХВАТ НОГИ НА 6,7% И МАССА ТЕЛА НА 5,6%) И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ (МАКСИМАЛЬНЫЙ ПРИРОСТ В ПРЫЖКЕ В ДЛИНУ С МЕСТА (83,25%) В ПРИСЕДАНИЯХ - 72,4%, СГИБАНИЯХ-РАЗГИБАНИЯХ РУК - 62,4%, ЖИМЕ ГАНТЕЛЕЙ - 53,3%). МИНИМАЛЬНЫЙ ПРИРОСТ НАБЛЮДАЕТСЯ В ПОДЪЕМЕ ТУЛОВИЩА ЗА 60 СЕКУНД (10,8%).

РЕЗУЛЬТАТЫ ПОДТВЕРЖДАЮТ, ЧТО ПРЕДЛОЖЕННАЯ ПРОГРАММА СПОСОБСТВУЕТ УЛУЧШЕНИЮ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКОЙ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. ДВОРКИН, Л. С. ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА В 2 Т. ТОМ 1: УЧЕБНИК ДЛЯ ВУЗОВ / Л. С. ДВОРКИН. — 2-Е ИЗД., ИСПР. И ДОП. — МОСКВА: ЮРАЙТ, 2025. — 380 С. — ISBN 978-5-534-07487-1. — ТЕКСТ: НЕПОСРЕДСТВЕННЫЙ.
2. ЗМАНОВСКИЙ, П. В. ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ПОДРОСТКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКОЙ / П. В. ЗМАНОВСКИЙ. — ТЕКСТ: НЕПОСРЕДСТВЕННЫЙ // ВЕСТНИК НАУКИ. — 2023. — № 5(62). — С. 266-270.
3. ЗОЛОТУХИН, К. И. РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ / К. И. ЗОЛОТУХИН, В. В. СОКОРЕВ. — ТЕКСТ: НЕПОСРЕДСТВЕННЫЙ // ВЕСТНИК НАУКИ. — 2024. — № 2(71). — С. 513-517.
4. КОРНИШИНА, С. В. ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОГО НАПРАВЛЕНИЯ / С. Н. КОРНИШИНА, И.И. КОРНИШИН, В. А. ГОЛОВИНА, В. В. ГОЛОВИНА // СОВРЕМЕННОЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ. — 2023. — № 1. — С. 154-157.

5. ХОХЛОВ, Е. Г. АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА / Е. Г. ХОХЛОВ, Л. О. ХОХЛОВ. — ТЕКСТ: НЕПОСРЕДСТВЕННЫЙ // СИМВОЛ НАУКИ. — 2023. — №8. — С. 18-19.

ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА СКОРОСТЬ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ КОНЬКОВЫМ ОДНОВРЕМЕННЫМ ОДНОШАЖНЫМ ХОДОМ У СПОРТСМЕНОВ-ЛЫЖНИКОВ 13-15 ЛЕТ

АННОТАЦИЯ: НАСТОЯЩАЯ СТАТЬЯ ПОСВЯЩЕНА ИССЛЕДОВАНИЮ ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖДУ УРОВНЕМ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ПОКАЗАТЕЛЕМ СКОРОСТИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ КОНЬКОВЫМ ОДНОВРЕМЕННЫМ ОДНОШАЖНЫМ ХОДОМ У СПОРТСМЕНОВ-ЛЫЖНИКОВ ВОЗРАСТОМ 13–15 ЛЕТ. БЫЛИ ПРОВЕДЕНЫ ДВЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ МЕТОДИКИ ТЕСТИРОВАНИЯ, КАЖДАЯ ИЗ КОТОРЫХ НАПРАВЛЕНА НА ДИАГНОСТИКУ КОНКРЕТНОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ. ПОЛУЧЕННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ДАЛИ ОСНОВАНИЕ УТВЕРЖДАТЬ, ЧТО УМЕНИЕ ПОДДЕРЖАТЬ ДИНАМИЧЕСКОЕ РАВНОВЕСИЕ И ПРОСТРАНСТВЕННАЯ ОРИЕНТАЦИЯ ВЛИЯЮТ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ КОНЬКОВЫМ ХОДОМ.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ; ЮНЫЕ СПОРТСМЕНЫ-ЛЫЖНИКИ; КОНЬКОВЫЙ ХОД; ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ; ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ; СКОРОСТНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ; СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ.

ВВЕДЕНИЕ: АКТУАЛЬНОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ ОБУСЛОВЛЕНА НЕОБХОДИМОСТЬЮ ЭФФЕКТИВНОГО РАЗВИТИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ-ЛЫЖНИКОВ. СОВРЕМЕННАЯ МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПРЕДПОЛАГАЕТ КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ПОВЫШЕНИЮ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ, ОДНИМ ИЗ ВАЖНЕЙШИХ КОМПОНЕНТОВ КОТОРОЙ ЯВЛЯЮТСЯ КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ. ИХ УРОВЕНЬ ОПРЕДЕЛЯЕТ КАЧЕСТВО ОСВОЕНИЯ НОВЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ, СТАБИЛЬНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕХНИКИ В ИЗМЕНЯЮЩИХСЯ УСЛОВИЯХ, А ТАКЖЕ СКОРОСТЬ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ.

КОНЬКОВЫЙ ОДНОВРЕМЕННЫЙ ОДНОШАЖНЫЙ ХОД ПРЕДЪЯВЛЯЕТ ПОВЫШЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К КООРДИНАЦИИ ЛЫЖНИКА. ЭТО ОБУСЛОВЛЕНО ТЕМ, ЧТО ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ДАННОГО ХОДА

ВСЕ КОНЕЧНОСТИ ЗАДЕЙСТВОВАНЫ ОДНОВРЕМЕННО, ДВИГАЯСЬ В РАЗНЫХ НАПРАВЛЕНИЯХ. ВАЖНЫМ ФАКТОРОМ ЯВЛЯЕТСЯ ТАКЖЕ ФАЗА СКОЛЬЖЕНИЯ НА ОДНОЙ НОГЕ, ТРЕБУЮЩАЯ ОТ СПОРТСМЕНА ХОРОШЕЙ УСТОЙЧИВОСТИ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ РАВНОВЕСИЯ [1].

ОСНОВНАЯ **ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ** СОСТОЯЛА В УСТАНОВЛЕНИИ ВЗАИМОСВЯЗИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ-ЛЫЖНИКОВ 13-15 ЛЕТ СО СКОРОСТЬЮ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖЕРОЛЛЕРАХ КОНЬКОВЫМ ОДНОВРЕМЕННЫМ ОДНОШАЖНЫМ ХОДОМ.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ: ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ПОСТАВЛЕННОЙ ЦЕЛИ ИССЛЕДОВАНИЯ БЫЛО ПРОВЕДЕНО ОБСЛЕДОВАНИЕ СПОРТСМЕНОВ ПО СЛЕДУЮЩИМ ТЕСТАМ:

1. Y-BALANCE TEST (YBT). КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ: 10 ЧЕЛОВЕК. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ: ТЕСТИРОВАНИЕ ВЫПОЛНЯЕТСЯ БЕЗ ОБУВИ, СПОРТСМЕН ДОЛЖЕН ВСТАТЬ ОДНОЙ НОГОЙ НА ЦЕНТРАЛЬНУЮ ПЛОЩАДКУ НОСКОМ ВПЛОТНУЮ К КРАСНОЙ ЛИНИИ И УДЕРЖИВАЯ РАВНОВЕСИЕ НА ОДНОЙ НОГЕ ПЫТАТЬСЯ ДОТЯНУТЬСЯ ДРУГОЙ НОГОЙ КАК МОЖНО ДАЛЬШЕ В ПЕРЕДНЕМ, ЗАДНЕВНУТРЕННЕМ И ЗАДНЕНАРУЖНОМ НАПРАВЛЕНИИ. РЕГИСТРИРУЕТСЯ ПОКАЗАТЕЛИ МАКСИМАЛЬНОЙ ДЛИНЫ ВЫТЯГИВАНИЯ НОГИ В РАЗНЫХ НАПРАВЛЕНИЯХ, СИММЕТРИЧНОСТЬ ПРАВОЙ И ЛЕВОЙ НОГИ, СУММАРНЫЙ ИНДЕКС [2].

2. ТЕСТ «ШЕСТИУГОЛЬНИК». КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ: 10 ЧЕЛОВЕК. ТЕСТ «ШЕСТИУГОЛЬНИК» ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И БЫСТРОЙ СМЕНЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ РЕЖИМОВ. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ: СПОРТСМЕН, СТОЯ В ЦЕНТРЕ РАЗМЕЧЕННОГО НА ПОЛУ ШЕСТИУГОЛЬНИКА (ДЛИНА КАЖДОЙ СТОРОНЫ 61 СМ, УГЛЫ 120°) СОВЕРШАЕТ СЕРИЮ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫХ ПРЫЖКОВ, СТРЕМЯСЬ КАК МОЖНО БЫСТРЕЕ ВЕРНУТЬСЯ ОБРАТНО В ИСХОДНУЮ ПОЗИЦИЮ ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ ПОЛНОГО КРУГА ВОКРУГ ГРАНИЦ ШЕСТИУГОЛЬНИКА. РЕГИСТРИРУЕТСЯ ПОКАЗАТЕЛИ КОЛИЧЕСТВА ОШИБОК И ЗАТРАЧЕННОГО ВРЕМЕНИ. [3]

3. СПРИНТ 50 М НА ЛЫЖЕРОЛЛЕРАХ. КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ: 10 ЧЕЛОВЕК. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ: СПОРТСМЕН ПРЕОДОЛЕВАЕТ КОНТРОЛЬНЫЙ ОТРЕЗОК С РАЗГОНА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ

КОНЬКОВОГО ОДНОВРЕМЕННОГО ОДНОШАЖНОГО ХОДА И МАКСИМАЛЬНО ВОЗМОЖНОЙ СКОРОСТЬЮ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ДИСТАНЦИИ. РЕГИСТРИРУЕТСЯ ПОКАЗАТЕЛИ СРЕДНЕЙ СКОРОСТИ И ОБЩЕГО ВРЕМЕНИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ДИСТАНЦИИ.

АНАЛИЗ И ОБРАБОТКА ДАННЫХ: АНАЛИЗ И ОБРАБОТКА ДАННЫХ ПРОВОДИЛАСЬ ПОЭТАПНО, НАЧИНАЯ С ПЕРВИЧНОГО СБОРА ИНФОРМАЦИИ ПОСРЕДСТВОМ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ МЕТОДИК ТЕСТИРОВАНИЯ И ЗАКАНЧИВАЯ СТАТИСТИЧЕСКОЙ ОБРАБОТКОЙ ПОЛУЧЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.

МЕТОД МАТЕМАТИЧЕСКОЙ СТАТИСТИКИ. ШИРОКО ПРИМЕНЯЛСЯ ДЛЯ ОБРАБОТКИ ПОЛУЧЕННЫХ В ХОДЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ДАННЫХ, ИХ ЛОГИЧЕСКИХ И МАТЕМАТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ВТОРИЧНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ, ФАКТОРОВ И ВЫВОДОВ, ВЫТЕКАЮЩИХ ИЗ ИНТЕРПРЕТАЦИИ ПЕРЕРАБОТАННОЙ ПЕРВИЧНОЙ ИНФОРМАЦИИ. МАТЕМАТИЧЕСКАЯ ОБРАБОТКА ПОЛУЧЕННЫХ В ХОДЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫХ ДАННЫХ ПРОИЗВОДИЛАСЬ НА ПЕРСОНАЛЬНОМ КОМПЬЮТЕРЕ ПРИ ПОМОЩИ ВЫЧИСЛИТЕЛЬНЫХ ИНСТРУМЕНТОВ ПРОГРАММЫ ДЛЯ РАБОТЫ С ЭЛЕКТРОННЫМИ ТАБЛИЦАМИ «MICROSOFT OFFICE EXCEL» (MICROSOFT CORPORATION, США). СТАТИЧЕСКАЯ ОБРАБОТКА ДАННЫХ ВКЛЮЧАЛА В СЕБЯ РАСЧЕТ СРЕДНЕЙ ВЕЛИЧИНЫ И СРЕДНЕГО КВАДРАТИЧЕСКОГО ОТКЛОНЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИНСТРУМЕНТА «ОПИСАТЕЛЬНАЯ СТАТИСТИКА» ПРОГРАММЫ «MICROSOFT OFFICE EXCEL».

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ: ПОЛУЧЕННЫЕ ДАННЫЕ ОБРАБОТАНЫ СЛЕДУЮЩИМ ОБРАЗОМ:

ТАБЛИЦА 1

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА «У-BALANCE TEST», «ШЕСТИУГОЛЬНИК»,
СРЕДНЯЯ СКОРОСТЬ СПРИНТА НА 50 М, М/С

СПОРТСМЕН	РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА УВТ, БАЛЛ			РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА «ШЕСТИУГОЛЬНИК»	СРЕДНЯЯ СКОРОСТЬ СПРИНТА НА 50 М, М/С
	L	R	СР.ЗНАЧ.		
1 СПОРТСМЕН	89	86,8	87,9	7,69	7,73

ПРОДОЛЖЕНИЕ ТАБЛИЦЫ 1

СПОРТСМЕН	РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА УВТ, БАЛЛ			РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА «ШЕСТИУГОЛЬНИК»	СРЕДНЯЯ СКОРОСТЬ СПРИНТА НА 50 М, М/С
	L	R	СР.ЗНАЧ.		
2 СПОРТСМЕН	92,6	87,7	90,1	6,21	6,76
3 СПОРТСМЕН	87,6	88	87,8	5,28	8,18
4 СПОРТСМЕН	88,5	88,8	88,6	6,91	9,86
5 СПОРТСМЕН	84	85,1	84,5	7,2	7,09
6 СПОРТСМЕН	86	83,3	84,7	5,85	8,36
7 СПОРТСМЕН	94,1	99,8	97	5,63	8,85
8 СПОРТСМЕН	78,7	82,5	80,6	4,26	8,28
9 СПОРТСМЕН	89,7	85,7	87,7	6,13	7,90
10 СПОРТСМЕН	84,5	86,7	85,6	5,43	9,15

ПОКАЗАТЕЛИ ТЕСТОВ УВТ И ШЕСТИУГОЛЬНИК: МЕЖДУ НИМИ НАБЛЮДАЛАСЬ УМЕРЕННАЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНАЯ КОРРЕЛЯЦИЯ, ЧТО ОЗНАЧАЕТ ВЗАИМНУЮ СВЯЗЬ ДВУХ ГРУПП НАВЫКОВ.

СКОРОСТЬ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ КОНЬКОВЫМ ХОДОМ: УСТАНОВЛЕНА СИЛЬНАЯ ОБРАТНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ МЕЖДУ СПОСОБНОСТЬЮ УДЕРЖИВАТЬ РАВНОВЕСИЕ И ВРЕМЕННЫМИ ЗАТРАТАМИ НА ПРОХОЖДЕНИЕ ДИСТАНЦИИ.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ: УРОВЕНЬ КООРДИНАЦИИ И ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АППАРАТА ЗНАЧИТЕЛЬНО ОПРЕДЕЛЯЮТ УСПЕШНОСТЬ ОВЛАДЕНИЯ ТЕХНИКОЙ КОНЬКОВОГО ХОДА. ВЫСОКИЙ

УРОВЕНЬ КООРДИНАЦИИ ОКАЗЫВАЕТ НЕПОСРЕДСТВЕННОЕ ВЛИЯНИЕ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ КОНЬКОВЫМ СТИЛЕМ.

РЕГУЛЯРНОЕ ПОВТОРЕНИЕ ТЕСТОВ УВТ, «ШЕСТИУГОЛЬНИК» И АНАЛОГИЧНЫХ МЕТОДИК ПОЗВОЛИТ ВЫЯВИТЬ НЕДОСТАТКИ И ПРОГРЕСС КАЖДОГО СПОРТСМЕНА, МОНИТОРИНГ ПРОГРЕССА И ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ТРЕНЕРА И СПОРТСМЕНА.

РАБОТА НОСИТ ПРАКТИЧЕСКУЮ ЦЕННОСТЬ ДЛЯ ТРЕНЕРСКО-ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКОГО СОСТАВА И СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ МОЛОДЕЖНОГО СПОРТА. ОНА ПОМОГАЕТ ПОНЯТЬ ВЗАИМОСВЯЗЬ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И СПОРТИВНОЙ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ, ПРЕДЛАГАЯ ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ЛЫЖНИКОВ. ВНЕДРЕНИЕ РЕКОМЕНДАЦИЙ ОБЕСПЕЧИТ РОСТ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ И ДОСТИЖЕНИЯ ВЫСОКИХ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.

ТАКИМ ОБРАЗОМ, ДАННОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПОДТВЕРЖДАЕТ, ЧТО РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ, НАРЯДУ С ОБЩИМ УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, СПОСОБНО ЗНАЧИТЕЛЬНО ПОВЫСИТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЫСТУПЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ В СОРЕВНОВАНИЯХ, УКРЕПИТЬ УВЕРЕННОСТЬ В СОБСТВЕННЫХ СИЛАХ И УСКОРИТЬ ПРОЦЕСС АДАПТАЦИИ К ТРЕБОВАНИЯМ СОВРЕМЕННОГО ЛЫЖНОГО СПОРТА.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. НОВИНОВА Н.Б. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ КОНЬКОВЫХ ЛЫЖНЫХ ХОДОВ И АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗНОГО ВОЗРАСТА/ СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В БИАТЛОНЕ. — СПБ., 2019. — С. 68–83.

2. БАЛАНС-ТЕСТ (У BALANCE TEST, УВТ). ДОСТУПНО ПО ССЫЛКЕ:
[HTTPS://KRIVTSUN.NETHOUSE.RU/STATIC/DOC/0000/0000/0046/46897.SY1S0QKYTV.PDF](https://krivtsun.nethouse.ru/static/doc/0000/0000/0046/46897.SY1S0QKYTV.PDF)
(ОБРАЩЕНИЕ: 03 МАРТА 2025).

3. КОНТРОЛЬ КООРДИНАЦИОННЫХ СИЛ В ИХ КОМПЛЕКСНОМ ПРОЯВЛЕНИЕ. ДОСТУПНО
ПО ССЫЛКЕ: [HTTPS://BSTUDY.NET/862970/SPORT/KONTROL_KOORDINATSIONNYH_SPOSOBNOSTEY_K
OMPLEKSNOM_PROYAVLENII](https://bstudy.net/862970/sport/kontrol_koordinatsionnyh_sposobnostey_k_ompleksnom_proyavlenii) (ОБРАЩЕНИЕ: 03 МАРТА 2025).

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД В РАЗВИТИИ ГИБКОСТИ ПЛОВЦОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

АННОТАЦИЯ: РАЗРАБОТАНА И АПРОБИРОВАНА ДИФФЕРЕНЦИРОВАННАЯ ПРОГРАММА НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ ПЛОВЦОВ 8-11 ЛЕТ, УЛУЧШАЮЩАЯ ПОДВИЖНОСТЬ СУСТАВОВ И ТЕХНИКУ ПЛАВАНИЯ.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ, ПЛАВАНИЕ, ПЛОВЦЫ 8-11 ЛЕТ, СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА, ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД.

АКТУАЛЬНОСТЬ: ГИБКОСТЬ ВЫСТУПАЕТ КРИТИЧЕСКИ ВАЖНЫМ КОМПОНЕНТОМ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ, ПРЕДОТВРАЩАЮЩИЙ ТРАВМЫ И ПОВЫШАЮЩИЙ СПОРТИВНЫЕ УСПЕХИ [3]. НАЧИНАЮЩИЕ ПЛОВЦЫ, ОСВАИВАЯ ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ НАВЫКИ, ПОЛУЧАЮТ ОГРОМНУЮ ВЫГОДУ ОТ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ [4]. СОВРЕМЕННЫЙ СПОРТ ДИКТУЕТ НЕОБХОДИМОСТЬ УЧЕТА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ, ПРЕДЛАГАЯ ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПЛАНЫ [1]. ПРАВИЛЬНО ВЫСТРОЕННАЯ ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ УКРЕПЛЯЕТ ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ И ОТКРЫВАЕТ ПУТЬ К ВЫСОКИМ СПОРТИВНЫМ ДОСТИЖЕНИЯМ [2]. ПЕРИОД 8-11 ЛЕТ – ИДЕАЛЬНЫЙ ЭТАП ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ГИБКОСТИ И ПРОЧИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, ПОСКОЛЬКУ ИМЕННО В ЭТО ВРЕМЯ СУСТАВЫ СТАНОВЯТСЯ МАКСИМАЛЬНО ПОДВИЖНЫМИ, А ГОЛОВНОЙ МОЗГ УСПЕШНО УСВАИВАЕТ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ [5].

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ: РАЗРАБОТАТЬ И НАУЧНО ОБОСНОВАТЬ РАЗРАБОТАННУЮ ПРОГРАММУ УПРАЖНЕНИЙ НА ГИБКОСТЬ ПЛОВЦОВ НА СУШЕ С ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫМ ПОДХОДОМ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ: ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ПЛОВЦОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ: СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ПЛОВЦОВ НА СУШЕ С ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫМ ПОДХОДОМ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ СПОРТИВНОЙ

ПОДГОТОВКИ.

ГИПОТЕЗА: МЫ СЧИТАЕМ, ЧТО ПРЕДЛОЖЕННАЯ ПРОГРАММА УПРАЖНЕНИЙ НА ГИБКОСТЬ ПОЗВОЛИТ ПОВЫСИТЬ ПОДВИЖНОСТЬ В СУСТАВАХ, ЧТО БУДЕТ СПОСОБСТВОВАТЬ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ ПЛОВЦОВ И ПОВЫШЕНИЮ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ: ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В РАЗРАБОТКЕ И ОБОСНОВАНИИ ЭФФЕКТИВНЫХ МЕТОДОВ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА К РАЗВИТИЮ ГИБКОСТИ У ПЛОВЦОВ В РАМКАХ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ МОГУТ БЫТЬ ИСПОЛЬЗОВАНЫ ТРЕНЕРАМИ И СПЕЦИАЛИСТАМИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА, ПОВЫШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ СПОРТСМЕНОВ И СНИЖЕНИЯ РИСКА ТРАВМАТИЗМА.

ЗАДАЧИ:

1. ИЗУЧИТЬ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКУЮ ЛИТЕРАТУРУ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ;
2. РАЗРАБОТАТЬ ПРОГРАММУ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ПЛОВЦОВ НА СУШЕ С ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫМ ПОДХОДОМ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ;
3. ВЫЯВИТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРЕДЛОЖЕННОЙ ПРОГРАММЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ПЛОВЦОВ НА СУШЕ С ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫМ ПОДХОДОМ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

ЭМПИРИЧЕСКАЯ БАЗА ИССЛЕДОВАНИЯ: ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОВОДИЛОСЬ НА ТРЕНИРОВОЧНОЙ БАЗЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СОВЕТСКОГО РАЙОНА». В ИССЛЕДОВАНИИ ПРИНИМАЛИ УЧАСТИЕ 24 СПОРТСМЕНА ДВУХ ГРУПП (ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ И КОНТРОЛЬНАЯ) НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО 12 ЧЕЛОВЕК.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ: НАСТОЯЩЕЕ ИССЛЕДОВАНИЕ НАПРАВЛЕНО НА ИЗУЧЕНИЕ СПЕЦИФИКИ РАЗРАБОТКИ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННОЙ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ЮНЫХ ПЛОВЦОВ В ВОЗРАСТЕ 8-11 ЛЕТ, ВЫПОЛНЯЕМЫХ НА СУШЕ. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРЕДЛОЖЕННОГО МЕТОДА ОБОСНОВЫВАЕТСЯ ПОСРЕДСТВОМ КОМПЛЕКСНОГО АНАЛИЗА РЕЗУЛЬТАТОВ, ПОЛУЧЕННЫХ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ЗАМЕРОВ, СТАНДАРТНЫХ ТЕСТОВ НА ОЦЕНКУ ГИБКОСТИ, А ТАКЖЕ СУБЪЕКТИВНОЙ ЭКСПЕРТНОЙ ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ УЧАСТНИКАМИ ЭКСПЕРИМЕНТА.

В НАЧАЛЕ ЭКСПЕРИМЕНТА ОЦЕНИВАЛИСЬ КЛЮЧЕВЫЕ БИОМЕТРИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ, ВКЛЮЧАЮЩИЕ МАССУ ТЕЛА, ДЛИНУ ТЕЛА, ОКРУЖНОСТЬ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ, ДЛИНУ ТУЛОВИЩА, ДЛИНУ ВЕРХНИХ И НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ С ЦЕЛЬЮ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИСХОДНЫХ УРОВНЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.

В РЕЗУЛЬТАТЕ ОЦЕНКИ И АНАЛИЗА ПОЛУЧЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ФИЗИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПЛОВЦОВ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ И КОНТРОЛЬНОЙ ГРУПП НА НАЧАЛО ЭКСПЕРИМЕНТА ПОДТВЕРДИЛ ОТСУТСТВИЕ ЗНАЧИМЫХ РАЗЛИЧИЙ ($P > 0,05$). ПАРАМЕТРЫ РОСТА, МАССЫ ТЕЛА, ОКРУЖНОСТИ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ, ДЛИНЫ ТУЛОВИЩА, РУК И НОГ ОКАЗАЛИСЬ СОПОСТАВИМЫМИ. ЭТО ПОЗВОЛЯЕТ ПРИЗНАТЬ ГРУППЫ ОДНОРОДНЫМИ И ГОТОВЫМИ К УЧАСТИЮ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ЭКСПЕРИМЕНТЕ ПО ИЗУЧЕНИЮ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ.

ТАКЖЕ В НАЧАЛЕ И КОНЦЕ ЭКСПЕРИМЕНТА БЫЛИ ПРОВЕДЕНЫ СТАНДАРТНЫЕ ТЕСТЫ НА ОЦЕНКУ ГИБКОСТИ. ПРИМЕНЯЛИСЬ СЛЕДУЮЩИЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ: «ВЫКРУТ ВПЕРЕД-НАЗАД, СМ.», «НАКЛОН ВПЕРЕД СТОЯ, СМ.», «БАБОЧКА, СМ.», «МОСТИК, СМ.», «ЗАМОК ЗА СПИНОЙ, СМ.», «СГИБАНИЕ НОГ, СМ.», «СГИБАНИЕ СТОП, СМ.», «РАЗГИБАНИЕ СТОП, СМ.», «РАЗГИБАНИЕ ПРЯМЫХ РУК, СМ.», «РАЗГИБАНИЕ СОГНУТЫХ РУК, СМ.».

ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ЗАДАНИЙ СОБЛЮДАЛИСЬ ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ. ТЕСТЫ ПРОВОДИЛИСЬ ПОСЛЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ ПОД РУКОВОДСТВОМ ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ В ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ.

СРЕДНИЕ ПОКАЗАТЕЛИ СРАВНИТЕЛЬНОЙ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ ПЛОВЦОВ
ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ И КОНТРОЛЬНОЙ ГРУПП ДО И ПОСЛЕ ПРОВЕДЕНИЯ ЭКСПЕРИМЕНТА
ПРИВЕДЕНЫ В ТАБЛИЦЕ 1.

ТАБЛИЦА 1

СРЕДНИЕ ПОКАЗАТЕЛИ СРАВНИТЕЛЬНОЙ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ ПЛОВЦОВ
(НА СУШЕ) ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ И КОНТРОЛЬНОЙ ГРУПП
ДО И ПОСЛЕ ПРОВЕДЕНИЯ ЭКСПЕРИМЕНТА (М+М)

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)	ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ГРУППА		КОНТРОЛЬНАЯ ГРУППА	
	НАЧАЛО ЭКСПЕРИМЕНТА	КОНЕЦ ЭКСПЕРИМЕНТА	НАЧАЛО ЭКСПЕРИМЕНТА	КОНЕЦ ЭКСПЕРИМЕНТА
«ВЫКРУТ ВПЕРЕД-НАЗАД, СМ»	23,2±0,75	18,2±0,58	22,9±1,08	20,3±1,11
Т-СТЬЮДЕНТ, P<0,05	5,36*		1,71	
«НАКЛОН ВПЕРЕД СТОЯ, СМ»	6,8±1,01	12,6±1,19	6,7±1,29	9,7±1,05
Т-СТЬЮДЕНТ, P<0,05	3,74*		1,81	
«БАБОЧКА, СМ»	27,9±0,55	24,2±0,49	28,4±0,64	26,5±0,72
Т-СТЬЮДЕНТ, P<0,05	5,08*		1,99	
«МОСТИК, СМ»	54,0±0,85	50,8±0,90	54,4±0,73	53,0±0,74
Т-СТЬЮДЕНТ, P<0,05	2,52*		1,36	
«ЗАМОК ЗА СПИНОЙ, СМ»	5,9±0,72	4,1±0,54	5,6±0,75	4,4±0,77
Т-СТЬЮДЕНТ, P<0,05	1,94		1,09	

ПРОДОЛЖЕНИЕ ТАБЛИЦЫ 1

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)	ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ГРУППА		КОНТРОЛЬНАЯ ГРУППА	
	НАЧАЛО ЭКСПЕРИМЕНТА	КОНЕЦ ЭКСПЕРИМЕНТА	НАЧАЛО ЭКСПЕРИМЕНТА	КОНЕЦ ЭКСПЕРИМЕНТА
«СГИБАНИЕ НОГ, СМ»	28,9±0,64	24,2±0,72	28,9±0,64	27,1±0,58
Т-СТЬЮДЕНТ, P<0,05	4,18*		2,03	
«СГИБАНИЕ СТОП, СМ»	7,3±0,43	8,9±0,53	7,9±0,30	7,3±0,35
Т-СТЬЮДЕНТ, P<0,05	2,35*		1,99	
«РАЗГИБАНИЕ СТОП, СМ»	7,6±0,43	6,0±0,33	7,9±0,30	7,3±0,34
Т-СТЬЮДЕНТ, P<0,05	2,95*		1,29	
«РАЗГИБАНИЕ ПРЯМЫХ РУК, СМ»	6,4±0,52	1,9±0,45	6,0±1,02	3,5±0,71
Т-СТЬЮДЕНТ, P<0,05	6,61*		2,02	
«РАЗГИБАНИЕ СОГНУТЫХ РУК, СМ»	39,2±0,77	33,7±0,75	40,0±1,20	37,0±1,06
Т-СТЬЮДЕНТ, P<0,05	5,16*		1,91	

ПРИМЕЧАНИЕ: *-РАЗЛИЧИЯ ДОСТОВЕРНЫ ПО ОТНОШЕНИЮ К ПОКАЗАТЕЛЯМ НА НАЧАЛО
ЭКСПЕРИМЕНТА (P<0,05); СМ-САНТИМЕТР

ТАКЖЕ, В НАЧАЛЕ И В КОНЦЕ ЭКСПЕРИМЕНТА, ПОМИМО ТЕСТИРОВАНИЯ, БЫЛА ПРОВЕДЕНА
ЭКСПЕРТНАЯ ОЦЕНКА ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ ТРЕТЬЕЙ СТОРОНОЙ В ЛИЦЕ ТРЁХ ТРЕНЕРОВ ВЫСШЕЙ

КАТЕГОРИИ ПО ПЛАВАНИЮ. СРЕДНИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЭКСПЕРТНОЙ ОЦЕНКИ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПРОЯВЛЕНИЯ ГИБКОСТИ ПРЕДСТАВЛЕНЫ В ТАБЛИЦЕ 2.

ТАБЛИЦА 2

СРЕДНИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЭКСПЕРТНОЙ ОЦЕНКИ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПРОЯВЛЕНИЯ ГИБКОСТИ (M±M)

ГРУППА	ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ГРУППА		КОНТРОЛЬНАЯ ГРУППА	
	НАЧАЛО ЭКСПЕРИМЕНТА	КОНЕЦ ЭКСПЕРИМЕНТА	НАЧАЛО ЭКСПЕРИМЕНТА	КОНЕЦ ЭКСПЕРИМЕНТА
СРЕДНИЙ БАЛЛ ОЦЕНКИ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ "КРОЛЕМ НА ГРУДИ"	3,33±0,26	4,58±0,15	3,25±0,18	3,83±0,24
Т-СТЬЮДЕНТА, P<0,5	4,22*		1,94	
СРЕДНИЙ БАЛЛ ОЦЕНКИ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ "КРОЛЕМ НА СПИНЕ"	3,25±0,18	4,42±0,15	3,17±0,21	3,67±0,26
Т-СТЬЮДЕНТА, P<0,5	5,01*		1,52	
СРЕДНИЙ БАЛЛ ОЦЕНКИ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ "БАТТЕРФЛЯЙ"	2,50±0,26	3,75±0,22	2,33±0,26	3,08±0,26
Т-СТЬЮДЕНТА, P<0,5	3,68*		2,05	
СРЕДНИЙ БАЛЛ ОЦЕНКИ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ "БРАССОМ"	2,17±0,17	3,67±0,22	2,25±0,25	2,67±0,0,26
Т-СТЬЮДЕНТА, P<0,5	5,36*		1,16	

ПРИМЕЧАНИЕ: *-РАЗЛИЧИЯ ДОСТОВЕРНЫ ПО ОТНОШЕНИЮ К ПОКАЗАТЕЛЯМ НА НАЧАЛО ЭКСПЕРИМЕНТА (P<0,05)

АНАЛИЗ ТАБЛИЦЫ 2 ПОКАЗЫВАЕТ, ЧТО В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЕ СРЕДНИЙ БАЛЛ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ СУЩЕСТВЕННО ВЫРОС: С 3,33 ДО 4,58 (ПРИРОСТ 37,5%) В КРОЛЕ НА ГРУДИ, С 3,25

до 4,42 (прирост 36,0%) в кроле на спине, с 2,50 до 3,75 (прирост 50,0%) в баттерфляе и с 2,17 до 3,67 (прирост 69,1%) в брассе. В контрольной группе прирост был значительно скромнее: с 3,25 до 3,83 (прирост 17,8%) в кроле на груди, с 3,17 до 3,67 (прирост 15,8%) в кроле на спине, с 2,33 до 2,67 (прирост 14,6%) в баттерфляе и со 2,25 до 2,67 (прирост 18,7%) в брассе.

В завершение следует отметить, что высокие оценки техники плавания в экспериментальной группе стали следствием регулярного выполнения специально разработанной программы упражнений на развитие гибкости. Эти упражнения создали благоприятные условия для оптимальной подвижности и координации движений в воде. Большинство спортсменов обеих групп продемонстрировали улучшения, однако только результаты экспериментальной группы оказались статистически значимы, что подтверждает эффективность предложенной методики.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. АНДРЕЕВ, С.И. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ // ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА. — 2019. — № 3. — С. 56–61.
2. ВАСИЛЬЕВ, Д.Н. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ // НАУЧНЫЕ ТРУДЫ ВСЕРОССИЙСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ «АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ». — МОСКВА : РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, МОЛОДЁЖИ И ТУРИЗМА, 2021. — С. 123–128.
3. ИВАНОВ, А.В. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПЛОВЦОВ. МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ // ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. — 2018. — № 5. — С. 35–39.
4. ПЕТРОВА, Н.А. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ 8–11 ЛЕТ // ВЕСТНИК

СПОРТИВНОЙ НАУКИ. – 2020. – № 2. – С. 42–47.

5. СЕМЁНОВА, О.С. ГОДИЧНАЯ СХЕМА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ И ЕЁ ВЛИЯНИЕ
НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ // УЧЕНЫЕ ЗАПИСКИ УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ П.Ф. ЛЕСГАФТА. – 2022.
– № 10. – С. 89–94.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ СПОРТИВНОГО КЛУБА «СЕВЕР» СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА

АННОТАЦИЯ: В РАБОТЕ РАССМАТРИВАЮТСЯ ВОПРОСЫ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ФИТНЕСА В СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ВОЛЕЙБОЛИСТОВ. АВТОРОМ РАЗРАБОТАНА ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ФИТНЕСА И ПРОВЕДЕН ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ ДЛЯ ОБОСНОВАНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЕЕ СОДЕРЖАНИЯ. РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТА ПОКАЗАЛИ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ ФИТНЕСА НА СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СПОРТСМЕНОВ.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: ФИТНЕС, ВОЛЕЙБОЛ, СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. ПРОГРАММА.

В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ В УСЛОВИЯХ ВЫСОКОЙ КОНКУРЕНЦИИ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА К ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ ПРЕДЪЯВЛЯЕТ ВЫСОКИЕ ТРЕБОВАНИЯ, ОСОБЕННО К ИХ СКОРОСТНО-СИЛОВЫМ КАЧЕСТВАМ И НАВЫКАМ. В ВОЛЕЙБОЛЕ ТАКИМИ КАЧЕСТВАМИ И НАВЫКАМИ ЯВЛЯЮТСЯ ПРЫЖКИ ПРИ БЛОКИРОВАНИИ И НАПАДАЮЩИХ УДАРАХ, БЫСТРОЕ ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ПО ПЛОЩАДКЕ, БЫСТРЫЕ РЕАКЦИИ НА МЯЧ И МОЩНЫЕ ПОДАЧИ. СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА НАПРЯМУЮ ВЛИЯЕТ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИГРОВЫХ ДЕЙСТВИЙ И КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТЬ ВСЕЙ КОМАНДЫ.

ИГРА В ВОЛЕЙБОЛ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ КОРОТКИМИ, НО ИНТЕНСИВНЫМИ ВЗРЫВНЫМИ ДВИЖЕНИЯМИ, КОТОРЫЕ ТРЕБУЮТ ВЫСОКОЙ СКОРОСТИ И СИЛЫ ОДНОВРЕМЕННО. НАПРИМЕР, ПРЫГУЧЕСТЬ, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ БЛОКИРОВАНИЯ И АТАКУЮЩИХ УДАРОВ, ЗАВИСИТ ОТ СПОСОБНОСТИ МЫШЦ НОГ БЫСТРО ГЕНЕРИРОВАТЬ МАКСИМАЛЬНОЕ УСИЛИЕ [1]. РАЗВИТИЕ ЭТИХ КАЧЕСТВ ПОЗВОЛЯЕТ СПОРТСМЕНАМ ДОСТИГАТЬ БОЛЬШЕЙ ВЫСОТЫ ПРЫЖКА И БЫСТРЕЕ РЕАГИРОВАТЬ НА ИЗМЕНЕНИЯ ИГРОВОЙ СИТУАЦИИ. В ЭТОМ НАПРАВЛЕНИИ ЦЕЛЕСООБРАЗНО ПРОВОДИТЬ СПЕЦИАЛЬНУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – ЭТО ПРОЦЕСС, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЙ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И УМЕНИЙ, КОТОРЫЕ

являются предпосылкой быстрее овладения конкретными техническими приемами, формирование двигательных умений и навыков, специфичных для конкретного вида спорта или конкретных задач, стоящих перед спортсменами, также обеспечивает избирательное развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных упражнений [1].

Цель исследования заключается в разработке программы по специальной физической подготовке волейболистов спортивного клуба «Север» с использованием средств фитнеса.

Средствами специальной физической подготовки развивают определенные качества, необходимые в игровых условиях: умение быстро перемещаться, умение быстро переходить из статического положения в движение, умение быстро остановиться после перемещения; развивают прыгучесть, подвижность в суставах, игровую ловкость, силу отдельных групп мышц, а также комплексное развитие атлета. С этой целью используются специальные подготовительные упражнения, сходные по структуре с основными игровыми действиями. В первую часть учебно-тренировочного занятия рекомендуется включать упражнения для развития быстроты, ловкости, прыгучести. Во вторую — упражнения для развития силы и других качеств [2].

Традиционные методы и средства тренировки волейболистов часто не учитывают современных фитнес-технологий, которые могут значительно повысить эффективность скоростно-силовой подготовки. Использование фитнес-методов, таких как плиометрика, функциональный тренинг, упражнения с отягощениями и на нестабильных поверхностях, позволяет целенаправленно развивать взрывную силу и скорость, минимизируя риск травм [3].

Одним из главных направлений использования средств фитнеса является развитие прыгучести и скоростно-силовых качеств. В рамках достижения цели исследования разработана программа специальной физической подготовки волейболистов

СПОРТИВНОГО КЛУБА «СЕВЕР». СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВКЛЮЧАЕТ: РАЗНООБРАЗНЫЕ ПРЫЖКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ТУМБУ, ВВЕРХ, ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА УКРЕПЛЕНИЕ НИЖНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА И ВЫРАБОТКУ БЫСТРОЙ РЕАКЦИИ НЕРВНО-МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ; БРОСКИ МЯЧА. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРЕДСТАВЛЕНЫ В ТАБЛИЦЕ 1.

ТАБЛИЦА 1

№	ЗАДАЧИ	СРЕДСТВА	ОБЪЕМ (КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРЕНИЙ)	ИНТЕНСИВНОСТЬ (ТЕМП ВЫПОЛНЕНИЯ)
1	ПОДГОТОВКА ОРГАНИЗМА К ПРЕДСТОЯЩЕЙ НАГРУЗКЕ	ОРУ: БЕГ НА МЕСТЕ, УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ: РУК, ТУЛОВИЩА, НОГ, ВСЕГО ТЕЛА.	2-3 УПРАЖНЕНИЯ НА КАЖДУЮ ГРУППУ МЫШЦ, 12-16 ПОВТОРЕНИЙ	ЧСС 110-130 УД/МИН
2	РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО- СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ	- БЕРПИ;	2 ПОДХОДА, 15-20 ПОВТОРЕНИЙ, ОТДЫХ - 1 МИН	ЧСС 150-170 УД/МИН.
3	РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО- СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ	- СПЕЦИАЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ НОГ; - УПРАЖНЕНИЯ НА КООРДИНАЦИОННОЙ ЛЕСТНИЦЕ;	3 ПОДХОДА, 25 ПОВТОРЕНИЙ ОТДЫХ - 1 МИН.	ЧСС 130-150 УД/МИН.
4	РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО- СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ	- ПРЫЖКИ НА ТУМБУ, ПРЫЖКИ В ВЫСОТУ;	3 ПОДХОДА, 20 ПОВТОРЕНИЙ, ОТДЫХ - 1 МИН.	ЧСС 150-170 УД/МИН.
5	РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО- СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ	- БРОСКИ НАБИВНОГО МЯЧА В ПАРАХ, В СТЕНКУ;	3 ПОДХОДА, 15 ПОВТОРЕНИЙ, ОТДЫХ - 1 МИН.	ЧСС 130-150 УД/МИН.

ПРОДОЛЖЕНИЕ ТАБЛИЦЫ 1

№	ЗАДАЧИ	СРЕДСТВА	ОБЪЕМ (КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРЕНИЙ)	ИНТЕНСИВНОСТЬ (ТЕМП ВЫПОЛНЕНИЯ)
6	ПРИВЕДЕНИЕ ОРГАНИЗМА В СПОКОЙНОЕ СОСТОЯНИЕ	- УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ МЫШЦ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ДЫХАНИЯ.	4 МИНУТЫ	ЧСС ДО 90 УД/ МИН

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В ХОДЕ ОБОСНОВАНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОДЕРЖАНИЯ ДАННОЙ ПРОГРАММЫ ПРОВЕДЕН ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ СО СПОРТСМЕНАМИ КОМАНДЫ «СЕВЕР». КОМАНДА БЫЛА РАЗДЕЛЕНА НА 2 ГРУППЫ ПО 8 ЧЕЛОВЕК. В НАЧАЛЕ ИГРОВОГО СЕЗОНА БЫЛ ОСУЩЕСТВЛЕН ВХОДНОЙ КОНТРОЛЬ, ЦЕЛЬЮ КОТОРОГО ЯВЛЯЛАСЬ ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ. ПО ОКОНЧАНИИ 2-Х МЕСЯЧНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПРОВЕДЕН ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ДИНАМИКИ ИССЛЕДУЕМЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И СРАВНИТЕЛЬНОГО АНАЛИЗА РЕЗУЛЬТАТОВ, ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ С ПРИМЕНЕНИЕМ СРЕДСТВ ФИТНЕСА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ. РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТА ПРЕДСТАВЛЕНЫ В ТАБЛИЦЕ 2.

ТАБЛИЦА 2

ПОКАЗАТЕЛИ	ГРУППА N=8	ДО		ПОСЛЕ		ПО СТЬЮДЕНТУ
		X+M	X _{эг} -X _{кг}	X ₁ +M	X ₁ -X	
ВЫПОЛНЕНИЕ НАПАДАЮЩИХ УДАРОВ ИЗ ЗОНЫ 4 (2) 3 СЕРИИ ПО 12	ЭГ	4+1	1	2+1	2	2,62
	КГ	5+2		4+3	1	1,36
ВЫПОЛНЕНИЕ МЕТАНИЯ НАБИВНОГО МЯЧА (МЕТБОЛА) ЧЕРЕЗ СЕТКУ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ ЗА 30 СЕКУНД	ЭГ	8+1	0	11+1	3	3,78
	КГ	8+1		9+1	1	1,28

ПРОДОЛЖЕНИЕ ТАБЛИЦЫ 2

ПОКАЗАТЕЛИ	ГРУППА N=8	ДО		ПОСЛЕ		ПО СТЬЮДЕНТУ
		X+M	$X_{ЭГ}-X_{КГ}$	X_1+M	X_1-X	
ВЫПОЛНЕНИЕ 10 РЕЗУЛЬТАТИВНЫХ УДАРОВ ИЗ ЗОНЫ 3	ЭГ	34+1	2	28+2	6	2,27
	КГ	36+4		31+4	5	1,98
ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3X10 М	ЭГ	7,2+0,1	0,1	7,0+0,1	0,2	3,08
	КГ	7,6+0,4		7,5+0,3	0,1	1,56

ВЫВОДЫ: ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИТНЕСА В ПОДГОТОВКЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ЭФФЕКТИВНО СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ. СОВРЕМЕННЫЕ СРЕДСТВА ФИТНЕСА ПОЗВОЛЯЮТ АДАПТИРОВАТЬ НАГРУЗКУ ПОД ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ, ЧТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ КОМАНД С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ПОДГОТОВКИ, ЧТО СПОСОБСТВУЕТ ГАРМОНИЧНОМУ РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ПРЕДОТВРАЩАЕТ ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТЬ [4-5]. ИССЛЕДОВАНИЯ ПОКАЗАЛИ, ЧТО ВКЛЮЧЕНИЕ СРЕДСТВ ФИТНЕСА В ГРАФИК ЗАНЯТИЙ СУЩЕСТВЕННО УЛУЧШАЕТ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ, ОБЕСПЕЧИВАЕТ ЗНАЧИТЕЛЬНЫЙ РОСТ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ХАРАКТЕРИСТИК СПОРТСМЕНОВ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. ВОЛЕЙБОЛ. СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ: УЧЕБНО-МЕТОД. ПОСОБИЕ [ЭЛЕКТРОННЫЙ РЕСУРС]/ СОСТ.: Т.А. МАЛЫШЕВА, Г.А. КОТЛОВА, Н.В. МОРОЗОВА – НИЖНИЙ НОВГОРОД: ИЗД-ВО ННГУ, 2019. – 35 с.
2. ПЕРЛЬМАН, М.В. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ / М.В. ПЕРЛЬМАН. – М.: ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ, 2005. – 212 с.

3. ГИБАДУЛЛИН, И.Г., МИТРИЧЕНКО, Р.Х. КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ: МЕТОД. ПОСОБИЕ. – ИЖЕВСК: ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР «УДМУРТСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ», 2019. – 46 с.

4. ИВАНОВА, Л.М. ФОРМИРОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКИХ УМЕНИЙ НАЧИНАЮЩИХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ПРИ ИГРЕ В НАПАДЕНИИ (ТЕКСТ) / Л.М. ИВАНОВА // ОМСКИЙ НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК. 2006. – №6 (41), СЕНТЯБРЬ. – С.260-262.

5. МОРОЗОВА, Л.В. СТРЕТЧИНГ : УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ / Л. В. МОРОЗОВА, Т. И. МЕЛЬНИКОВА, О. П. ВИНОГРАДОВА. СЕВ.-ЗАП. ИН-Т УПРАВЛЕНИЯ – ФИЛИАЛ РАНХИГС. – КАЗАНЬ : ИЗД-ВО «БУК», 2018. – 56 с.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ С УЧЕТОМ СПЕЦИФИКИ ДИСЦИПЛИНЫ «БАСКЕТБОЛ 3Х3»

АННОТАЦИЯ: В ИССЛЕДОВАНИЯХ ПРОБЛЕМ БАСКЕТБОЛА 3Х3 ОБЫЧНО РАССМАТРИВАЮТ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИГРЫ И МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ИГРОКОВ, В ТО ВРЕМЯ КАК СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ИГРЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ АСПЕКТ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В УСЛОВИЯХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЗРОСШЕЙ ИНТЕНСИВНОСТИ, ТРЕБУЕТ УГЛУБЛЕННОГО ИЗУЧЕНИЯ. ИССЛЕДОВАНИЙ ОТНОСИТЕЛЬНО ИЗБРАННОГО КОНТИНГЕНТА В БАСКЕТБОЛЕ 3Х3 МАЛО, ЧТО ОБУСЛОВЛЕНО ОТСУТСТВИЕМ ОФИЦИАЛЬНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО РАССМАТРИВАЕМОЙ СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ. ПОЭТОМУ ПЕРИОД 13-14 ЛЕТ МОЖНО СЧИТАТЬ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫМ К ДОПУСКУ НА ОФИЦИАЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО БАСКЕТБОЛУ 3Х3, ДЛЯ ЧЕГО ОСТАЮТСЯ НЕОБХОДИМЫ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: СРЕДСТВА И МЕТОДЫ, «БАСКЕТБОЛ 3Х3», СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ, БАСКЕТБОЛИСТЫ 13-14 ЛЕТ, СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА.

В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ В УСЛОВИЯХ ВЫСОКОЙ КОНКУРЕНЦИИ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА К ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ ПРЕДЪЯВЛЯЕТ ВЫСОКИЕ ТРЕБОВАНИЯ, ОСОБЕННО К ИХ СКОРОСТНО-СИЛОВЫМ КАЧЕСТВАМ И НАВЫКАМ. В ВОЛЕЙБОЛЕ ТАКИМИ КАЧЕСТВАМИ И НАВЫКАМИ ЯВЛЯЮТСЯ ПРЫЖКИ ПРИ БЛОКИРОВАНИИ И НАПАДАЮЩИХ УДАРАХ, БЫСТРОЕ ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ПО ПЛОЩАДКЕ, БЫСТРЫЕ РЕАКЦИИ НА МЯЧ И МОЩНЫЕ ПОДАЧИ. СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА НАПРЯМУЮ ВЛИЯЕТ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИГРОВЫХ ДЕЙСТВИЙ И КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТЬ ВСЕЙ КОМАНДЫ.

АКТУАЛЬНОСТЬ: БАСКЕТБОЛ— ЭТО ИГРОВОЙ КОМАНДНЫЙ ВИД СПОРТА, ДЛЯ КОТОРОГО ПРЕЖДЕ ВСЕГО ХАРАКТЕРНЫ ВЫСОКАЯ ДИНАМИЧНОСТЬ СМЕН ИГРОВЫХ СИТУАЦИЙ, ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ С ОДНИХ НА ДРУГИЕ, ВАРИАТИВНОСТЬ СКОРОСТНЫХ РЕЖИМОВ И НАПРАВЛЕНИЙ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ.

ЭТО ПРЕРЫВИСТЫЙ КОМАНДНЫЙ ВИД СПОРТА, СОЧЕТАЮЩИЙ В СЕБЕ НИЗКОИНТЕНСИВНУЮ РАБОТУ (ХОДЬБУ И СТОЯНИЕ) И ВЫСОКОИНТЕНСИВНУЮ РАБОТУ (СПРИНТЫ, ТОРМОЖЕНИЯ, СМЕНЫ НАПРАВЛЕНИЙ, ПРЫЖКИ, СКОРОСТНОЕ ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ПРИСТАВНЫМИ ШАГАМИ) [1]. НИЗКОИНТЕНСИВНЫЙ СТИЛЬ ИГРЫ ОБУСЛОВЛЕН НЕОБХОДИМОСТЬЮ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ЗАПАСОВ ОРГАНИЗМА И КЛИРЕНСА ЛАКТАТА ДЛЯ ВОЗОБНОВЛЕНИЯ ВЫСОКОСКОРОСТНОЙ РАБОТЫ, А ОСНОВНЫМ СПОСОБОМ ЭФФЕКТИВНОГО ВЕДЕНИЯ ИГРЫ ЯВЛЯЕТСЯ ВЫСОКОСКОРОСТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.

ФАКТ ЗНАЧИМОСТИ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ИГРЕ ПОДТВЕРЖДАЕТ МНЕНИЕ Ю.В. ВЕРХОШАНСКОГО [2], КОТОРЫЙ ОТМЕЧАЕТ, ЧТО ОПРЕДЕЛЯЮЩИМ ФАКТОРОМ МАСТЕРСТВА В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ СКОРОСТЬ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ И БЫСТРОТУ ВЫПОЛНЕНИЯ АЦИКЛИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ.

С ПОЯВЛЕНИЕМ НОВЫХ ВИДОВ СПОРТА И СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН ПОЯВЛЯЮТСЯ И НОВЫЕ ЗАПРОСЫ. БАСКЕТБОЛ 3Х3 – ЭТО ЧРЕЗВЫЧАЙНО ИНТЕНСИВНАЯ ИГРА, ПОЛУЧИВШАЯ АКТИВНОЕ РАЗВИТИЕ В 2000-Х ГОДАХ И ОЛИМПИЙСКИЙ СТАТУС ЛИШЬ В 2017 Г. В ОТНОСИТЕЛЬНО МОЛОДОЙ ДИСЦИПЛИНЕ БОЛЬШУЮ РОЛЬ В ДОСТИЖЕНИИ УСПЕХА ИГРАЕТ ИМЕННО СКОРОСТЬ, ЧТО ОБУСЛОВЛЕНО «СЖАТОЙ» ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬЮ ИГРЫ, ПО СРАВНЕНИЮ С КЛАССИЧЕСКИМ БАСКЕТБОЛОМ [3]. НЕСМОТРЯ НА АКТИВНОЕ РАЗВИТИЕ ДВИЖЕНИЯ БАСКЕТБОЛА 3Х3 ПО ВСЕМУ МИРУ, СОДЕРЖАНИЕ СКОРОСТНОЙ ПОДГОТОВКИ ИГРОКОВ, КАК И МЕТОДОЛОГИЯ ИГРЫ, ОСТАЕТСЯ НЕ ДО КОНЦА ИЗУЧЕННОЙ.

В ИССЛЕДОВАНИЯХ ПРОБЛЕМ БАСКЕТБОЛА 3Х3 ОБЫЧНО РАССМАТРИВАЮТ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИГРЫ И МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ИГРОКОВ, В ТО ВРЕМЯ КАК СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ИГРЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ АСПЕКТ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В УСЛОВИЯХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЗРОСШЕЙ ИНТЕНСИВНОСТИ, ТРЕБУЕТ УГЛУБЛЕННОГО ИЗУЧЕНИЯ [4].

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ: ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ

СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «БАСКЕТБОЛ 3Х3».

ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ: УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС БАСКЕТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ
В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ.

ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ: СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
БАСКЕТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ С УЧЕТОМ СПЕЦИФИКИ БАСКЕТБОЛА 3Х3.

ГИПОТЕЗА: ПРЕДПОЛАГАЕТСЯ, ЧТО ИЗБРАННЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ БУДУТ СПОСОБСТВОВАТЬ
ПОВЫШЕНИЮ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ,
АДАПТИРУЯ ИХ ПОД УСЛОВИЯ, ТРЕБУЮЩИЕ МИНИМИЗАЦИЮ ВРЕМЕННЫХ ЗАТРАТ В БАСКЕТОЛЕ
3Х3, ЧТО ПОВЛИЯЕТ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

ЗАДАЧА ИССЛЕДОВАНИЯ: ИЗУЧИТЬ ПРОБЛЕМНУЮ СИТУАЦИЮ С ПОМОЩЬЮ АНАЛИЗА НАУЧНО-
МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, ВИДЕОЗАПИСЕЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
НАБЛЮДАЕМЫХ ЛИЦ И ОЦЕНИВАНИЯ ИХ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ НА ОСНОВЕ КОНТРОЛЬНЫХ ТЕСТОВ

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ: НАСТОЯЩЕЕ ИССЛЕДОВАНИЕ НАПРАВЛЕНО
НА РАЗРАБОТКУ СПЕЦИАЛЬНОГО ДЛЯ БАСКЕТБОЛА 3Х3 НАБОРА СРЕДСТВ И МЕТОДОВ В ПРОЦЕСС
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ В ВОЗРАСТЕ 13-14 ЛЕТ? ЧТО ПОЗВОЛИТ ПОДГОТОВИТЬ
ИХ К ВЫСОКОСКОРОСТНЫМ УСЛОВИЯМ ИГРЫ.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРЕДЛОЖЕННЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ОБОСНОВЫВАЕТСЯ ПОСРЕДСТВОМ
КОМПЛЕКСНОГО АНАЛИЗА РЕЗУЛЬТАТОВ, ПОЛУЧЕННЫХ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ КОНТРОЛЬНЫХ ТЕСТОВ.

ИССЛЕДОВАНИЕ В БОЛЬШОЙ СТЕПЕНИ ЯВЛЯЕТСЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИМ ОБЗОРОМ ИСТОЧНИКОВ ПО ТЕМЕ
РАБОТЫ В ЦЕЛЯХ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ У ИЗБРАННОГО КОНТИНГЕНТА ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ИГРАМ ПО БАСКЕТБОЛУ 3Х3.

ЧТОБЫ УБЕДИТЬСЯ В СУЩЕСТВОВАНИИ ПРОБЛЕМЫ, НУЖНО РАССМОТРЕТЬ ПРОЦЕСС ВЕДЕНИЯ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛЕ 3Х3 СПОРТСМЕНАМИ 13-14 ЛЕТ.

В БАСКЕТБОЛЕ 3Х3 СТАТИСТИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДКЛЮЧАЕТСЯ НА СОРЕВНОВАНИЯХ ВЫСШЕГО УРОВНЯ. НА ОСТАЛЬНЫХ – ВЕДЕНИЕ ИГРЫ ЗАПИСЫВАЕТСЯ ЧЕРЕЗ ПРИМИТИВНУЮ СИСТЕМУ FIBA 3Х3, ФИКСИРУЮЩЕЙ ТОЛЬКО КОМАНДНЫЕ ОЧКИ И ФОЛЫ. В СВЯЗИ С ЭТИМ, ВЫЯВЛЕНИЕ ПРОБЛЕМ СКОРОСТНОЙ ПОДГОТОВКИ ДОЛЖНО ОСУЩЕСТВЛЯТЬСЯ ПУТЕМ ВИДЕОАНАЛИТИКИ.

ПРОВЕДЕН АНАЛИЗ ВИДЕОТРАНСЛЯЦИЙ МАТЧЕЙ БАСКЕТБОЛЬНОЙ ЛИГИ «ЗИМА 3Х3» СРЕДИ ЮНОШЕЙ ДО 14 ЛЕТ. ИТОГОВОЕ ПОЛОЖЕНИЕ КОМАНД ПРЕДСТАВЛЕНО НА РИСУНКЕ 1.

Final standings

#	TEAM	GP	W	W %	PTS AVG	PTS
1.	Nyagan-1TD (3) RUS	5	5	100%	9.2	46
2.	Nyagan-2TD (4) RUS	4	3	75%	8.3	33
3.	Гладиаторы (1) RUS	4	2	50%	5.8	23
4.	Орлы (7) RUS	5	2	40%	3.0	15
5.	Мощь (2) RUS	3	1	33%	3.0	9
6.	Winners (6) RUS	2	0	0%	1.0	2
7.	Форвард (5) RUS	3	0	0%	0.0	0

РИСУНОК 1. ИТОГОВОЕ ПОЛОЖЕНИЕ КОМАНД БАСКЕТБОЛЬНОЙ ЛИГИ «ЗИМА 3Х3»
В КАТЕГОРИИ «ЮНОШИ U14»

ЧТОБЫ ПОНЯТЬ ВАЖНОСТЬ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ИГРЕ, БЫЛО НЕОБХОДИМО ИЗУЧИТЬ, КАК КОМАНДЫ ПРОВОДЯТ НАПАДЕНИЕ. БЫСТРОТА ВЕДЕНИЯ МАТЧА В ФАЗЕ ЗАЩИТЫ, А ИМЕННО СКОРОСТЬ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ В ОБОРОННЫХ ЦЕЛЯХ, ТАКЖЕ ВАЖНА, НО ЭТО ОБЩАЯ С КЛАССИЧЕСКИМ БАСКЕТБОЛОМ ПРОБЛЕМА. БОЛЕЕ ВАЖНО РАССМОТРЕТЬ, КАК БЫСТРО ИГРОКИ РЕАГИРУЮТ НА ИЗМЕНЕНИЕ ОБСТАНОВКИ И КАК ОПЕРАТИВНЕЕ ОНИ СТАРАЮТСЯ РЕШИТЬ ТЕ ИЛИ ИНЫЕ ЗАДАЧИ В ОБНОВЛЕННЫХ УСЛОВИЯХ. ДАННЫЕ СПОСОБНОСТИ ДОЛЖНЫ ПРОЯВЛЯТЬСЯ

И В НАПАДЕНИИ, И В ЗАЩИТЕ, НО ОЦЕНИТЬ ИХ КАЧЕСТВЕННО И КОЛИЧЕСТВЕННО ПРЕДСТАВЛЯЕТСЯ ВОЗМОЖНЫМ В БОЛЬШЕЙ СТЕПЕНИ В НАПАДЕНИИ, ТАК КАК ЗДЕСЬ ИГРОКИ ДЕЙСТВУЮТ СВЯЗАННО И С ЕДИНОЙ ЦЕЛЬЮ, КОГДА В ФАЗЕ ЗАЩИТЫ КАЖДЫЙ В ОСНОВНОМ ПРЕСЛЕДУЕТ ОДНУ ЦЕЛЬ – НЕ ДАТЬ КОНКРЕТНОМУ ПРОТИВНИКУ РЕАЛИЗОВАТЬ СВОИ ДЕЙСТВИЯ.

ВЫДЕЛЕНО 5 ТИПОВ АТАК: АТАКА С МГНОВЕННЫМ ЗАВЕРШЕНИЕМ (АМЗ); ОРГАНИЗАЦИОННАЯ АТАКА (ОА); ПРОРЫВНАЯ АТАКА (ПА); ДОБИВАЮЩАЯ АТАКА (ДА); ПОТЕРЯННАЯ АТАКА (ПОТА). ТАК КАК АМЗ И ДА ДЛЯТСЯ НЕ БОЛЕЕ 1-2 СЕКУНД, ТО ИХ ВРЕМЯ НЕ ФИКСИРУЕМ, НО УЧИТЫВАЕМ КОЛИЧЕСТВО ЭТИХ ВИДОВ НАПАДЕНИЯ ДЛЯ СОСТАВЛЕНИЯ ПРОФИЛЯ КОМАНД. ОПРЕДЕЛЕНИЕ КОЛИЧЕСТВ АТАК КОМАНД В КАЖДОМ МАТЧЕ И ПОДСЧЕТ СРЕДНЕГО АРИФМЕТИЧЕСКОГО ЗНАЧЕНИЯ ПО ЭТИМ ПОКАЗАТЕЛЯМ ПОЗВОЛИЛИ СОСТАВИТЬ АТАКУЮЩИЕ ПРОФИЛИ КОМАНД, ПРЕДСТАВЛЕННЫХ НА РИСУНКЕ 2. ПО НИМ МОЖНО СДЕЛАТЬ ВЫВОДЫ О ТОМ, КАК КОМАНДА ПРОВОДИТ НАПАДЕНИЕ.

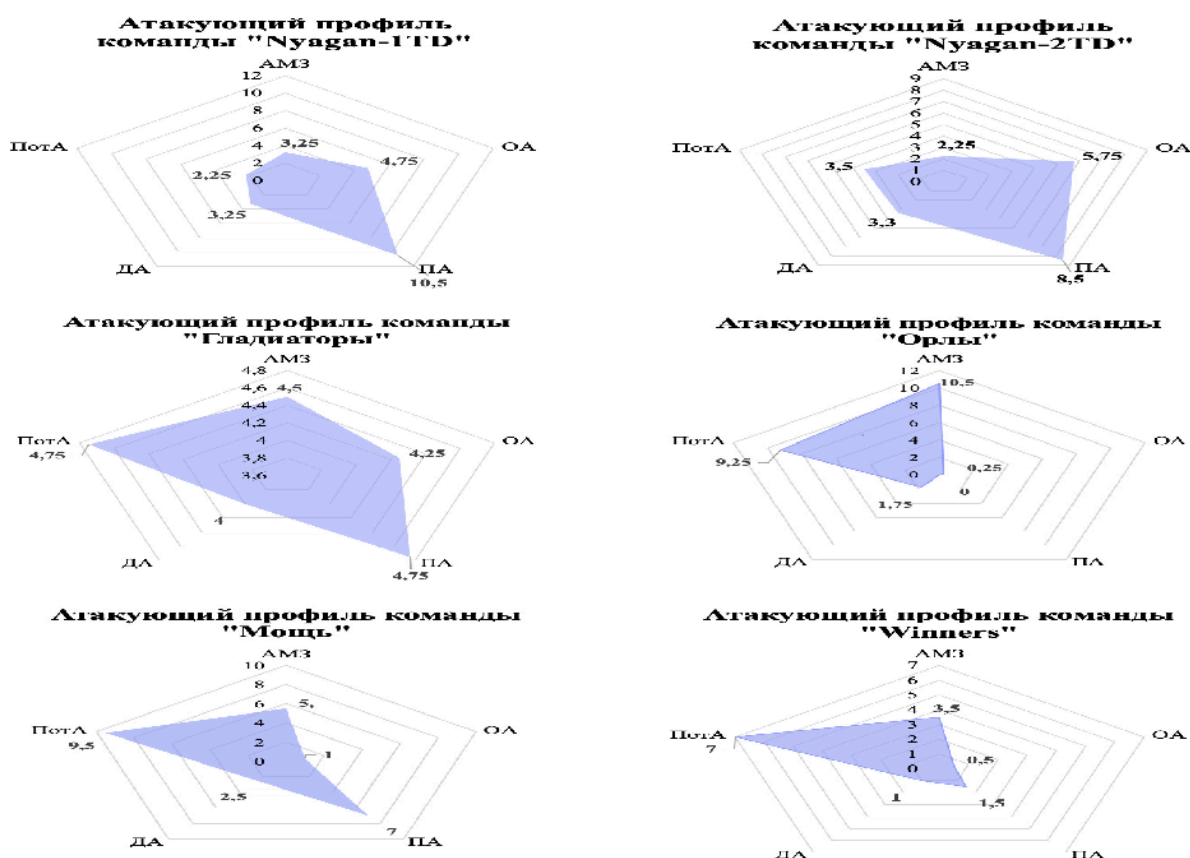


РИСУНОК 2. АТАКУЮЩИЕ ПРОФИЛИ КОМАНД В БАСКЕТБОЛЬНОЙ ЛИГЕ «ЗИМА 3Х3»

ТРОЙКА КОМАНД, ЗАНЯВШИХ ПРИЗОВЫЕ МЕСТА, ПРЕИМУЩЕСТВЕННО ПРОВОДИТ ПА, ИЗ ЧЕГО СЛЕДУЕТ, ЧТО ЧЕМ БЫСТРЕЕ КОМАНДА ДОВОДИТ МЯЧ К КОЛЬЦУ, ТЕМ УСПЕШНЕЕ ИСХОД МАТЧА И ИТОГОВОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. ПОМИМО ЭТОГО, ВЕДУЩИЕ КОМАНДЫ ИСПОЛЬЗУЮТ ОА.

КОМАНДЫ, ЗАНЯВШИЕ 4-6 МЕСТА, В БОЛЬШЕЙ СТЕПЕНИ ПРЕДРАСПОЛОЖЕНЫ К СРЫВУ АТАКИ ИЗ-ЗА МГНОВЕННЫХ ДАЛЬНИХ БРОСКОВ. ЭТО ОБСТОЯТЕЛЬСТВО ОБЪЯСНЯЕТСЯ КОМПЛЕКСОМ СЛАБОГО ИГРОВОГО МЫШЛЕНИЯ, ИМПУЛЬСИВНОСТИ В ПРИНЯТИИ РЕШЕНИЙ И НИЗКОГО УРОВНЯ РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ ОБЫГРЫВАНИЯ: БАСКЕТБОЛИСТЫ ВМЕСТО ПОДВЕДЕНИЯ МЯЧА К КОЛЬЦУ ПОЛАГАЮТСЯ НА ДАЛЬНИЕ БРОСКИ С БОЛЬШЕЙ СТОИМОСТЬЮ ПОПАДАНИЯ, НО ТАКИЕ БРОСКИ НЕ ВСЕГДА РЕЗУЛЬТАТИВНЫ. КРОМЕ ТОГО, ОДНОВРЕМЕННО С АМЗ ИГРОКИ БЕЗ ПРИЗОВЫХ МЕСТ СОВЕРШАЮТ МНОГО ПОТЕРЬ. В ТАКОМ СЛУЧАЕ ИМ ВАЖНО НЕ ПОЛАГАТЬСЯ НА ВЕДЕНИЕ «ДАЛЬНЕЙ» ИГРЫ, А УМЕТЬ ИСКАТЬ ПУТИ БЫСТРОЙ ТРАНСПОРТИРОВКИ МЯЧА К КОЛЬЦУ, РАЗВИВАЯ ВИДЕНИЕ ПЛОЩАДКИ, СТРАТЕГИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ И КОМАНДНЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ.

ДОБИВАЮЩАЯ АТАКА ПОКАЗЫВАЕТ СПОСОБНОСТЬ КОМАНДЫ КОМПЕНСИРОВАТЬ НЕРЕАЛИЗОВАННЫЙ БРОСОК. ЭТОТ ПОКАЗАТЕЛЬ ПРИМЕРНО РАВЕН У ВСЕХ КОМАНД-УЧАСТНИЦ, НО НЕМНОГО БОЛЬШЕ СКЛОННЫ К ПЕРЕМЕЩЕНИЮ И РЕАГИРОВАНИЮ НА ОТСКОК МЯЧА КОМАНДЫ С БОЛЕЕ ВЫСОКИМ РАНГОМ. ПЕРЕХОДЯ К СКОРОСТИ ЗАВЕРШЕНИЯ АТАКИ, ОТРАЗИМ СРЕДНИЕ ЗНАЧЕНИЯ ОА И ПА КОМАНД В ТАБЛИЦЕ 1. ИЗ НЕЕ ВНОВЬ МОЖНО ПРИЙТИ К ВЫВОДУ, ЧТО ЧЕМ БЫСТРЕЕ КОМАНДА РЕАЛИЗУЕТ ДЕЙСТВИЯ, ТЕМ ВЫШЕ ЕЕ РЕЗУЛЬТАТ.

ТАБЛИЦА 1

СРЕДНЯЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫХ ВИДОВ АТАК

КОМАНДА	СРЕДНЕЕ ВРЕМЯ АТАКИ, С				МЕСТО
	РАЗЫГРЫВАЕМАЯ АТАКА		АТАКА ПОСЛЕ ЧЕК-БОЛЛА		
	ОА	ПА	ОА	ПА	
NYAGAN-1TD	8,5175	3,8033	7,27	4,42	1

ПРОДОЛЖЕНИЕ ТАБЛИЦЫ 1

КОМАНДА	СРЕДНЕЕ ВРЕМЯ АТАКИ, С				МЕСТО
	РАЗЫГРЫВАЕМАЯ АТАКА		АТАКА ПОСЛЕ ЧЕК-БОЛЛА		
	ОА	ПА	ОА	ПА	
NYAGAN-2TD	8,95	5,535	9,73	4,5	2
ГЛАДИАТОРЫ	9,663	5,5011		4,1422	3
ОРЛЫ	6				4
МОЩЬ	7,45	7,83		4,746	5
WINNERS		7,65		6,4	6

НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ХОДОМ ИГР ПОЗВОЛИЛО УСТАНОВИТЬ, ЧТО ИГРОКИ СИЛЬНЕЙШЕЙ КОМАНДЫ ЧАЩЕ ВСЕГО ПРИБЕГАЮТ К САМОЙ ВЕРНОЙ ТАКТИКЕ ПОСТРОЕНИЯ ИГРЫ – ПЕРЕДАЧАМ. ПЕРЕДАЧА – ЭТО САМЫЙ БЫСТРЫЙ СПОСОБ ТРАНСПОРТИРОВКИ МЯЧА К КОЛЬЦУ, ПОСЛЕ ЧЕГО СЛЕДУЕТ САМЫЙ НАДЕЖНЫЙ СПОСОБ ПОПАДАНИЯ – БРОСОК ИЗ-ПОД КОЛЬЦА. КОМАНДЫ-ПРИЗЕРЫ ЧАСТО ПРИБЕГАЛИ К ДРИБЛИНГУ, ЧТО НЕ ТОЛЬКО ЗАМЕДЛЯЛО ВРЕМЯ АТАКИ, НО И В МАТЧАХ С БОЛЕЕ СИЛЬНЫМ ПРОТИВНИКОМ ПРИВОДИЛО К ЧАСТЫМ ПОТЕРЯМ.

ТАКЖЕ ВИДЕОАНАЛИЗ ПОКАЗАЛ, ЧТО СРЕДИ ВСЕХ ВИДОВ ПОТЕРЬ МЯЧА, СПЕЦИФИЧНЫХ ДЛЯ БАСКЕТБОЛА 3Х3, САМЫМ РАСПРОСТРАНЕННЫМ ЯВЛЯЕТСЯ НАРУШЕНИЕ ПРАВИЛА ВРЕМЕНИ ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ (СМ. ТАБЛ. 2). ЭТОТ ФАКТ ОЗНАЧАЕТ, ЧТО У БАСКЕТБОЛИСТОВ ПРИ ПЕРЕХОДЕ В ДРУГУЮ СПОРТИВНУЮ ДИСЦИПЛИНУ НЕ СФОРМИРОВАЛОСЬ ЧУВСТВО ВРЕМЕНИ. ПРИ ЭТОМ ДАННАЯ ОШИБКА РАСПРОСТРАНЕНА СРЕДИ КОМАНД-ПРИЗЕРОВ (КОМАНДЫ БЕЗ МЕСТ ЧАСТО ТЕРЯЮТ ВЛАДЕНИЕ ОШИБКАМИ ТЕХНИКИ ИЛИ ДАЛЬНИМИ БРОСКАМИ МИМО).

ТАБЛИЦА 2

**ВИДЫ И КОЛИЧЕСТВО СОВЕРШЕННЫХ ЮНОШАМИ 13-14 ЛЕТ
ПОТЕРЬ В МАТЧАХ ПО БАСКЕТБОЛУ 3Х3**

КОМАНДА	НАРУШЕНИЯ, СПЕЦИФИЧНЫЕ ДЛЯ БАСКЕТБОЛА 3Х3		
	НАРУШЕНИЕ ПРАВИЛ ВРЕМЕНИ АТАКИ	НАРУШЕНИЕ ГРАНИЦ ПЛОЩАДКИ	ПОТЕРЯ ВЛАДЕНИЯ ПОСЛЕ ПРОИГРАННОЙ ЗАЩИТЫ
ОРЛЫ	5	4	1
МОЩЬ	0	2	0
WINNERS	1	2	0
ГЛАДИАТОРЫ	10	2	0
NYAGAN-1TD	3	0	0
NYAGAN-2TD	7	3	0
ИТОГО:	26	13	1

ИСХОДЯ ИЗ ВСЕХ ВЫЯВЛЕННЫХ ФАКТОВ, ОПРЕДЕЛИМ, ЧТО ПРИ ПЕРЕХОДЕ В СПОРТИВНУЮ ДИСЦИПЛИНУ «БАСКЕТБОЛ 3Х3» У БАСКЕТБОЛИСТОВ НЕОБХОДИМО:

- МИНИМИЗИРОВАТЬ ДРИБЛИНГ И ДАЛЬНИЕ БРОСКИ, УВЕЛИЧИВАЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ПОМОЩЬЮ БЫСТРЫХ ПЕРЕДАЧ;
- ФОРМИРОВАТЬ ЧУВСТВО СОКРАЩЕННОГО ВРЕМЕНИ;
- РАЗВИВАТЬ БЫСТРОТУ СЛОЖНОЙ РЕАКЦИИ;
- РАЗВИВАТЬ СКОРОСТНЫЕ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ В ОГРАНИЧЕННОМ ПРОСТРАНСТВЕ С ЛИМИТОМ ВРЕМЕНИ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. ВОЛК, Ю.В. ОСОБЕННОСТИ ТАКТИЧЕСКИХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ В ИГРЕ ЗХЗ / Ю.В. ВОЛК, М.С. ФЕСЕНКО // НАУКА И СПОРТ: СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ. 2023. – Т. 11, № 2. – С. 76-84.
2. ВЕРХОШАНСКИЙ, Ю.В. ОСНОВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ / Ю.В. ВЕРХОШАНСКИЙ. — МОСКВА : ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ, 1988. — 331 с. : ил. — (НАУКА — СПОРТУ. ОСНОВЫ ТРЕНИРОВКИ).
3. ВИТМАН М.Ю. ОСОБЕННОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ИГРОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ В БАСКЕТБОЛЕ ЗХЗ / М.Ю. ВИТМАН, Д.А. БОБРОВСКИЙ, Д.Ю. ВИТМАН, Е.Ю. КОВЫРШИНА // УЧЕНЫЕ ЗАПИСКИ УНИВЕРСИТЕТА ИМ. П. Ф. ЛЕСГАФТА. 2020. — № 11 (189). — С. 81-86.
4. КИРЕЕВ Е.А. СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ: СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ БЫСТРОТЫ РЕАКЦИИ СПОРТСМЕНОВ 11-12 ЛЕТ В БАСКЕТБОЛЕ ЗХЗ / Е.А. КИРЕЕВ, Ю.Н. ЕМЕЛЬЯНОВА // БАСКЕТБОЛ ЗХЗ : ИТОГИ, ПРОГНОЗЫ, ОЖИДАНИЯ — 2022 : МАТЕРИАЛЫ ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ / ПОД ОБЩЕЙ РЕДАКЦИЕЙ К.П.Н., ДОЦЕНТА Е.Н. БОБКОВОЙ, К.П.Н., ДОЦЕНТА А.В. МАЗУРИНОЙ, К.П.Н., ДОЦЕНТА А.В. РОДИНА. — СМОЛЕНСК, СГУС, 2022. — С. 33-39.

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ В ВОЗРАСТЕ 14-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СМЕШАННЫМИ БОЕВЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ

АННОТАЦИЯ: С ЦЕЛЮ УТОЧНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ В ВОЗРАСТЕ 14-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СМЕШАННЫМИ БОЕВЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ РАЗРАБОТАН КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ВКЛЮЧЕНИЯ В РАЗМИНОЧНУЮ ЧАСТЬ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: СМЕШАННЫЕ БОЕВЫЕ ЕДИНОБОРСТВА, РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ, СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ В ВОЗРАСТЕ 14-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СМЕШАННЫМИ БОЕВЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ, НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ, НЕ ОТВЕЧАЕТ АКТУАЛЬНЫМ ТРЕБОВАНИЯМ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫМ ОРГАНИЗМУ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ.

ТАК КАК СМЕШАННЫЕ БОЕВЫЕ ЕДИНОБОРСТВА ВКЛЮЧАЮТ В СЕБЯ МНОЖЕСТВО РАЗЛИЧНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ИЗ ДРУГИХ БОЕВЫХ ИСКУССТВ, ТО И РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ДОЛЖНО ПРОИСХОДИТЬ ПО НЕСКОЛЬКИМ НАПРАВЛЕНИЯМ, В ОТЛИЧИЕ ОТ БОЛЬШИНСТВА ВИДОВ СПОРТА, ГДЕ СПЕЦИАЛЬНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ЛИШЬ ОДНО НАПРАВЛЕНИЕ.

ТРЕНЕРСКО-ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКИЙ СОСТАВ НЕ ВСЕГДА УДАЛЯЕТ ДОЛЖНОЕ КОЛИЧЕСТВО ВНИМАНИЯ РАЗВИТИЮ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ, ЛИБО ДЕЛАЮТ ЭТО ТОЛЬКО В ОДНОМ НАПРАВЛЕНИИ, ЧТО И ВЛЕЧЕТ ЗА СОБОЙ НЕ СПОСОБНОСТЬ СПОРТСМЕНА ВЫЛОЖИТЬСЯ НА МАКСИМУМ И ПРОСТОЯТЬ ВЕСЬ ПОЕДИНОК.

В ОБЛАСТИ СПОРТИВНОЙ ТЕОРИИ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭТОГО АСПЕКТА ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ОЦЕНКУ ВЛИЯНИЯ СТАТОДИНАМИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ

ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ НОГ И КОЛИЧЕСТВЕННЫМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ БРОСКОВ МАНЕКЕНА ЗА ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ВРЕМЕННЫЕ ИНТЕРВАЛЫ В ИССЛЕДОВАНИЯХ ТАКИХ АВТОРОВ КАК ЛАСЕРДА Д., ГОРСКАЯ И.Ю., АНТИПИН В.Б., КЛИМЕНКО А.А., КАНДИДАТА НАУК БАВЫКИН ЕВГЕНИЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ [9, 18].

В ТО ВРЕМЯ КАК СПЕЦИАЛЬНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ В СМЕШАННЫХ БОЕВЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ОБЩУЮ, КООРДИНАЦИОННУЮ, ПРЫЖКОВУЮ СКОРОСТНУЮ, УДАРНУЮ И СИЛОВУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ.

ГИПОТЕЗА ИССЛЕДОВАНИЯ: КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КОМПЛЕКСНОГО РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В СМЕШАННЫХ БОЕВЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ У СПОРТСМЕНОВ В ВОЗРАСТЕ 14-15 ЛЕТ УЛУЧШИТ ПРОВЕДЕНИЕ ПОЕДИНКА И ПОВЫСИТ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ.

ЦЕЛЬ: ПРОАНАЛИЗИРОВАТЬ ВЛИЯНИЕ РАЗРАБОТАННОГО ПЕРЕЧНЯ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КОМПЛЕКСНОГО РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В СМЕШАННЫХ БОЕВЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ У СПОРТСМЕНОВ В ВОЗРАСТЕ 14-15 ЛЕТ НА ПРОВЕДЕНИЕ ПОЕДИНКА И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ.

В ИССЛЕДОВАНИИ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ 40 ЮНОШЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 14 ДО 15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СМЕШАННЫМИ БОЕВЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ БОЕВОГО САМБО В ГОРОДЕ УРАЙ «BRONIK» ИСПЫТУЕМЫЕ БЫЛИ РАЗБИТЫ НА 2 ГРУППЫ:

- 1 ГРУППА — В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ИСПОЛЬЗОВАЛА РАЗРАБОТАННЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СПОРТСМЕНОВ В ВОЗРАСТЕ 14-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СМЕШАННЫМИ БОЕВЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ,
- 2 ГРУППА — В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ НЕ ИСПОЛЬЗОВАЛА РАЗРАБОТАННЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СПОРТСМЕНОВ В ВОЗРАСТЕ 14-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СМЕШАННЫМИ БОЕВЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ.

РАЗРАБОТАННЫЙ КОМПЛЕКС ПРИМЕНЯЛИ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ У СПОРТСМЕНОВ

В ВОЗРАСТЕ 14-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СМЕШАННЫМИ БОЕВЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ В ТЕЧЕНИИ 12 МЕСЯЦЕВ С АПРЕЛЯ 2024 ПО АПРЕЛЬ 2025 ГОДА. КОМПЛЕКС ВКЛЮЧАЛСЯ РАЗМИНОЧНУЮ ЧАСТЬ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ.

ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ДАННОЙ ЦЕЛИ ПОСТАВЛЕНЫ СЛЕДУЮЩИЕ **ЗАДАЧИ**:

1. ПРОАНАЛИЗИРОВАТЬ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКУЮ ЛИТЕРАТУРУ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ.
2. ОПРЕДЕЛИТЬ УРОВЕНЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В СМЕШАННЫХ БОЕВЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ У СПОРТСМЕНОВ В ВОЗРАСТЕ 14-15 ЛЕТ.
3. РАЗРАБОТАТЬ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНО ПРОВЕРИТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КОМПЛЕКСНОГО РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В СМЕШАННЫХ БОЕВЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ У СПОРТСМЕНОВ В ВОЗРАСТЕ 14-15 ЛЕТ.
4. ВЫЯВИТЬ ВЛИЯНИЕ РАЗРАБОТАННОГО КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КОМПЛЕКСНОГО РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В СМЕШАННЫХ БОЕВЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ У СПОРТСМЕНОВ В ВОЗРАСТЕ 14-15 ЛЕТ НА ПРОВЕДЕНИЕ ПОЕДИНКА И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ.

ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ МЕТОДЫ И СРЕДСТВА:

1. АНАЛИЗ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ;
2. ТЕСТИРОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В СМЕШАННЫХ БОЕВЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ;
3. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ;
4. МЕТОДЫ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ СТАТИСТИКИ: ОПРЕДЕЛЕНИЕ ДОСТОВЕРНОСТИ РАЗЛИЧИЙ МЕЖДУ ГРУППАМИ ПО ПОКАЗАТЕЛЯМ ТЕТСИРОВАНИЯ (БАЛЛЬНАЯ ОЦЕНКА).

РЕЗУЛЬТАТЫ СОБСТВЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ:

1. СРАВНЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ И КОНТРОЛЬНОЙ ГРУПП ДО ЭКСПЕРИМЕНТА (РИСУНОК 1);

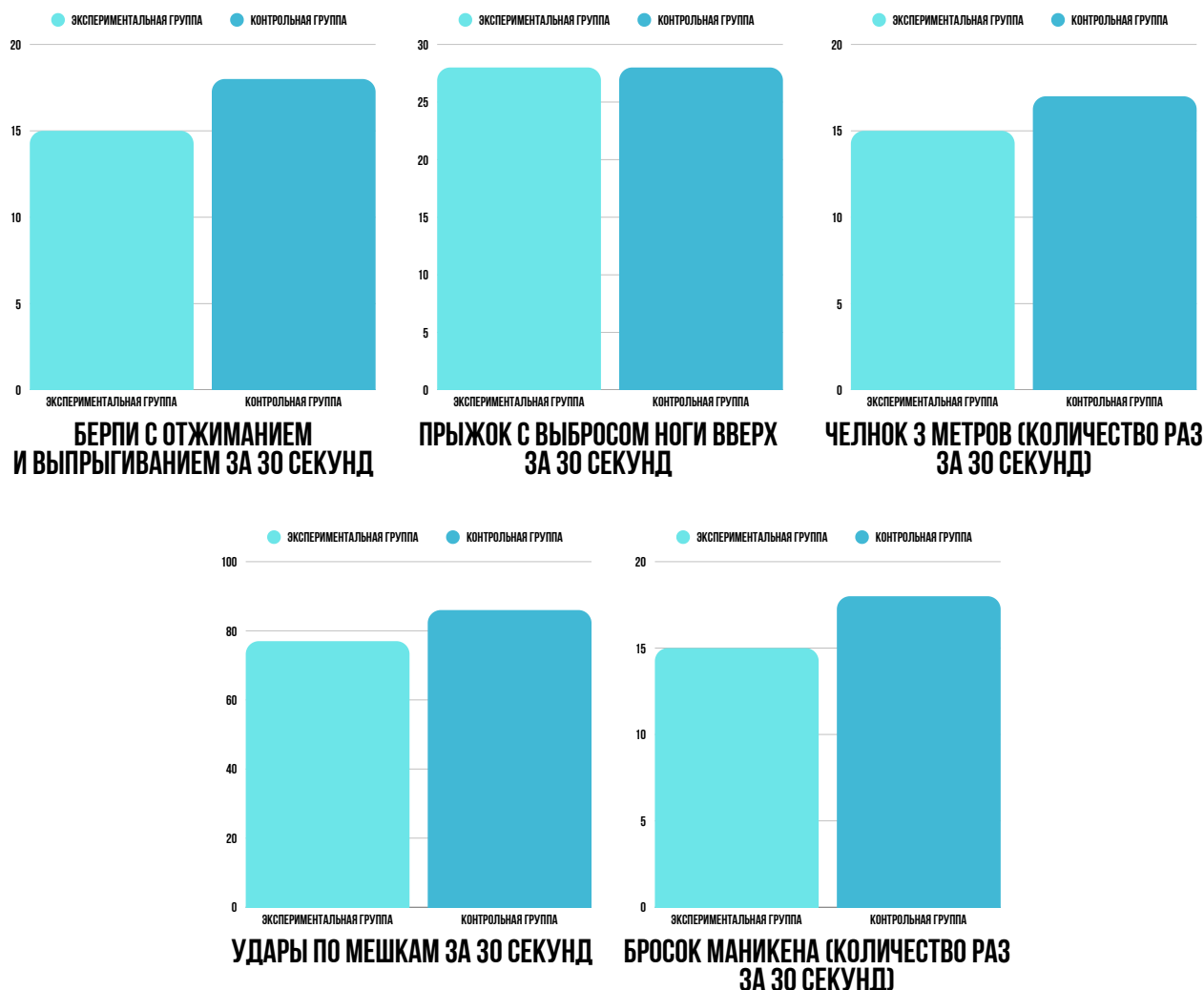


РИСУНОК 1. СРАВНЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ И КОНТРОЛЬНОЙ ГРУПП ДО ЭКСПЕРИМЕНТА

2. СРАВНЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЫ ДО И ПОСЛЕ ЭКСПЕРИМЕНТА (РИСУНОК 2);

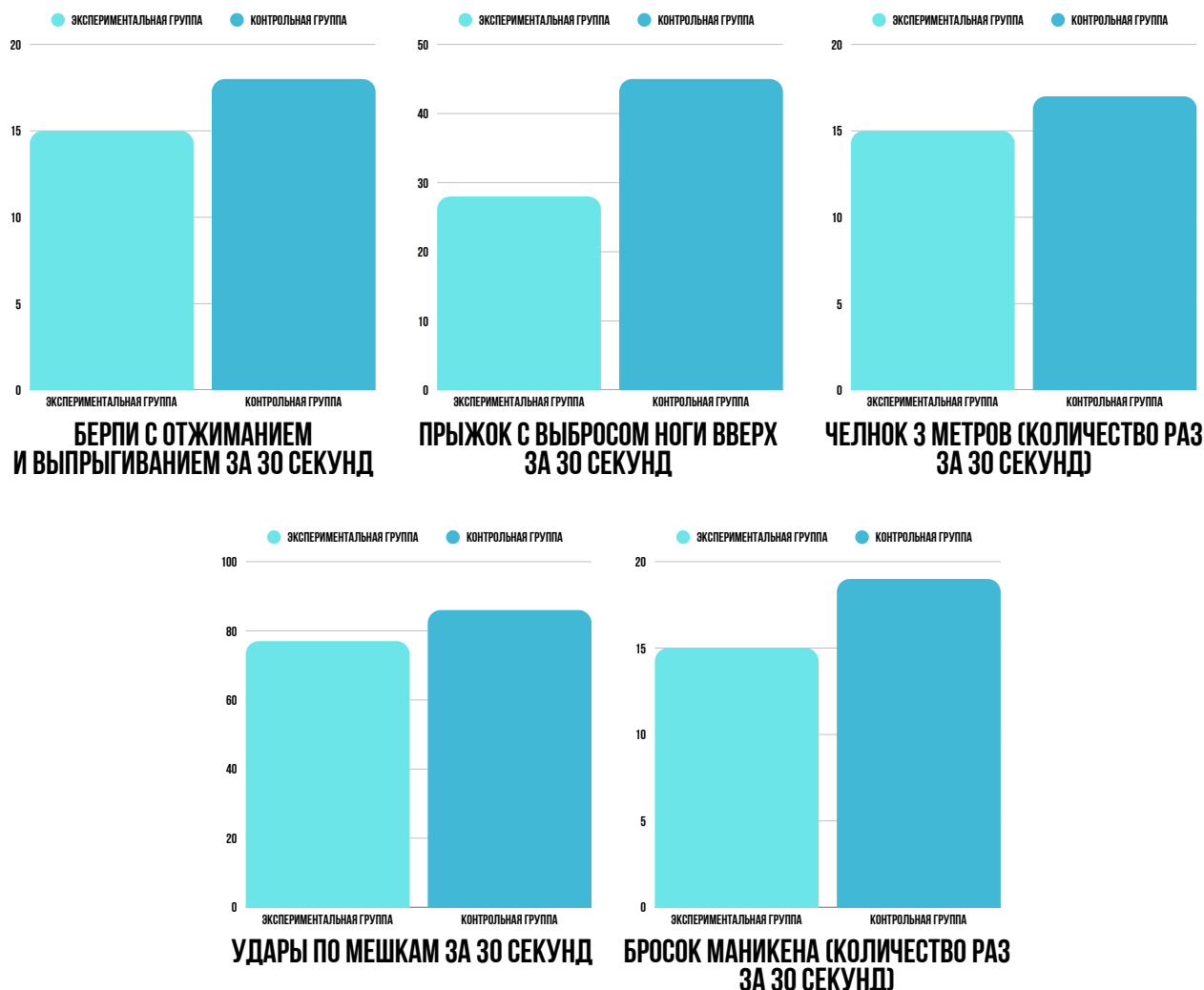


РИСУНОК 2. СКОРОСТЬ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ДЛИННЫХ ДИСТАНЦИЯХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ, ТРЕНИРУЮЩИХСЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

3. СРАВНЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППЫ ДО И ПОСЛЕ ЭКСПЕРИМЕНТА (РИСУНОК 3).

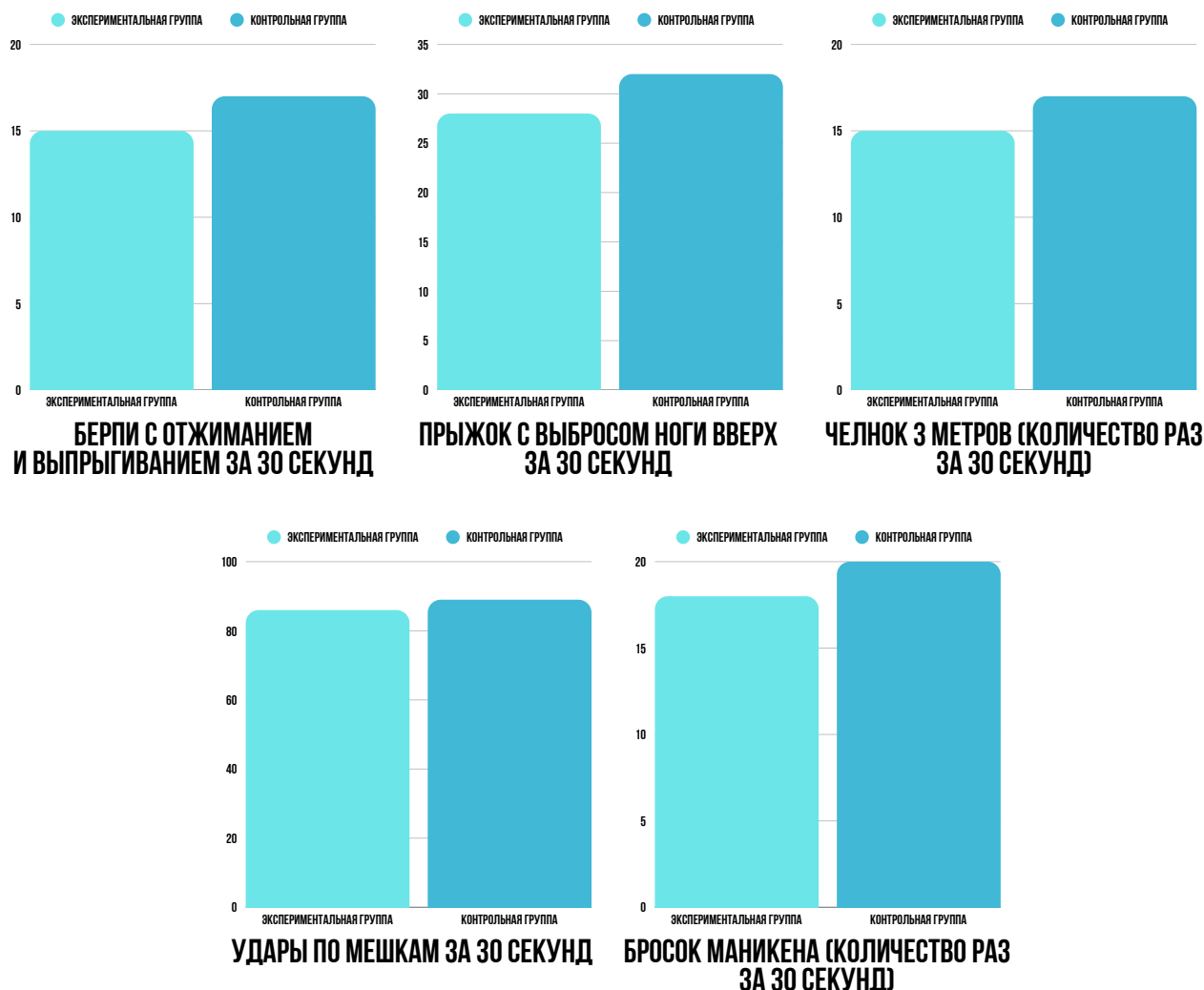


РИСУНОК 3. БАЛЛЬНАЯ ОЦЕНКА ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ, ТРЕНИРУЮЩИХСЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

4. СРАВНЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ И КОНТРОЛЬНОЙ ГРУПП ПОСЛЕ ЭКСПЕРИМЕНТА (РИСУНОК 4).

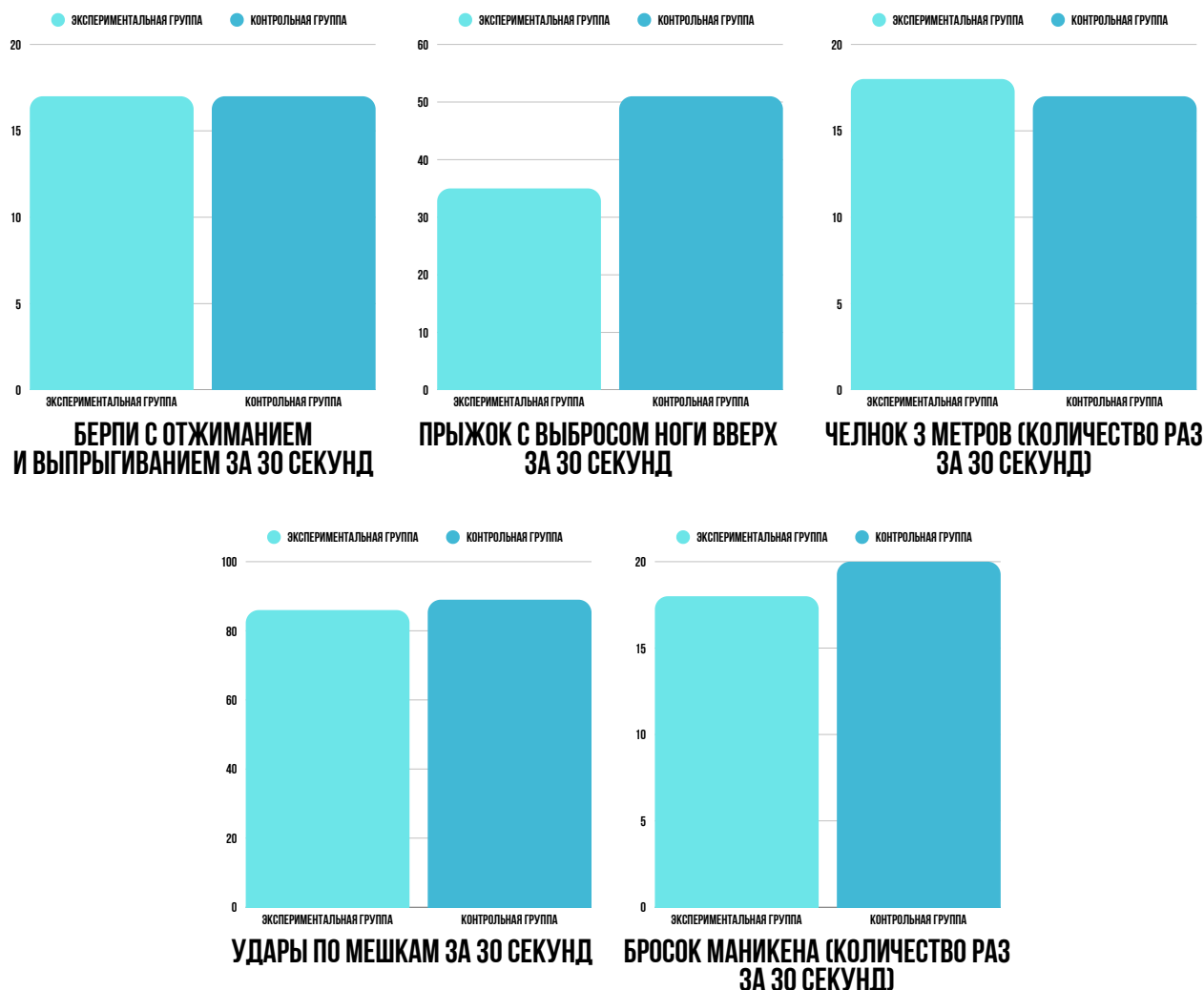
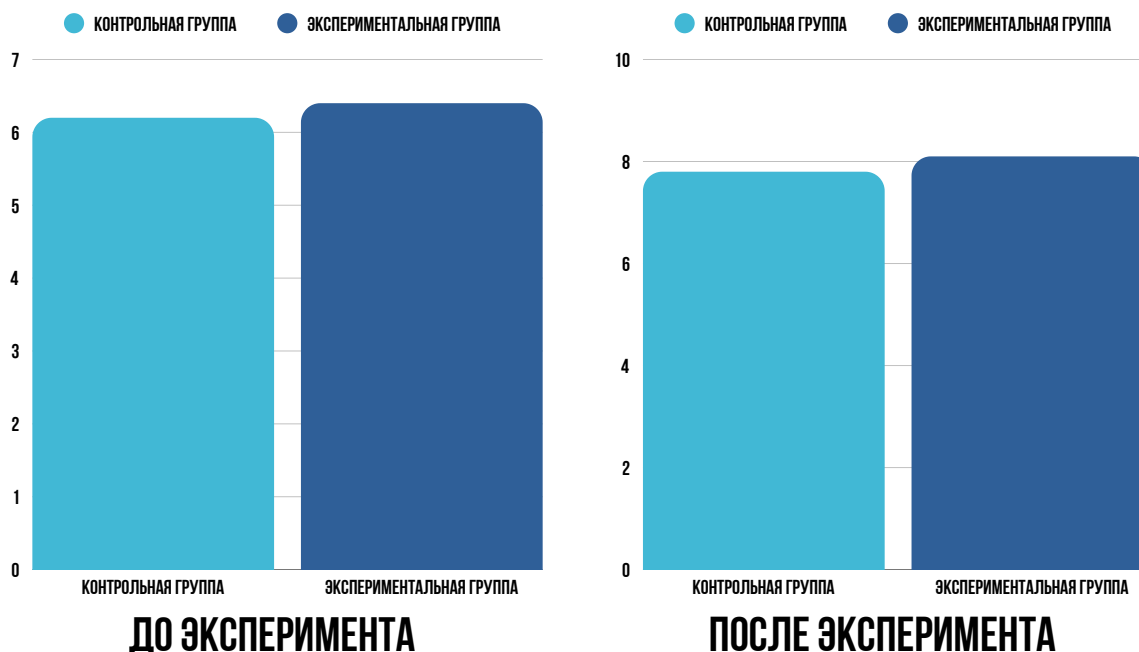


РИСУНОК 4. СРАВНЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ И КОНТРОЛЬНОЙ ГРУПП ПОСЛЕ ЭКСПЕРИМЕНТА

5. СРАВНЕНИЕ НАБРАННЫХ БАЛЛОВ В ХОДЕ ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ ПОЕДИНКОВ СРЕДИ ИСПЫТУЕМЫХ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ И КОНТРОЛЬНОЙ ГРУПП ДО И ПОСЛЕ ЭКСПЕРИМЕНТА (РИСУНОК 5).



**РИСУНОК 5. СРАВНЕНИЕ НАБРАННЫХ БАЛЛОВ В ХОДЕ ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ ПОЕДИНКОВ
СРЕДИ ИСПЫТУЕМЫХ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ И КОНТРОЛЬНОЙ ГРУПП ДО И ПОСЛЕ ЭКСПЕРИМЕНТА**

ВЫВОДЫ:

1. ПРИ АНАЛИЗЕ ЛИТЕРАТУРЫ БЫЛО ВЫЯВЛЕНО ОТСУТСТВИЕ КОМПЛЕКТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У СПОРТСМЕНОВ В ВОЗРАСТЕ 14-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СМЕШАННЫМИ БОЕВЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ.
2. УРОВЕНЬ ВЫНОСЛИВОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТЕСТОВ У СПОРТСМЕНОВ В ВОЗРАСТЕ 14-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СМЕШАННЫМИ БОЕВЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ ПОКАЗАЛО СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ.
3. ПРОВЕДЕНИЕ ТЕСТОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СПОРТСМЕНОВ В ВОЗРАСТЕ 14-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СМЕШАННЫМИ БОЕВЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ ПОСЛЕ ЭКСПЕРИМЕНТА ПОКАЗАЛИ РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ, ОТВЕЧАЮЩИЕ ЗА ОБЩУЮ, ПРЫЖКОВУЮ, СКОРОСТНУЮ, УДАРНУЮ И СИЛОВУЮ ВИДЫ ВЫНОСЛИВОСТИ.

4. РАЗРАБОТАННЫЙ И ВНЕДРЕННЫЙ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ПЕРЕЧЕНЬ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ В СЕБЯ: БЕРПИ С ОТЖИМАНИЕМ; ПРЫЖОК С ВЫБРОСОМ ПРАВОЙ И ЛЕВОЙ НОГИ ВВЕРХ ПООЧЕРЕДНО; ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ ПО ОТРЕЗКУ 3 МЕТРА НА МАКСИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО РАЗ; УДАРЫ ПО МЕШКАМ НОГАМИ; БРОСОК МАНЕКЕНА СВОЕГО ВЕСА ПОЗВОЛЯЕТ УВЕЛИЧИТЬ ПОКАЗАТЕЛИ КАК СПЕЦИАЛЬНОЙ, ТАК И ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ.

5. РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ВИДОВ ВЫНОСЛИВОСТИ У СПОРТСМЕНОВ В ВОЗРАСТЕ 14-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СМЕШАННЫМИ БОЕВЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ, ПРИВОДИТ К УВЕЛИЧЕНИЮ БАЛЛОВ, ПРИСВАИВАЕМЫХ ЗА ВЕДЕНИЕ ПОЕДИНКА.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. БОНДАРЧУК, А. П. УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА / А. П. БОНДАРЧУК. — МОСКВА : ОЛИМПИА ПРЕСС, 2007. — 272 С. — ТЕКСТ : НЕПОСРЕДСТВЕННЫЙ.

2. БЫКОВ, И. В. ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА : УЧЕБНИК / В. А. МАРГАЗИНА, О. Н. СЕМЕНОВОЙ. — САНКТ-ПЕТЕРБУРГ : СПЕЦЛИСТ, 2010. — 192 С. — ТЕКСТ : НЕПОСРЕДСТВЕННЫЙ.

3. ВАШЛЯЕВ, Б. Ф. КОНСТРУИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ : УЧЕБ. ПОСОБИЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ / Б. Ф. ВАШЛЯЕВ. — ЕКАТЕРИНБУРГ : ИЗДАТЕЛЬ КАЛИНИНА Г. П., 2006. — 165 С. — ТЕКСТ : НЕПОСРЕДСТВЕННЫЙ.

4. ГОЛЬДШТЕЙН, А. Б. ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОК В СИЛОВЫХ ВИДАХ СПОРТА НА МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ КОСТНО-СУСТАВНОГО АППАРАТА СПОРТСМЕНОВ : ДИССЕРТАЦИЯ НА СОИСКАНИЕ УЧЕНОЙ СТЕПЕНИ КАНДИДАТА МЕДИЦИНСКИХ НАУК / А. Б. ГОЛЬДШТЕЙН. — МОСКВА, 1966. — 18 С. — ТЕКСТ : НЕПОСРЕДСТВЕННЫЙ.

5. ГОРСКАЯ, И. Ю. КООРДИНАЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ : МОНОГРАФИЯ / И.В. АВЕРЬЯНОВ, А.М. КОНДАКОВ; СИБ. ГОС. УН-Т ФИЗ. КУЛЬТУРЫ И СПОРТА; И.Ю. ГОРСКАЯ. — ОМСК : ИЗД-ВО СИБГУФК, 2015. — 220 С. — ТЕКСТ : НЕПОСРЕДСТВЕННЫЙ.

6. ГРАЕВСКАЯ, Н. Д. СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА. КУРС ЛЕКЦИЙ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ : УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ ИНСТИТУТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ / Н. Д. ГРАЕВСКАЯ, Т. И. ДОЛМАТОВА. — МОСКВА : СОВЕТСКИЙ СПОРТ, 2004. — 360 С. — ТЕКСТ : НЕПОСРЕДСТВЕННЫЙ.

7. ГУБА, В. П. МОРФОБИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СПОРТЕ / В. П. ГУБА. — МОСКВА : СПОРТАКАДЕМПРЕСС, 2000. — 120 С. — ТЕКСТ : НЕПОСРЕДСТВЕННЫЙ.

8. КОВАЛЕНКО, Е.В. ДИНАМИКА ПАРАМЕТРОВ СТАТОКИНЕТИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОСТОЧНЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ, В ПРОЦЕССЕ ДОЛГОВРЕМЕННОЙ АДАПТАЦИИ / Е.В. КОВАЛЕНКО // ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ОЛИМПИЗМА. — 2014. - № 1. — С. 215-220. — ТЕКСТ : НЕПОСРЕДСТВЕННЫЙ.

9. ЛАКТИОНОВА, Э.Г. БИОИМПЕДАНСНЫЙ АНАЛИЗ СОСТАВА ТЕЛА КАК МЕТОД ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ СТУДЕНТОВ / Э.Г. ЛАКТИОНОВА И ДР. // УЧЕНЫЕ ЗАПИСКИ УНИВЕРСИТЕТА ИМ. П.Ф. ЛЕСГАФТА. — 2018. — № 9 (163). — С. 186- 189. — ТЕКСТ : НЕПОСРЕДСТВЕННЫЙ.

10. ЛАСЕРДА, Д. ВЛИЯНИЕ СТАТОДИНАМИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПОКАЗАТЕЛИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БОЙЦОВ В СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ / Д. ЛАСЕРДА, СЕРГЕЙ КОРСАКОВ // ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА. — 2016. — № 2 (39). — С. 78-80. — ТЕКСТ : НЕПОСРЕДСТВЕННЫЙ.

11. ПРИКАЗ МИНИСТЕРСТВА СПОРТА РФ ОТ 21 НОЯБРЯ 2022 Г. № 1029 «ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СМЕШАННОЕ БОЕВОЕ ЕДИНОБОРСТВО (ММА)».

12. ПЕДАГОГИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА : РОССИЙСКИЙ ЭЛЕКТРОННЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ. 2024, Т. 19, № 1. — НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ, РЕСПУБЛИКА ТАТАРСТАН, 2024. — 320 С. — ТЕКСТ : НЕПОСРЕДСТВЕННЫЙ.

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ НА ЗАНЯТИЯХ ПЛАВАНИЕМ В УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ ПО СРЕДСТВАМ РЕЗИНОВЫХ ЭСПАНДЕРОВ (15-17 ЛЕТ)

АННОТАЦИЯ: РАЗРАБОТАН И АПРОБИРОВАН КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ С РЕЗИНОВЫМИ ЭСПАНДЕРАМИ НА ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ПЛОВЦОВ 15-17 ЛЕТ.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ, ПЛАВАНИЕ, СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА, ПЛОВЦЫ 15-17 ЛЕТ, СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА.

АКТУАЛЬНОСТЬ: СОВРЕМЕННЫЙ УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ПЛАВАНИИ ТРЕБУЕТ ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ, ОСОБЕННО В ПЕРИОД, КОГДА НАБЛЮДАЕТСЯ ВЫСОКИЙ ПОТЕНЦИАЛ К РОСТУ СИЛОВЫХ И СКОРОСТНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ. ОДНИМ ИЗ ПРИОРИТЕТНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ В ВОЗРАСТЕ 15-17 ЛЕТ ЯВЛЯЕТСЯ РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ, ВЛИЯЮЩИХ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПРИ ВЫПОЛНЕНИЯХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ В ВОДЕ [1].

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ЯВЛЯЕТСЯ ОДНОЙ ИЗ ВАЖНЕЙШЕЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД. ОНА ТЕСНО СВЯЗАНА С ДРУГИМИ ВИДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ВО МНОГОМ ОПРЕДЕЛЯЕТ УСПЕШНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ [3]. ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ АБСОЛЮТНОЙ СИЛЫ И СКОРОСТИ, А ТАКЖЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ПОЗВОЛЯЕТ РЕАЛИЗОВАТЬ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ. СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА СПОСОБСТВУЕТ УЛУЧШЕНИЮ УСТОЙЧИВОСТИ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ, СТАРТОВ И ПОВОРОТОВ, ЧТО ОСОБЕННО КРИТИЧНО НА ВЫСОКОМ УРОВНЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА, ГДЕ РАЗНИЦА В РЕЗУЛЬТАТАХ В ДОЛЯХ СЕКУНД [2].

ОСОБУЮ ЗНАЧИМОСТЬ ДАННОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ПРИОБРЕТАЕТ В СВЯЗИ С НЕОБХОДИМОСТЬЮ ОПТИМИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА У СПОРТСМЕНОВ, НАХОДЯЩИХСЯ В ЧУВСТВИТЕЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ К РАЗВИТИЮ СИЛЫ И СКОРОСТИ. СОГЛАСНО ИССЛЕДОВАНИЯМ, ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭСПАНДЕРОВ В УСЛОВИЯХ СУХОГО И КОМБИНИРОВАННОГО ТРЕНИНГА СПОСОБСТВУЕТ БОЛЕЕ ВЫСОКОМУ ПРИРОСТУ СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ БЕЗ ЗНАЧИТЕЛЬНОГО РИСКА ТРАВМАТИЗМА [4].

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ: РАЗРАБОТКА КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ-ПЛОВЦОВ 15-17 ЛЕТ.

ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ: УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС СПОРТСМЕНОВ-ПЛОВЦОВ 15-17 ЛЕТ.

ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ: КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ПЛОВЦОВ.

ГИПОТЕЗА: МЫ ПРЕДПОЛАГАЕМ, ЧТО ВНЕДРЕНИЕ В ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС РАЗРАБОТАННОГО КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ ОКАЖЕТ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ПЛОВЦОВ, ЧТО БУДЕТ СПОСОБСТВОВАТЬ ПОВЫШЕНИЮ УСТОЙЧИВОСТИ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ, ВКЛЮЧАЯ СТАРТОВЫЕ ДЕЙСТВИЯ И ПОВОРОТЫ, ЧТО В ПОСЛЕДСТВИИ ПОВЛИЯЕТ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.

ЗАДАЧИ:

1. ИЗУЧИТЬ ДАННЫЕ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, НАУЧНЫХ ТРУДОВ, ИНТЕРНЕТ-ИСТОЧНИКОВ ПО ВОПРОСАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ПЛАВАНИИ.
2. ПРОАНАЛИЗИРОВАТЬ ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ.
3. РАЗРАБОТАТЬ И АПРОБИРОВАТЬ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ.

4. ПРОАНАЛИЗИРОВАТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ АПРОБИРОВАННОГО КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ НА РЕЗУЛЬТАТЫ ПЛОВЦОВ.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ: НАСТОЯЩЕЕ ИССЛЕДОВАНИЕ НАПРАВЛЕНО НА РАЗРАБОТКУ И АПРОБИРОВАНИЕ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ НА ЗАНЯТИЯХ ПЛАВАНИЕМ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ ПО СРЕДСТВАМ РЕЗИНОВЫХ ЭСПАНДЕРОВ НА ЭТАП СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРЕДЛОЖЕННОГО КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ ОБОСНОВЫВАЕТСЯ ПОСРЕДСТВОМ КОМПЛЕКСНОГО АНАЛИЗА РЕЗУЛЬТАТОВ, ПОЛУЧЕННЫХ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ КОНТРОЛЬНЫХ ТЕСТОВ.

НАЧАЛЬНЫЙ ЭТАП ИССЛЕДОВАНИЯ БЫЛ НАПРАВЛЕН НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИСХОДНОГО УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ. НА ДАННОМ ЭТАПЕ ЭКСПЕРИМЕНТА БЫЛО ПРОВЕДЕНО ТЕСТИРОВАНИЕ ОБЕИХ ГРУПП СПОРТСМЕНОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ВЫБРАННЫХ МЕТОДИК ОЦЕНКИ.

СРЕДНИЕ ПОКАЗАТЕЛИ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ ПЛОВЦОВ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ И КОНТРОЛЬНОЙ ГРУПП ДО ПРОВЕДЕНИЯ ЭКСПЕРИМЕНТА ПРИВЕДЕНЫ В ТАБЛИЦЕ 1.

ТАБЛИЦА 1

СРЕДНИЕ ПОКАЗАТЕЛИ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ ПЛОВЦОВ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ
И КОНТРОЛЬНОЙ ГРУПП ДО ПРОВЕДЕНИЯ ЭКСПЕРИМЕНТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КОМПЛЕКСА
УПРАЖНЕНИЙ (М+М)

ТЕСТ	ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ГРУППА	КОНТРОЛЬНАЯ ГРУППА	T	P
15 МЕТРОВ СО СТАРТА КРОЛЬ, СЕК	6,99+0,04	6,94+0,07	-0,56	>0,05
25 МЕТРОВ СО СТАРТА КРОЛЬ, СЕК	11,87+0,03	11,81+0,04	-1,08	>0,05

ПРОДОЛЖЕНИЕ ТАБЛИЦЫ 1

ТЕСТ	ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ГРУППА	КОНТРОЛЬНАЯ ГРУППА	T	P
РАСТЯЖЕНИЕ РЕЗИНОВОГО ЭСПАНДЕРА, СЕК	34,71±0,46	34,18±0,41	-0,85	>0,05
50 МЕТРОВ СО СТАРТА КРОЛЬ, СЕК	25,01±0,05	25,05±0,07	0,47	>0,05

В РЕЗУЛЬТАТЕ ОЦЕНКИ И АНАЛИЗА ПОЛУЧЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТОВ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ И КОНТРОЛЬНОЙ ГРУПП НА НАЧАЛО ЭКСПЕРИМЕНТА ОТСУТСТВИЕ ЗНАЧИМЫХ РАЗЛИЧИЙ ($P > 0,05$). РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТОВ НА 15 МЕТРОВ, 25 МЕТРОВ, 50 МЕТРОВ И РАСТЯЖЕНИЕ РЕЗИНОВОГО ЭСПАНДЕРА ОКАЗАЛИСЬ НЕ ДОСТОВЕРНЫМИ. ЭТО ПОЗВОЛИЛО ПРИЗНАТЬ ГРУППЫ ОДНОРОДНЫМИ И ГОТОВЫМИ К УЧАСТИЮ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ЭКСПЕРИМЕНТЕ ПО ИЗУЧЕНИЮ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗРАБОТАННОГО КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ.

ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ЗАДАНИЙ СОБЛЮДАЛИСЬ ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ. ТЕСТЫ ПРОВОДИЛИСЬ ПОСЛЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ ПОД РУКОВОДСТВОМ ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ В ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ.

ИСХОДЯ ИЗ ЦЕЛИ ИССЛЕДОВАНИЯ, ПОВЫШЕНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ, НАМИ БЫЛИ ПОДОБРАНЫ УПРАЖНЕНИЯ С РАСТЯЖЕНИЕ РЕЗИНОВОГО ЭСПАНДЕРА В ВОДЕ, КОТОРЫЕ КОМБИНИРОВАЛИСЬ И ОБЪЕДИНЯЛИСЬ В СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КОМПЛЕКСЫ. РАЗРАБОТАННЫЙ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС С РЕЗИНОВЫМИ ЭСПАНДЕРАМИ БЫЛ РЕАЛИЗОВАН В ТЕЧЕНИИ 3 НЕДЕЛЬ, ВНЕДРЯЕМЫЙ НА 3 ЗАНЯТИЯХ ИЗ 11 НА ВОДЕ В НЕДЕЛЮ.

СРЕДНИЕ ПОКАЗАТЕЛИ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ ПЛОВЦОВ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ И КОНТРОЛЬНОЙ ГРУПП ПОСЛЕ ПРОВЕДЕНИЯ ЭКСПЕРИМЕНТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КОМПЛЕКСА

ТАБЛИЦА 2

**СРЕДНИЕ ПОКАЗАТЕЛИ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ ПЛОВЦОВ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ И
КОНТРОЛЬНОЙ ГРУПП ПОСЛЕ ПРОВЕДЕНИЯ ЭКСПЕРИМЕНТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЙ КОМПЛЕКСА
УПРАЖНЕНИЙ (М+М)**

ТЕСТ	ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ГРУППА	КОНТРОЛЬНАЯ ГРУППА	T	P
15 МЕТРОВ СО СТАРТА КРОЛЬ, СЕК	6,64±0,1	6,87±0,11	1,54	>0,05
25 МЕТРОВ СО СТАРТА КРОЛЬ, СЕК	11,51±0,05	11,71±0,03	3,48	<0,05
РАСТЯЖЕНИЕ РЕЗИНОВОГО ЭСПАНДЕРА, СЕК	39,68±0,48	35,52±0,48	-6,42	<0,05
50 МЕТРОВ СО СТАРТА КРОЛЬ, СЕК	24,50±0,07	24,86±0,07	3,69	<0,05

ПРИМЕЧАНИЕ: СЕК-СЕКУНДА.

АНАЛИЗ ТАБЛИЦЫ 2 ПОКАЗЫВАЕТ, ЧТО В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЕ СРЕДНЕЕ ВРЕМЯ ПРОХОЖДЕНИЕ ДИСТАНЦИИ СУЩЕСТВЕННО УЛУЧШИЛСЯ: С 6,99 ДО 6,64 (ПРИРОСТ 5,01%) В 15 МЕТРАХ СО СТАРТА КРОЛЬ, С 11,87 ДО 11,51 (ПРИРОСТ 3,04%) В 25 МЕТРАХ СО СТАРТА КРОЛЬ, С 25,01 ДО 24,5 (ПРИРОСТ 2,04%) В 50 МЕТРАХ СО СТАРТА КРОЛЬ, С 34,71 ДО 39,68 (ПРИРОСТ 14,31%) В РАСТЯЖЕНИИ РЕЗИНОВОГО ЭСПАНДЕРА. В КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППЕ ПРИРОСТ БЫЛ ЗНАЧИТЕЛЬНО МЕНЬШЕ: С 6,94 ДО 6,87 (ПРИРОСТ 1,01%) В 15 МЕТРАХ СО СТАРТА КРОЛЬ, С 11,81 ДО 11,71 (ПРИРОСТ 0,85%) В 25 МЕТРАХ СО СТАРТА КРОЛЬ, С 25,05 ДО 24,86 (ПРИРОСТ 0,76%) В 50 МЕТРАХ СО СТАРТА КРОЛЬ, С 34,18 ДО 35,52 (ПРИРОСТ 3,92%) В РАСТЯЖЕНИИ РЕЗИНОВОГО ЭСПАНДЕРА.

ЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ УЛУЧШЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЕ СТАЛИ СЛЕДСТВИЕМ ВЫПОЛНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНО РАЗРАБОТАННОГО КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ. БОЛЬШИНСТВО СПОРТСМЕНОВ ОБЕИХ ГРУПП ПРОДЕМОНСТРИРОВАЛИ УЛУЧШЕНИЯ, ОДНАКО ТОЛЬКО РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЫ ОКАЗАЛИСЬ СТАТИСТИЧЕСКИ ЗНАЧИМЫ, ЧТО ПОДТВЕРЖДАЕТ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРЕДЛОЖЕННОГО КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

- 1. ВОЛКОВ, Л.В. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА. — КИЕВ: ОЛИМПИЙСКАЯ ЛИТЕРАТУРА, 2002.**
- 2. МАТВЕЕВ, Л.П. ОБЩАЯ ТЕОРИЯ СПОРТА И ЕЁ ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ. — М.: ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ, 2010.**
- 3. КУЗНЕЦОВ, В.И. МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ РЕЗИНОВЫХ АМОРТИЗАТОРОВ В ПОДГОТОВКЕ ПЛОВЦОВ. // ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. — 2015. — №4.**
- 4. КИСЕЛЁВ, А.Р. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ОТЯГОЩЕНИЯ И СОПРОТИВЛЕНИЯ В ТРЕНИРОВКЕ ПЛОВЦОВ. // СПОРТИВНАЯ НАУКА И ПРАКТИКА. — 2018. — №2. — С. 42–47.**

ГОДИЧНАЯ ДИНАМИКА СОМАТОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И ОСОБЕННОСТЕЙ ВАРИАНТА РАЗВИТИЯ ЮНЫХ БИАТЛОНИСТОВ

АННОТАЦИЯ: ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ ЭЛЕМЕНТОМ СОМАТОТИПИРОВАНИЯ РАСТУЩЕГО ОРГАНИЗМА ЯВЛЯЕТСЯ ОЦЕНКА ВНЕ КОНСТИТУЦИОНАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ, А ИМЕННО ВАРИАНТА БИОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, НАИБОЛЕЕ ПОЛНО ОТРАЖАЮЩЕГО ХАРАКТЕР И ДЛИТЕЛЬНОСТЬ РОСТОВЫХ ПРОЦЕССОВ. УЧЕТ ДИНАМИКИ ВАРИАНТА РАЗВИТИЯ СОЗДАЕТ ОСНОВУ ДЛЯ ПРОГНОЗИРОВАНИЯ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТА, А ТАКЖЕ ДЕЛАЕТ ВОЗМОЖНЫМ ОПТИМИЗАЦИЮ И ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЮ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА. В ХОДЕ ПРОВЕДЕННОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ОПРЕДЕЛЕНО ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БИАТЛОНОМ НА РАЗВИТИЕ ПОДРОСТКОВ, ОТМЕЧЕН ЗНАЧИМЫЙ ГОДИЧНЫЙ ПРИРОСТ ПРОДОЛЬНЫХ РАЗМЕРОВ ТЕЛА, А ТАКЖЕ УВЕЛИЧЕНИЕ НА 25% КОЛИЧЕСТВА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ИМЕЮЩИХ НОРМАЛЬНЫЙ ВАРИАНТ РАЗВИТИЯ.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: БИАТЛОН, СОМАТОТИПИРОВАНИЕ, ВАРИАНТ РАЗВИТИЯ.

АКТУАЛЬНОСТЬ: В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ В СВЯЗИ С ВОЗРАСТАНИЕМ ИНТЕНСИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ДЕТСКОМ СПОРТЕ ОСОБУЮ ЗНАЧИМОСТЬ ПРИОБРЕТАЕТ ВОПРОС СООТВЕТСТВИЯ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫМ ОСОБЕННОСТЯМ РАСТУЩЕГО ОРГАНИЗМА [1]. СОГЛАСНО ПРЕДСТАВЛЕНИЯМ Н.П. ГУБЫ НАИБОЛЬШУЮ ПРОГНОСТИЧЕСКУЮ ЦЕННОСТЬ ПРИОБРЕТАЮТ МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ, ТАК КАК ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА МОГУТ РАЗВИВАТЬСЯ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ЧЕРЕЗ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КОСТНО-МЫШЕЧНЫХ СТРУКТУР, СОЗДАЮЩИХ ПРЕДПОСЫЛКИ ДЛЯ ОПТИМАЛЬНОЙ БИОМЕХАНИКИ ДВИГАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ [1].

ДЛЯ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЮНОГО СПОРТСМЕНА НЕЛЬЗЯ РАССМАТРИВАТЬ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ИЗОЛИРОВАНО ДРУГ ОТ ДРУГА, ПОЛНОЦЕННУЮ КАРТИНУ

МОЖНО СОСТАВИТЬ ТОЛЬКО ПРИ СИСТЕМНОМ ПОДХОДЕ [2]. ТАКОЙ ПОДХОД ДЕМОНИСТРИРУЕТ СХЕМА СОМАТОТИПИРОВАНИЯ Р.Н. ДОРОХОВА, ПОЗВОЛЯЮЩАЯ ОЦЕНИТЬ ТРИ УРОВНЯ ВАРЬИРОВАНИЯ: ГАБАРИТНЫЙ, КОТОРЫЙ ПРЕДПОЛАГАЕТ ХАРАКТЕРИСТИКУ РАЗМЕРОВ ТЕЛА; КОМПОНЕНТНЫЙ ОЦЕНИВАЕТ ОСОБЕННОСТИ ВЫРАЖЕННОСТИ КОСТНОГО, ЖИРОВОГО И МЫШЕЧНОГО КОМПОНЕНТОВ; ПРОПОРЦИОНАЛЬНЫЙ – ХАРАКТЕРИЗУЕТ ПРОПОРЦИИ ИНДИВИДА. СОГЛАСНО ПРЕДСТАВЛЕНИЯМ АВТОРА ТАКЖЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ ЭЛЕМЕНТОМ СОМАТОТИПИРОВАНИЯ РАСТУЩЕГО ОРГАНИЗМА ЯВЛЯЕТСЯ ОЦЕНКА ВНЕКОНСТИТУЦИОНАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ, А ИМЕННО ВАРИАНТА БИОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, НАИБОЛЕЕ ПОЛНО ОТРАЖАЮЩЕГО ХАРАКТЕР И ДЛИТЕЛЬНОСТЬ РОСТОВЫХ ПРОЦЕССОВ [2]. УЧЕТ ДИНАМИКИ ВСЕХ ЧЕТЫРЕХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОСТАВЛЯЕТ ОСНОВУ ДЛЯ ПРОГНОЗИРОВАНИЯ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТА, А ТАКЖЕ ДЕЛАЕТ ВОЗМОЖНЫМ ОПТИМИЗАЦИЮ И ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЮ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

ЦЕЛЬЮ НАСТОЯЩЕГО ИССЛЕДОВАНИЯ ЯВИЛОСЬ РАССМОТРЕНИЕ ГОДИЧНОЙ ДИНАМИКИ СОМАТОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И ОСОБЕННОСТЕЙ ВАРИАНТА РАЗВИТИЯ ЮНЫХ БИАТЛОНИСТОВ.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ: НАУЧНАЯ РАБОТА БЫЛА ПРОВЕДЕНА НА ТЕРРИТОРИИ БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА», РАСПОЛОЖЕННОГО НА ТЕРРИТОРИИ ЦЕНТРА ЗИМНИХ ВИДОВ СПОРТА ИМ. А.В. ФИЛИПЕНКО, Г. ХАНТЫ-МАНСКИЙСКА. В ТЕСТИРОВАНИИ БЫЛО ИССЛЕДОВАНО 12 ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БИАТЛОНОМ НА БАЗЕ СШОР. ВОЗРАСТ ИСПЫТУЕМЫХ СООТВЕТСТВОВАЛ $14,25 \pm 0,18$ ГОДАМ, СТАЖ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ $5,33 \pm 0,57$ ГОДА. ВСЕ БИАТЛОНИСТЫ ПРОХОДИЛИ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ.

ОЦЕНКА СОМАТОМЕТРИЧЕСКОГО СТАТУСА И ВАРИАНТА РАЗВИТИЯ ИСПЫТУЕМЫХ БЫЛА ПРОВЕДЕНА ПО МЕТОДИКЕ Р.Н. ДОРОХОВА (1991).

С ЦЕЛЬЮ ОЦЕНКИ ГОДИЧНОЙ ДИНАМИКИ РОСТОВЫХ ПРОЦЕССОВ ИССЛЕДОВАНИЕ БЫЛО ПРОВЕДЕНО ДВАЖДЫ: В 2024 ГОД И В МАЕ 2025 ГОДА.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. В ХОДЕ ИССЛЕДОВАНИЯ БЫЛА ПРОВЕДЕНА СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА ПРИРОСТА СОМАТОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗА ПЕРИОД МАЙ 2024 Г – МАЙ 2025 ГОДА (ТАБЛИЦА 1). ЗА ГОД НАБЛЮДЕНИЯ БЫЛО ВЫЯВЛЕНО СУЩЕСТВЕННОЕ УВЕЛИЧЕНИЕ ПРОДОЛЬНЫХ РАЗМЕРОВ ТЕЛА У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ: ДОСТОВЕРНЫЙ ПРИРОСТ ОБНАРУЖЕН ПО ПОКАЗАТЕЛЯМ РОСТА (1,8%) ($P < 0,05$), ДЛИНЕ ТУЛОВИЩА (3%) ($P < 0,05$), ДЛИНАМ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ (4%) ($P < 0,05$) И ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ (3%) ($P < 0,05$). ИЗМЕНЕНИЕ ОБХВАТНЫХ РАЗМЕРОВ БЫЛО МЕНЕЕ СУЩЕСТВЕННО, ДОСТОВЕРНО ПОВЫСИЛИСЬ ЛИШЬ ОБХВАТ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ (4%) ($P < 0,05$) И ОБХВАТ ЯГОДИЦ (3%) ($P < 0,05$). ВЫЯВЛЕННАЯ ДИНАМИКА ПОЛНОСТЬЮ СООТВЕТСТВУЕТ ВОЗРАСТНОЙ НОРМЕ, ТАК КАК ПОДРОСТКОВЫЙ ПЕРИОД ОНТОГЕНЕЗА СООТВЕТСТВУЕТ ИНТЕНСИВНОМУ РОСТОВОМУ ЭТАПУ.

ТАБЛИЦА 1

ГОДИЧНАЯ ДИНАМИКА СОМАТОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У ЮНЫХ БИАТЛОНИСТОВ

ПОКАЗАТЕЛЬ	ИЮЛЬ 2024 Г	МАЙ 2025 Г
ТОТАЛЬНЫЕ РАЗМЕРЫ ТЕЛА		
ВЕС, КГ	54,93±1,72	59,94±1,79*
РОСТ, СМ	169,89±1,22	173,10±1,19*
ПРОДОЛЬНЫЕ РАЗМЕРЫ ТЕЛА		
ДЛИНА ВЕРХНЕЙ КОНЕЧНОСТИ, СМ	72,17±0,65	74,42±0,62*
ДЛИНА НИЖНЕЙ КОНЕЧНОСТИ, СМ	85,42±0,95	88,17±0,88*
ДЛИНА ТУЛОВИЩА, СМ	57,58±0,44	59,96±0,70*
ОБХВАТНЫЕ РАЗМЕРЫ ТЕЛА		
ОБХВАТ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ, СМ	81,08±1,25	84,63±1,72*

ПРОДОЛЖЕНИЕ ТАБЛИЦЫ 1

ПОКАЗАТЕЛЬ	ИЮЛЬ 2024 Г	МАЙ 2025 Г
ОХВАТ ЯГОДИЦ, СМ	88,63+1,22	91,38+1,01*
ОБХВАТ БЕДРА, М	51,79+0,99	53,08+0,98
ОБХВАТ ПЛЕЧА, СМ	26,33+0,58	27,08+0,76
ОБХВАТ ПЛЕЧ, СМ	100,83+1,51	104,04+1,69

ПРИМЕЧАНИЕ: * — РАЗЛИЧИЯ ДОСТОВЕРНЫ МЕЖДУ СООТВЕТСТВУЮЩИМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ ПРИ УРОВНЕ ЗНАЧИМОСТИ $P < 0,05$

ТАК ЖЕ В ХОДЕ НАШЕГО ИССЛЕДОВАНИЯ ОБНАРУЖЕН ПРИРОСТ ПОКАЗАТЕЛЯ ВАРИАНТА РАЗВИТИЯ, ОПРЕДЕЛЕННОГО ПО МЕТОДИКЕ Р.Н. ДОРОХОВА (РИСУНОК 1). ПО МНЕНИЮ РЯДА АВТОРОВ, ДАННЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ЯВЛЯЕТСЯ КЛЮЧЕВЫМ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП И СОЗДАНИЯ НА ЭТОЙ ОСНОВЕ ПРОГРАММ ДАЛЬНЕЙШЕГО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ [3].

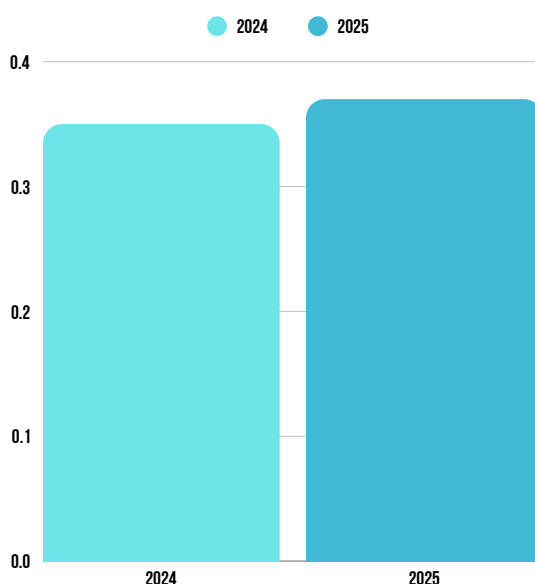
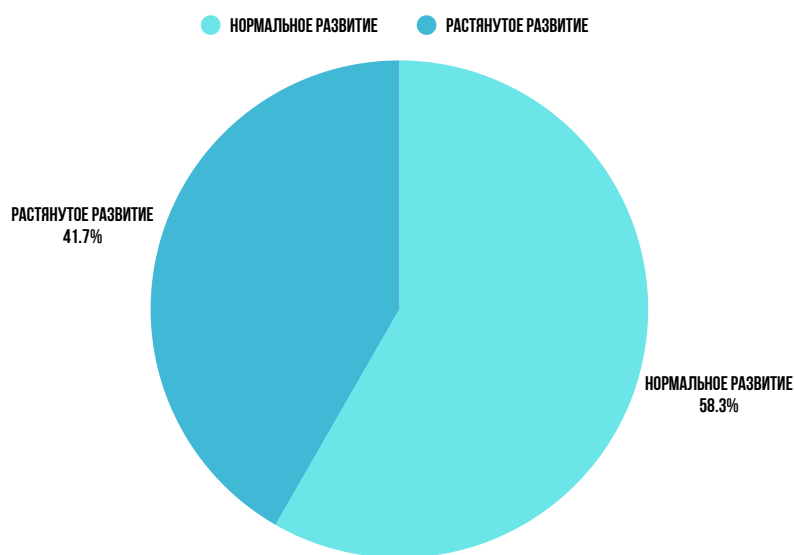
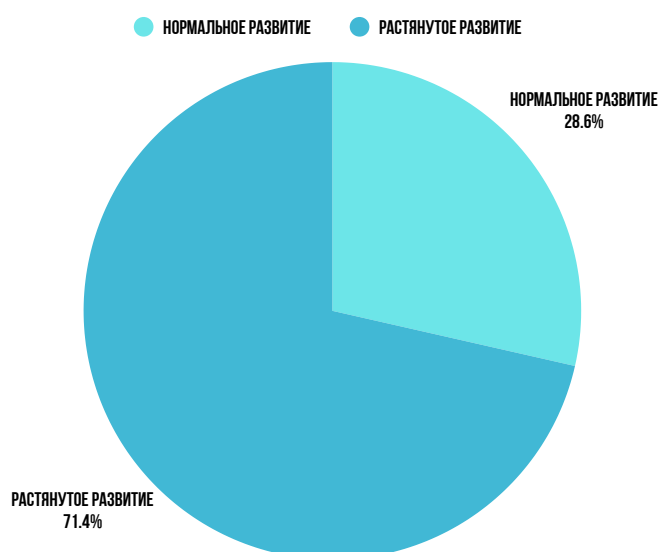


РИСУНОК 1. ВАРИАНТ РАЗВИТИЯ ЮНЫХ БИАТЛОНИСТОВ В ТЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ГОДА 2024-2025 Г.

ЗА ГОД НАБЛЮДЕНИЙ ПРОИЗОШЛО ПЕРЕРАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЛИЦ С РАЗЛИЧНЫМИ ВАРИАНТАМИ РАЗВИТИЯ: В МАЕ 2025 ГОДА КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ С НОРМАЛЬНЫМ ВАРИАНТОМ РАЗВИТИЯ УВЕЛИЧИЛОСЬ НА 25%, ЧТО СООТВЕТСТВОВАЛО 83,3% В 2025 ГОДУ ПРОТИВ 58,30% В 2024 ГОДУ; КОЛИЧЕСТВО ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ С РАСТЯНУТЫМ РАЗВИТИЕМ СОКРАТИЛОСЬ НА 8,4% (41,7 И 33,3%, СООТВЕТСТВЕННО) (РИСУНОК 2).



2024 ГОД



2025 ГОД

РИСУНОК 2. ОЦЕНКА ВАРИАНТОВ РАЗВИТИЯ У ЮНЫХ БИАТЛОНИСТОВ В ГОДИЧНОЙ ДИНАМИКЕ

ЗАКЛЮЧЕНИЕ: ТАКИМ ОБРАЗОМ, В РЕЗУЛЬТАТЕ ПРОВЕДЕННОГО СРАВНИТЕЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ВЫЯВЛЕНО ГАРМОНИЗИРУЮЩЕЕ ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БИАТЛОНОМ НА ОРГАНИЗМ В ПУБЕРТАТНОМ ПЕРИОДЕ ОНТОГЕНЕЗА. ТАКЖЕ МЫ ПРИШЛИ К ЗАКЛЮЧЕНИЮ, ЧТО МЕТРИЧЕСКИЙ МЕТОД ОЦЕНКИ ВАРИАНТА БИОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ОБЪЕКТИВНО ОТРАЖАЕТ ДИНАМИКУ СОМАТОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И МОЖЕТ БЫТЬ ИСПОЛЬЗОВАН, КАК ДЛЯ СПОРТИВНОЙ ОРИЕНТАЦИИ, ТАК И ЛЕЖАТЬ В ОСНОВЕ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. ГУБА В. П. «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ: ОСНОВЫ ТЕХНОЛОГИИ КАЧЕСТВА НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ И ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ» // «ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ», №8, 2017, С. 21–24.
2. ДОРОХОВ Р. Н., ЧЕРНОВА В. Н., БУБНЕНКОВА О. М. «ИНТЕГРАЦИЯ СОМАТОМЕТРИЧЕСКИХ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ» // «ИЗВЕСТИЯ СМОЛЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА», 2016, №1 (33), С. 291–297.
3. ДОРОХОВ, Р. Н. «КОНСТИТУЦИОНАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА ДЕТЕЙ 5–8 ЛЕТ» // «УЧЁНЫЕ ЗАПИСКИ УНИВЕРСИТЕТА ИМ. П. Ф. ЛЕСГАФТА», 2012, №3 (85), С. 81–86.

ВЛИЯНИЕ НАВЫКА СОКРАЩЕНИЯ И РАССЛАБЛЕНИЯ МЫШЦ НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ

АННОТАЦИЯ: ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА ПРОВОДИЛАСЬ С ЦЕЛЬЮ ОПРЕДЕЛИТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕРОПРИЯТИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО РАЗВИТИЮ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ С УЧЕТОМ РАЗВИТИЯ НАВЫКА СОКРАЩЕНИЯ И РАССЛАБЛЕНИЯ МЫШЦ.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: ПЛОВЦЫ, СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ, НАВЫК СОКРАЩЕНИЯ И РАССЛАБЛЕНИЯ МЫШЦ, СТИЛИ ПЛАВАНИЯ, КРОЛЬ, БРАСС, УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В БАССЕЙНЕ И НА СУШЕ.

ВЕДУЩИМИ РОССИЙСКИМИ НЕЙРОПСИХОЛОГАМИ И.М. СЕЧЕНОВЫМ, И.П. ПАВЛОВЫМ ПРОВЕДЕНЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОМОТОРНОЙ СФЕРЫ ЧЕЛОВЕКА, В КОТОРЫХ ДОКАЗЫВАЕТСЯ ЗАВИСИМОСТЬ ДВИГАТЕЛЬНЫХ РЕАКЦИЙ ЧЕЛОВЕКА ОТ ПСИХИЧЕСКОЙ РЕГУЛЯЦИИ. В РАМКАХ НЕЙРОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА СКОРОСТНЫЕ РЕАКЦИИ ЧЕЛОВЕКА — ЭТО СПЛАВ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ МЕХАНИЗМОВ УПРАВЛЕНИЯ ДВИЖЕНИЯМИ [1].

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРОВ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ В ОСНОВНОМ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ, ВКЛЮЧАЮЩУЮ В СЕБЯ ФИЗИЧЕСКУЮ И ТЕХНИЧЕСКУЮ СТОРОНУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ДАННОМ НАПРАВЛЕНИИ УДЕЛЯЕТСЯ НЕДОСТАТОЧНО ВНИМАНИЯ. ДАННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ И ОПРЕДЕЛИЛО АКТУАЛЬНОСТЬ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ.

В СООТВЕТСТВИИ С НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИМ ПОДХОДОМ ПОКАЗАТЕЛИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ СКОРОСТНЫЕ РЕАКЦИИ (КОТОРЫЕ И.М. СЕЧЕНОВЫМ, И.П. ПАВЛОВЫМ ОПРЕДЕЛЯЮТСЯ КАК «БЫСТРОДЕЙСТВИЕ»), ДЕЛЯТ НА ЧЕТЫРЕ ГРУППЫ:

1. ВРЕМЯ СОКРАЩЕНИЯ И РАССЛАБЛЕНИЯ МЫШЦ;

2. ВРЕМЯ ОДИНОЧНОГО ДВИЖЕНИЯ;
3. ВРЕМЯ РЕАГИРОВАНИЯ НА СИГНАЛ;
4. ЧАСТОТА ДВИЖЕНИЙ.

АНАЛИЗ МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО РАЗВИТИЮ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ У ПЛОВЦОВ ПОКАЗАЛ, ЧТО ДОСТАТОЧНО ХОРОШО И ПОЛНО ПРОРАБОТАНЫ МЕТОДЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ТАКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ КАК ВРЕМЯ ОДИНОЧНОГО ДВИЖЕНИЯ, ВРЕМЯ РЕАГИРОВАНИЯ НА СИГНАЛ И ЧАСТОТА ДВИЖЕНИЙ. КРОМЕ ТОГО, ДАННЫЕ МЕТОДЫ АКТИВНО ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ТРЕНЕРАМИ ПО ПЛАВАНИЮ [2, 3].

ДОВОЛЬНО НЕМНОГОЧИСЛЕННЫ, НО ВСЕ ЖЕ СУЩЕСТВУЮТ МЕТОДЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ БЫСТРОТЫ СОКРАЩЕНИЯ И РАССЛАБЛЕНИЯ МЫШЦ У ПЛОВЦОВ. ДАННЫМ МЕТОДИКАМ УДЕЛЯЕТСЯ НЕДОСТАТОЧНОЕ ВНИМАНИЕ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ.

ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ФОРМИРУЮЩЕГО ЭКСПЕРИМЕНТА БЫЛИ ОТОБРАНЫ МЕРОПРИЯТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ БЫСТРОТЫ СОКРАЩЕНИЯ И РАССЛАБЛЕНИЯ МЫШЦ У ПЛОВЦОВ [3].

В БАССЕЙНЕ ВЫПОЛНЯЛИСЬ СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ, БЛАГОДАРЯ КОТОРЫМ МОЖНО ЭФФЕКТИВНО РАЗОГНАТЬ СКОПИВШУЮСЯ МОЛОЧНУЮ КИСЛОТУ, ИЗ-ЗА КОТОРОЙ КАК РАЗ И ПРОИСХОДИТ СОКРАЩЕНИЕ МЫШЦ, ИЗЛИШНЕЕ НАПРЯЖЕНИЕ.

УПРАЖНЕНИЕ «ПОПЛАВОК». ИНСТРУКЦИЯ: ЛЯГТЕ НА СПИНУ, ПОЛНОСТЬЮ РАССЛАБЬТЕ ТЕЛО. ПОЗВОЛЬТЕ ВОДЕ ПОДДЕРЖИВАТЬ ВАС, ПОЧУВСТВУЙТЕ СЕБЯ ЛЕГКИМ И НЕВЕСОМЫМ. СЛЕГКА ПОКАЧИВАЙТЕСЬ НА ВОЛНАХ, ГЛУБОКО И СПОКОЙНО ДЫШИТЕ.

УПРАЖНЕНИЕ «МОРСКАЯ ЗВЕЗДА»: РАСКИНЬТЕ РУКИ И НОГИ В СТОРОНЫ, ОБРАЗУЯ ЗВЕЗДУ. ПОЛНОСТЬЮ РАССЛАБЬТЕ МЫШЦЫ. ЗАКРОЙТЕ ГЛАЗА И ПРЕДСТАВЬТЕ СЕБЯ НА МОРСКОМ ДНЕ.

УПРАЖНЕНИЕ «МЕДУЗА»: СДЕЛАЙТЕ ГЛУБОКИЙ ВДОХ И ПОГРУЗИТЕСЬ В ВОДУ, И ПОГРУЗИТЕСЬ

В ВОДУ, СГРУППИРОВАВШИСЬ В ПОЗУ ЭМБРИОНА. ОБХВАТИТЕ КОЛЕНИ РУКАМИ, РАССЛАБЬТЕ ШЕЮ И СПИНУ. ПОЧУВСТВУЙТЕ, КАК ВОДА ОБВОЛАКИВАЕТ ВАС.

УПРАЖНЕНИЕ «ДЫХАНИЕ ЖИВОТОМ»: ЛЯГТЕ НА СПИНУ ИЛИ ВСТАНЬТЕ В ВОДЕ, РАССЛАБЬТЕСЬ. ПОЛОЖИТЕ РУКУ НА ЖИВОТ. ДЕЛАЙТЕ ГЛУБОКИЕ ВДОХИ И ВЫДОХИ, ОЩУЩАЯ, КАК ЖИВОТ ПОДНИМАЕТСЯ И ОПУСКАЕТСЯ.

УПРАЖНЕНИЕ «ВСТРЯХИВАНИЕ РУКАМИ И НОГАМИ»: ВСТАНЬТЕ В ВОДЕ, РАССЛАБЬТЕ РУКИ И НОГИ. ПООЧЕРЕДНО ВСТРЯХИВАЙТЕ РУКАМИ И НОГАМИ, КАК БУДТО СБРАСЫВАЕТЕ С НИХ ВОДУ.

УПРАЖНЕНИЕ «РАСТЯЖКА СПИНЫ У БОРТИКА»: ВОЗЬМИТЕСЬ РУКАМИ ЗА БОРТИК БАСЕЙНА, НОГИ ОПУСТИТЕ В ВОДУ. ПОЗВОЛЬТЕ ТЕЛУ РАССЛАБИТЬСЯ И ВЫТЯНУТЬСЯ.

РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКА СОКРАЩЕНИЯ И РАССЛАБЛЕНИЯ МЫШЦ ТАК ЖЕ ПРОВОДИЛАСЬ И В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ. ИСПОЛЬЗОВАЛИСЬ СЛЕДУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ МЫШЦ: УПРАЖНЕНИЕ ПОТРЯХИВАНИЕ КОНЕЧНОСТЯМИ (СБРОС НАПРЯЖЕНИЯ); УПРАЖНЕНИЕ ПОТЯГИВАНИЯ (МЯГКОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ МЫШЦ); УПРАЖНЕНИЕ НАКЛОНЫ ГОЛОВЫ (ВПЕРЕД, НАЗАД, В СТОРОНЫ); УПРАЖНЕНИЕ ВРАЩЕНИЕ ПЛЕЧАМИ (ВПЕРЕД И НАЗАД); УПРАЖНЕНИЕ СКРУЧИВАНИЯ (МЯГКИЕ ПОВОРОТЫ КОРПУСА); УПРАЖНЕНИЕ «КОШКА-КОРОВА» (ЧЕРЕДОВАНИЕ ПРОГИБА И ВЫГИБА СПИНЫ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ); УПРАЖНЕНИЕ РАСТЯЖКА КВАДРИЦЕПСОВ (ЗАХВАТИТЬ СТОПУ РУКОЙ И ПОДТЯНУТЬ К ЯГОДИЦЕ); УПРАЖНЕНИЕ ВРАЩЕНИЕ СТОПАМИ (В РАЗНЫЕ СТОРОНЫ).

НЕСМОТРЯ НА ПРОСТОТУ ВЫШЕУКАЗАННЫХ УПРАЖНЕНИЙ, ИМЕННО ОНИ ФОРМИРУЮТ НАВЫК СОКРАЩЕНИЯ И РАССЛАБЛЕНИЯ МЫШЦ. В ОБЫЧНОЙ ПРАКТИКЕ ТРЕНЕРЫ НЕ ВКЛЮЧАЮТ ЭТИ УПРАЖНЕНИЯ В ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС. ТРАДИЦИОННО В ЗАЛЕ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ТАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК МАХИ РУКАМИ, НОГАМИ, ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ОТРАБОТКУ ТЕХНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ.

ПЛАВАНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ДОВОЛЬНО ЩАДЯЩИЙ ВИД СПОРТА, ГДЕ ПРАКТИЧЕСКИ ОТСУТСТВУЮТ

НАГРУЗКИ С ТЯЖЕСТЯМИ. ОДНАКО ПОСТОЯННЫЙ, ПОВТОРЯЮЩИЙСЯ ХАРАКТЕР ДВИЖЕНИЙ ПРИВОДИТ К ТРАВМАТИЧЕСКИМ ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯМ. С УЧЕТОМ ФАКТОРА СИЛОВОГО ДИСБАЛАНСА И ДИСБАЛАНСА В РАЗВИТИИ ГИБКОСТИ ПОВЫШАЕТСЯ ВЕРОЯТНОСТЬ ТРАВМАТИЗМА.

УЖЕ НА 4 ГОДУ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ НАИБОЛЕЕ ПОДГОТОВЛЕННЫЕ ПЛОВЦЫ ВОЛЬНЫМ СТИЛЕМ СОВЕРШАЮТ 20-25 ГРЕБКОВЫХ ЦИКЛОВ КАЖДЫЕ 50 МЕТРОВ. СЛЕДОВАТЕЛЬНО, НАГРУЗКА ВОЗРАСТАЕТ ДО 10 000 МЕТРОВ В ДЕНЬ, ВСЛЕДСТВИЕ ЧЕГО ПЛОВЕЦ ВЫПОЛНЯЕТ ОТ 4000 ДО 5000 ГРЕБКОВЫХ ЦИКЛОВ ЕЖЕДНЕВНО. ПРИ ГРАФИКЕ ТРЕНИРОВОК 6 ДНЕЙ В НЕДЕЛЮ В ТЕЧЕНИЕ ГОДА, КАЖДАЯ ЕГО РУКА ВЫПОЛНИТ БОЛЕЕ ПОЛУТОРА МИЛЛИОНОВ ГРЕБКОВ. ПОЭТОМУ ВОЗРАСТАЕТ РИСК ТРАВМАТИЗМА. В ДАННОЙ СИТУАЦИИ ВАЖНО ИЗБЕГАТЬ ПОВЫШЕННОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ, ТАК КАК ПОМИМО ТРАВМАТИЗМА ОН ПРЕПЯТСТВУЕТ РАЗВИТИЮ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ. ДАННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ И ОПРЕДЕЛИЛО ВОЗРАСТНУЮ ГРУППУ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЭКСПЕРИМЕНТА.

ВЫБОРКУ ИССЛЕДОВАНИЯ КОНТРОЛЬНОЙ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУПП СОСТАВИЛИ ПЛОВЦЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ В КОЛИЧЕСТВЕ 12 ЧЕЛОВЕК В КАЖДОЙ ГРУППЕ. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ГРУППА ТРЕНИРОВАЛАСЬ НА БАЗЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ДРУЖБА» Г. ХАНТЫ-МАНСКИЙСК. КОНТРОЛЬНАЯ ГРУППА ТРЕНИРОВАЛАСЬ НА БАЗЕ ПЛАВАТЕЛЬНОГО БАСЕЙНА «ДЕЛЬФИН» Г. НЯГАНЬ. В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЕ ПРЕДЛОЖЕННЫЕ ЗАДАНИЯ ВВОДИЛИСЬ НА КАЖДОЙ ТРЕНИРОВКЕ В ТЕЧЕНИЕ ДВУХ МЕСЯЦЕВ: 10 МИНУТ В ЗАЛЕ И НЕ БОЛЕЕ 15 МИНУТ В БАСЕЙНЕ. В ИТОГЕ НА ТРЕНИРОВКАХ ИМ УДЕЛЯЛОСЬ ВРЕМЕНИ НЕ БОЛЕЕ 20-25 МИНУТ. ВСЕГО БЫЛО ПРОВЕДЕНО 48 ТАКИХ ЗАНЯТИЙ, ЗАТЕМ ПРОВОДИЛАСЬ ИТОГОВАЯ ДИАГНОСТИКА СКОРОСТНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ.

ДЛЯ ИССЛЕДОВАНИЯ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ ИСПОЛЬЗОВАЛИСЬ МЕТОДИКИ ЗАПЛЫВА НА 50 И 100 М НА ВРЕМЯ СТИЛЯМИ КРОЛЬ И БРАСС НА ГРУДИ, ТАК КАК У ДАННЫХ МЕТОДИК ПОХОЖА МЕХАНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ.

СТАТИСТИЧЕСКАЯ ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ ВХОДНОЙ ДИАГНОСТИКИ ПОКАЗАЛА НЕДОСТОВЕРНОСТЬ РАЗЛИЧИЙ В СКОРОСТНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ В КОНТРОЛЬНОЙ

И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППАХ. В ИТОГОВОЙ ДИАГНОСТИКИ БЫЛА СТАТИСТИЧЕСКИ ПОДТВЕРЖДЕНА ДОСТОВЕРНОСТЬ РАЗЛИЧИЙ ПО БОЛЕЕ ВЫСОКИМ ПОКАЗАТЕЛЯМ ПРИРОСТА ВРЕМЕННЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СКОРОСТИ В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЕ.

ТАКИМ ОБРАЗОМ, ДАННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКА СОКРАЩЕНИЯ И РАССЛАБЛЕНИЯ МЫШЦ МОЖНО РЕКОМЕНДОВАТЬ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В РАБОТЕ ТРЕНЕРОВ ПО ПЛАВАНИЮ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. ИЛЬИН, Е. П. ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА / Е. П. ИЛЬИН. — САНКТ-ПЕТЕРБУРГ: ПИТЕР, 2021. — 365 С.
2. МАРИНА, И. А. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ : УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ / И. А. МАРИНА. — НОВОПОЛОЦК : ПОЛОЦ. ГОС. УН-Т ИМ. ЕВФРОСИНИИ ПОЛОЦКОЙ, 2023. — 96 С.
3. СТРЕЛЬЧЕНКО, В.Ф., КРАХМАЛЕВ, Д.П., ЯРОШЕНКО, Е.В. ПЛАВАНИЕ. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС)» ДЛЯ СТУДЕНТОВ ОЧНОЙ И ЗАОЧНОЙ ФОРМ ОБУЧЕНИЯ ВСЕХ НАПРАВЛЕНИЙ ПОДГОТОВКИ БАКАЛАВРОВ. / В.Ф. СТРЕЛЬЧЕНКО, Д.П. КРАХМАЛЕВ Е.В. ЯРОШЕНКО. — ПЯТИГОРСК : СКФУ, 2015. — 140 С.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ В РАМКАХ ВНЕДРЕНИЯ ВФСК ГТО

АННОТАЦИЯ: СТАТЬЯ ПОСВЯЩЕНА АКТУАЛЬНОЙ ПРОБЛЕМЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В КОНТЕКСТЕ РЕАЛИЗАЦИИ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ВФСК ГТО). В ДАННОЙ СТАТЬЕ РАССМАТРИВАЮТСЯ ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ В КОНТЕКСТЕ РЕАЛИЗАЦИИ ВФСК ГТО. ПОДЧЕРКИВАЕТСЯ НЕОБХОДИМОСТЬ КОМПЛЕКСНОГО ПОДХОДА, УЧИТЫВАЮЩЕГО ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КАЖДОГО РЕБЕНКА.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА, ДЕТИ 6-7 ЛЕТ, СРЕДСТВА И МЕТОДЫ, РЕАЛИЗАЦИЯ КОМПЛЕКСА ВФСК ГТО.

ВВЕДЕНИЕ: ВНЕДРЕНИЕ ВФСК ГТО В СИСТЕМУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ОТКРЫВАЕТ НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАБОТЫ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ. КОМПЛЕКС ГТО ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ПРОГРАММНО-НОРМАТИВНУЮ ОСНОВУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, НАПРАВЛЕННУЮ НА ВСЕСТОРОННЕЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ, ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ПОДГОТОВКУ К ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЗАЩИТЕ ОТЕЧЕСТВА.

ПО МНЕНИЮ МНОГИХ АВТОРОВ А.С. ЖУРАВЛЕВОЙ; Л.А. СЕМЕНОВА, НОРМАТИВЫ ГТО, РАЗРАБОТАННЫЕ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ, ПОЗВОЛЯЮТ ОБЪЕКТИВНО ОЦЕНИТЬ УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, ВЫЯВИТЬ СИЛЬНЫЕ И СЛАБЫЕ СТОРОНЫ И НАПРАВИТЬ УСИЛИЯ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ [1, 2].

ПО УТВЕРЖДЕНИЮ АВТОРОВ Е.Д. ХИМОЧКИНОЙ, М.Е. СНИГУР М.А. ЦВЕТКОВА ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ В КОНТЕКСТЕ ВНЕДРЕНИЯ ВФСК ГТО ЯВЛЯЕТСЯ ОСОБЕННО АКТУАЛЬНЫМ В СВЯЗИ С ТЕМ, ЧТО ИМЕННО ЭТОТ ВОЗРАСТ ЯВЛЯЕТСЯ СЕНСИТИВНЫМ ПЕРИОДОМ

ДЛЯ РАЗВИТИЯ МНОГИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, ТАКИХ КАК ЛОВКОСТЬ, ГИБКОСТЬ, КООРДИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ И БЫСТРОТА [3, 4].

ВМЕСТЕ С ТЕМ, ПРОЦЕСС ВНЕДРЕНИЯ ВФСК ГТО В СИСТЕМУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПО МНЕНИЮ МНОГИХ АВТОРОВ СТАЛКИВАЕТСЯ С РЯДОМ ПРОБЛЕМ:

- ВО-ПЕРВЫХ, НЕДОСТАТОЧНО РАЗРАБОТАНА НАУЧНО ОБОСНОВАННАЯ МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ С УЧЕТОМ ТРЕБОВАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО;
- ВО ВТОРЫХ СУЩЕСТВУЮЩИЕ МЕТОДИКИ ЧАСТО ОРИЕНТИРОВАНЫ НА БОЛЕЕ СТАРШИЙ ВОЗРАСТ И НЕ УЧИТЫВАЮТ СПЕЦИФИКУ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

ТАКИМ ОБРАЗОМ: ВНЕДРЕНИЕ ГТО ТРЕБУЕТ ПЕРЕСМОТРА ТРАДИЦИОННЫХ ПОДХОДОВ К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. НЕОБХОДИМО РАЗРАБОТАТЬ НОВЫЕ, БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ И СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, УЧИТЫВАЮЩИЕ ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ: РАЗРАБОТАТЬ И ОБОСНОВАТЬ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ В РАМКАХ ВНЕДРЕНИЯ ВФСК ГТО.

ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ:

1. ПРОВЕСТИ ОЦЕНКУ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ В РАМКАХ ВНЕДРЕНИЯ НОРМАТИВНОГО КОМПЛЕКСА ВФСК ГТО.
2. РАЗРАБОТАТЬ И ОБОСНОВАТЬ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ В РАМКАХ ВНЕДРЕНИЯ ВФСК ГТО.

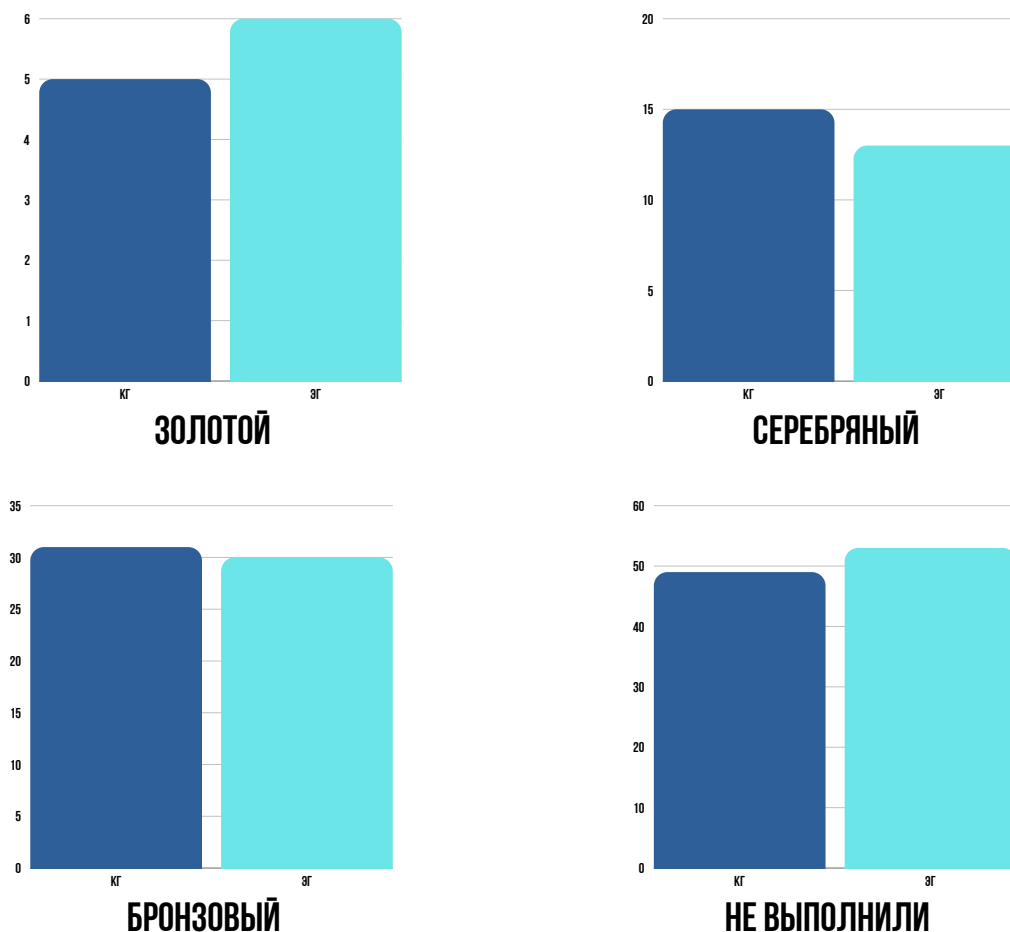
ДЛЯ РЕШЕНИЯ ПОСТАВЛЕННЫХ ЗАДАЧ И ПРОВЕРКИ ИСХОДНЫХ ПРЕДПОЛОЖЕНИЙ БЫЛИ ИСПОЛЬЗОВАНЫ СЛЕДУЮЩИЕ **МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ:** ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ И ОБОБЩЕНИЕ ДАННЫХ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ; ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАБЛЮДЕНИЕ; ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ; ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ; МЕТОД МАТЕМАТИКО-

СТАТИСТИЧЕСКОЙ ОБРАБОТКИ РЕЗУЛЬТАТОВ.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ОСУЩЕСТВЛЯЛОСЬ В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ДЕТСКИЙ САД №70 «ГОЛУБОК» Г. СУРГУТ. В ИССЛЕДОВАНИИ ПРИНИМАЛИ УЧАСТИЕ ДВЕ ГРУППЫ ПО 12 ДЕТЕЙ В КАЖДОЙ.

НА КОНСТАТИРУЮЩЕМ ЭТАПЕ НАШЕГО ИССЛЕДОВАНИЯ НАМИ ПРОВЕДЕНО ТЕСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ ПО ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ ТЕСТАМ I СТУПЕНИ ВФСК ГТО, КОТОРЫЕ ОПРЕДЕЛЯЛИСЬ ПРИ ПОМОЩИ ВЫБРАННОЙ БАТАРЕИ ТЕСТОВ: БЕГ 30 М, СМЕШАННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ, ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ, ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ, НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ.

В ХОДЕ ОБРАБОТКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ В НАЧАЛЕ ГОДА НАМИ ПОЛУЧЕНЫ СЛЕДУЮЩИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, БОЛЬШИНСТВО ДЕТЕЙ НЕ СПРАВИЛИСЬ С НОРМАТИВАМИ КОМПЛЕКСА ГТО 1 СТУПЕНИ, В КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППЕ 49%, В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ 53% ДЕТЕЙ. БРОНЗОВОМУ ЗНАЧКУ ОТЛИЧИЯ СООТВЕТСТВУЮТ 31% В КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППЕ И 30% ДЕТЕЙ В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЕ. 15% ВЫПОЛНИЛИ НОРМАТИВ, СООТВЕТСТВУЮЩИЙ СЕРЕБРЯНОМУ ЗНАЧКУ В КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППЕ И 13% В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ. НА ЗОЛОТОЙ ЗНАК ОТЛИЧИЯ СПРАВИЛИСЬ ТОЛЬКО 5-6 % ДЕТЕЙ (РИС. 1).



**РИСУНОК 1. СРАВНИТЕЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ТЕСТИРОВАНИЯ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ
1 СТУПЕНИ ГТО ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ НА КОНСТАТИРУЮЩЕМ ЭТАПЕ ИССЛЕДОВАНИЯ.**

НА ОСНОВЕ ПОЛУЧЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ НАМИ РАЗРАБОТАНА МОДЕЛЬ ПРИМЕНЯЕМЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ В РАМКАХ ВНЕДРЕНИЯ НОРМАТИВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ ГТО (РИС. 2), КОТОРАЯ ВНЕДРЯЛАСЬ В ПРОЦЕССЕ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЕ.



РИСУНОК 2. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ В РАМКАХ ВНЕДРЕНИЯ ВФСК ГТО

ПРИМЕНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗЛИЧНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ВАРИИРОВАЛИСЬ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ФОРМ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ. ОСУЩЕСТВЛЯЛОСЬ ЧЕРЕДОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ С РАЗЛИЧНОЙ ИНТЕНСИВНОСТЬЮ И ХАРАКТЕРОМ НАГРУЗКИ. ДЛЯ СОЗДАНИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ФОНА И ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ИСПОЛЬЗОВАЛСЯ ИГРОВОЙ МЕТОД. КРУГОВОЙ МЕТОД ПОЗВОЛИЛ РАЗНООБРАЗИТЬ НАГРУЗКУ НА КАЖДОЙ СТАНЦИИ И ВЫПОЛНЯТЬ РАЗНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ВОЗДЕЙСТВУЮЩИЕ НА РАЗЛИЧНЫЕ ГРУППЫ МЫШЦ И РАЗВИВАТЬ РАЗНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА (СИЛА, ВЫНОСЛИВОСТЬ, ЛОВКОСТЬ, ГИБКОСТЬ). ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УЧИТЫВАЛИСЬ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ И ПОТРЕБНОСТИ КАЖДОГО РЕБЕНКА.

НА ФОРМИРУЮЩЕМ ЭТАПЕ ЭКСПЕРИМЕНТА, МЫ ПРОВЕЛИ ПОВТОРНУЮ ОЦЕНКУ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ И ПОЛУЧИЛИ СРАВНИТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ. РАССМАТРИВАЯ КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ГРУПП В НАЧАЛЕ И ПО ОКОНЧАНИЮ ЭКСПЕРИМЕНТА, МЫ ВИДИМ ЗНАЧИТЕЛЬНЫЙ ПРИРОС У ДЕТЕЙ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЕ (ТАБЛ. 1).

ТАБЛИЦА 1
КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ТЕСТИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ
ПО ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ ТЕСТАМ I СТУПЕНИ ГТО ДО И ПОСЛЕ ЭКСПЕРИМЕНТА

ТЕСТОВЫЕ ИСПЫТАНИЯ	ПЕРИОД ЭКСПЕРИМЕНТА	КОНТРОЛЬНАЯ ГРУППА	ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬ НАЯ ГРУППА	УРОВЕНЬ ЗНАЧИМОСТИ
		(X+M)	(X+M)	
БЕГ 30 М (С)	ДО	10,2+0,9	10,3+0,4	P>0,05
	ПОСЛЕ	9,8+0,9	8,5+0,9	P<0,05
СМЕШАННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ (М)	ДО	250+4,4	251+4,6	P>0,05
	ПОСЛЕ	356+7,2	368+7,6	P<0,05
ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ (КОЛ-ВО РАЗ ЗА 30 С)	ДО	7+2,2	7+1,7	P>0,05
	ПОСЛЕ	11+2,2	16+1,1	P<0,05
ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМ (СМ)	ДО	120,1+2,2	121,1+1,9	P>0,05
	ПОСЛЕ	124,12+2,3	135,1+1,3	P<0,05
НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ (СМ)	ДО	8+2,4	8+2,1	P>0,05
	ПОСЛЕ	13+2,2	15+1,7	P>0,05

НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЕ ПРОИЗОШЛИ В ПОКАЗАТЕЛЯХ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА (ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА) ОТ 121,1+1,9 ДО 135,1+1,3 СМ., И В БЕГЕ НА 30 МЕТРОВ ОТ 10,3+0,4 ДО 8,5+0,9 СЕКУНД. В КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППЕ ДАННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЗНАЧИТЕЛЬНО НИЖЕ И НЕ ИМЕЮТ ДОСТОВЕРНЫХ РАЗЛИЧИЙ.

ПОСЛЕ ВНЕДРЕНИЯ РАЗРАБОТАННОЙ НАМИ МОДЕЛИ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ В РАМКАХ ВНЕДРЕНИЯ ВФСК ГТО ПО ПОЛУЧЕННЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ МОЖНО

ОТМЕТИТЬ, ТЕНДЕНЦИЮ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЕ ПО СРАВНЕНИЮ С КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППОЙ. ЭТО ОТРАЗИЛОСЬ И НА ПОВТОРНОЙ ОБРАБОТКИ НОРМАТИВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КОМПЛЕКСА ГТО 1 СТУПЕНИ (РИС. 3).

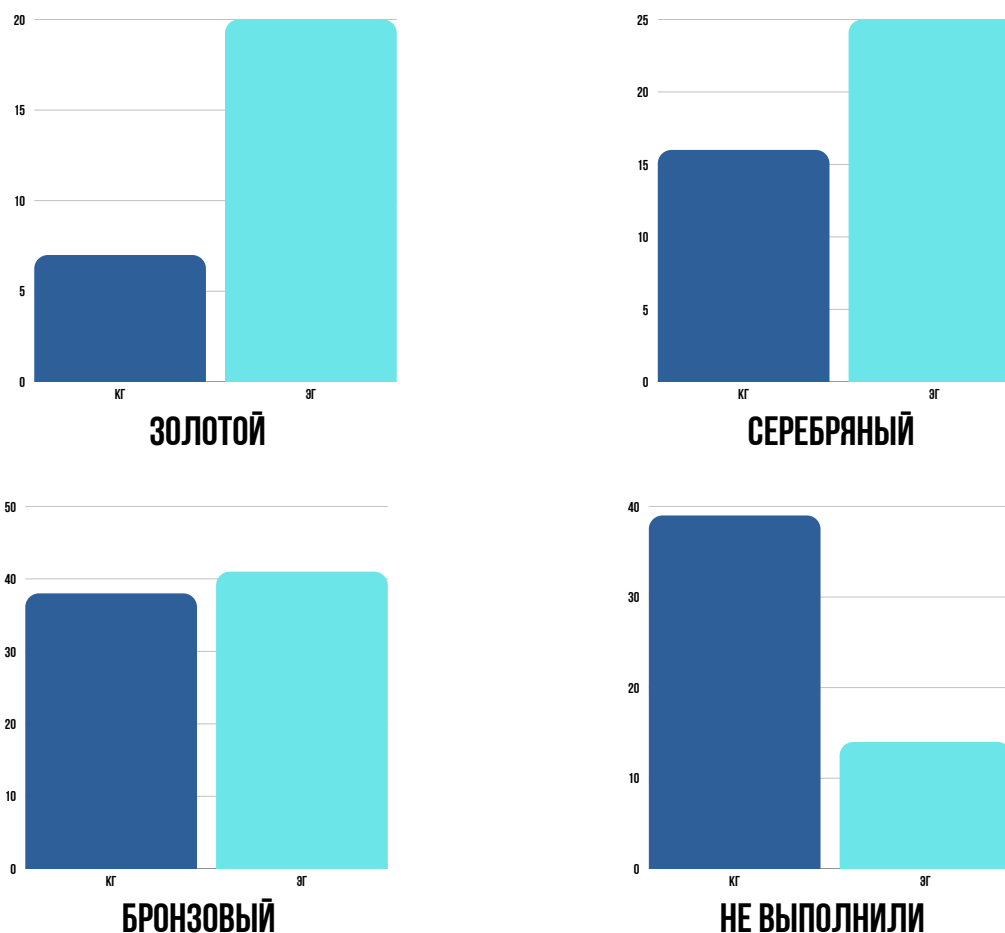


РИСУНОК 3. СРАВНИТЕЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ТЕСТИРОВАНИЯ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ 1 СТУПЕНИ ГТО ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ НА ФОРМИРУЮЩЕМ ЭТАПЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

ТАКИМ ОБРАЗОМ: МОЖНО СДЕЛАТЬ ВЫВОД О ТОМ, ПРЕДЛОЖЕННЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ПРИМЕНЯЕМЫЕ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СПОСОБСТВУЕТ, ПОВЫШЕНИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ.

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ В РАМКАХ ВНЕДРЕНИЯ ВФСК ГТО, СОЧЕТАЮЩИЙ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЗНООБРАЗНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ, УЧЕТ

ВОЗРАСТНЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ, А ТАКЖЕ СОЗДАНИЕ БЛАГОПРИЯТНЫХ УСЛОВИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ, СТИМУЛИРУЕТ ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕРЕСА ДЕТЕЙ К ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ, РАЗВИВАЕТ МОТИВАЦИЮ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ И СПОСОБСТВУЕТ ФОРМИРОВАНИЮ У НИХ ЧУВСТВА ПАТРИОТИЗМА И ГОРДОСТИ ЗА СВОИ ДОСТИЖЕНИЯ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. ЖУРАВЛЕВА, А.С. ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ ПРИМЕНИТЕЛЬНО К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ИСПЫТАНИЙ ВФСК "ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ" / ЖУРАВЛЕВА А.С.// ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ. СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ XXII ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ. СУРГУТ, 2024. С. 28-32
2. СЕМЕНОВ, Л.А. ПОВЫШЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ ПРЕД ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО / СЕМЕНОВ Л.А. // ДОШКОЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ. 2023. № 11. С. 14-18.
3. СНИГУР М.Е СФОРМИРОВАННОСТЬ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ И УМЕНИЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНОГО КОНКУРСА "ОЛИМПИЙЦЫ СРЕДИ НАС" // СНИГУР М.Е., ОВЧИННИКОВ О.А. УЧЕНЫЕ ЗАПИСКИ УНИВЕРСИТЕТА ИМ. П.Ф. ЛЕСГАФТА. 2020. № 1 (179). С. 265-269.
4. ХИМОЧКИНА, Е.Д. СФОРМИРОВАННОСТЬ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ С ОБЩИМ НЕДОРАЗВИТИЕМ РЕЧИ К ОСВОЕНИЮ НОРМАТИВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ ГТО / ХИМОЧКИНА Е.Д., СНИГУР М.Е., ЦВЕТКОВА М.А.// ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА. МАТЕРИАЛЫ XIV ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ. НИЖНЕВАРТОВСК, 2025. С. 270-274.

РАЗВИТИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ В СПОРТЕ. СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ КОМПЬЮТЕРНОГО И ФИДЖИТАЛ СПОРТА

ФИДЖИТАЛ СПАРТАКИАДА ПО АДАПТИВНЫМ ВИДАМ СПОРТА СРЕДИ СТУДЕНТОВ: ИННОВАЦИОННЫЙ ФОРМАТ ИНКЛЮЗИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

АННОТАЦИЯ: ЦИФРОВИЗАЦИЯ ВСЕХ СФЕР ЖИЗНИ ОБОСТРИЛА НЕОБХОДИМОСТЬ АДАПТАЦИИ ТРАДИЦИОННЫХ МОДЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ К НОВЫМ СОЦИАЛЬНЫМ УСЛОВИЯМ. ВОВЛЕЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ В МЕРОПРИЯТИЯ, ОБЪЕДИНЯЮЩИЕ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ И ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, СПОСОБСТВУЕТ НЕ ТОЛЬКО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ И СОЦИАЛИЗАЦИИ, НО И РАЗВИТИЮ ЦИФРОВЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ. СТАТЬЯ НАПРАВЛЕНА НА ОЦЕНКУ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИДЖИТАЛ-СПАРТАКИАДЫ ПО АДАПТИВНЫМ ВИДАМ СПОРТА СРЕДИ СТУДЕНТОВ КАК ИННОВАЦИОННОГО ФОРМАТА ИНКЛЮЗИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ. В ИССЛЕДОВАНИИ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ 140 СТУДЕНТОВ СУРГУТСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА. МЕТОДИКА ВКЛЮЧАЛА АНКЕТИРОВАНИЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ КОЛИЧЕСТВЕННОГО И КАЧЕСТВЕННОГО АНАЛИЗА. ПОЛУЧЕННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПОДТВЕРЖДАЮТ АКТУАЛЬНОСТЬ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИДЖИТАЛ-ФОРМАТА В ЦЕЛЯХ ФОРМИРОВАНИЯ ИНКЛЮЗИВНОЙ И ЦИФРОВОЙ СПОРТИВНОЙ СРЕДЫ.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: ФИДЖИТАЛ-СПОРТ, ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИНКЛЮЗИВНАЯ СРЕДА, СОЦИАЛЬНАЯ ИНТЕГРАЦИЯ, АДАПТИВНЫЙ СПОРТ.

В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ ВСЕХ СФЕР ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОСОБУЮ ЗНАЧИМОСТЬ ПРИОБРЕТАЕТ РАЗРАБОТКА НОВЫХ ФОРМАТОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ, СПОСОБНЫХ ОБЕСПЕЧИТЬ ДОСТУПНОСТЬ И ВОВЛЕЧЁННОСТЬ СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ. ОДНИМ ИЗ ТАКИХ ФОРМАТОВ ЯВЛЯЕТСЯ ФИДЖИТАЛ-СПОРТ, КОТОРЫЙ ОБЪЕДИНЯЕТ ФИЗИЧЕСКИЕ АКТИВНОСТИ И ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ЕДИНУЮ СИСТЕМУ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ.

ПРОБЛЕМА ИНТЕГРАЦИИ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

И ИНВАЛИДНОСТЬЮ В СПОРТИВНУЮ И СОЦИАЛЬНУЮ СРЕДУ ОСТАЁТСЯ АКТУАЛЬНОЙ, НЕСМОТря НА БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО РЕАЛИЗУЕМЫХ ИНИЦИАТИВ. ТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ АДАПТИВНЫХ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НЕ ВСЕГДА УЧИТЫВАЮТ ПОТРЕБНОСТИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЁЖИ, ОРИЕНТИРОВАННОЙ НА ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИФРОВЫХ ИНСТРУМЕНТОВ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ. В СВЯЗИ С ЭТИМ ВОЗНИКАЕТ НЕОБХОДИМОСТЬ ПОИСКА ИННОВАЦИОННЫХ РЕШЕНИЙ, СПОСОБСТВУЮЩИХ РАЗВИТИЮ ИНКЛЮЗИВНОГО ПРОСТРАНСТВА ЧЕРЕЗ СИНТЕЗ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ.

ФИДЖИТАЛ-СПАРТАКИАДА ПО АДАПТИВНЫМ ВИДАМ СПОРТА СРЕДИ СТУДЕНТОВ ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ПЕРСПЕКТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ, СПОСОБНОЕ НЕ ТОЛЬКО ПОВЫСИТЬ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ УЧАСТНИКОВ, НО И СОЗДАТЬ УСЛОВИЯ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОГО ИНКЛЮЗИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ЦИФРОВОГО СПОРТА В СОЧЕТАНИИ С ТРАДИЦИОННЫМИ ДИСЦИПЛИНАМИ ПОЗВОЛЯЕТ РАСШИРИТЬ КРУГ УЧАСТНИКОВ, УЧИТЫВАТЬ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ И ПОТРЕБНОСТИ СТУДЕНТОВ, А ТАКЖЕ ФОРМИРОВАТЬ У НИХ НАВЫКИ КОМАНДНОЙ РАБОТЫ И ЦИФРОВОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ [1].

СПАРТАКИАДА ОРГАНИЗОВАНА В СООТВЕТСТВИИ С ПОЛОЖЕНИЯМИ «СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ НА ПЕРИОД ДО 2030 ГОДА», В КОТОРОЙ ОБОЗНАЧЕНЫ КЛЮЧЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ И КРИТЕРИИ ЕЁ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ В ДАННОЙ СФЕРЕ (УТВЕРЖДЕНА РАСПОРЯЖЕНИЕМ ПРАВИТЕЛЬСТВА РФ ОТ 24 НОЯБРЯ 2020 ГОДА № 3081-Р). В ДОКУМЕНТЕ ПОДЧЕРКИВАЕТСЯ, ЧТО ОСНОВНАЯ МИССИЯ ГОСУДАРСТВА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ПРОДВИЖЕНИИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК БАЗИСА ДЛЯ УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВА И ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ГРАЖДАН, А ТАКЖЕ В СОЗДАНИИ УСЛОВИЙ ДЛЯ ПОСТУПАТЕЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ОТРАСЛИ [2].

ФИДЖИТАЛ-СПАРТАКИАДА ПО АДАПТИВНЫМ ВИДАМ СПОРТА ИМЕЕТ УНИКАЛЬНЫЙ ХАРАКТЕР: В СОРЕВНОВАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ВОВЛЕКАЮТСЯ КАК МОЛОДЫЕ ЛЮДИ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ И ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ, ТАК И ИХ ЗДОРОВЫЕ СВЕРСТНИКИ. ПРИ ЭТОМ ЗДОРОВЫЕ УЧАСТНИКИ ВКЛЮЧАЮТСЯ В АДАПТИВНЫЕ ВИДЫ СПОРТА НАРАВНЕ

С РЕБЯТАМИ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ. В ОСНОВЕ ПРОЕКТА ЛЕЖИТ РАЗВИТИЕ ИНКЛЮЗИВНЫХ ПРАКТИК, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ СОВМЕСТНОЕ УЧАСТИЕ ВСЕХ КАТЕГОРИЙ МОЛОДЁЖИ.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ: ОЦЕНИТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИДЖИТАЛ-СПАРТАКИАДЫ ПО АДАПТИВНЫМ ВИДАМ СПОРТА СРЕДИ СТУДЕНТОВ КАК ИННОВАЦИОННОГО ФОРМАТА ИНКЛЮЗИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩЕГО ВОВЛЕЧЁННОСТЬ, ДОСТУПНОСТЬ И РАЗВИТИЕ ИНКЛЮЗИВНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ.

ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ:

1. ИЗУЧИТЬ УРОВЕНЬ ОСВЕДОМЛЁННОСТИ СТУДЕНТОВ О КИБЕРСПОРТЕ И ФИДЖИТАЛ-СПОРТЕ, А ТАКЖЕ ИХ ОТНОШЕНИЕ К ИНТЕГРАЦИИ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.
2. ПРОАНАЛИЗИРОВАТЬ ВОСПРИЯТИЕ СТУДЕНТАМИ ПОТЕНЦИАЛА ФИДЖИТАЛ-СПОРТА ДЛЯ ВОВЛЕЧЕНИЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В СПОРТИВНУЮ И СОЦИАЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.
3. ОЦЕНИТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИДЖИТАЛ-ФОРМАТА НА ОСНОВЕ КРИТЕРИЕВ ВОВЛЕЧЁННОСТИ, ДОСТУПНОСТИ И УДОВЛЕТВОРЁННОСТИ УЧАСТНИКОВ.

В ИССЛЕДОВАНИИ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ 140 СТУДЕНТОВ СУРГУТСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА В ВОЗРАСТЕ ОТ 17 ДО 25 ЛЕТ, ОБУЧАЮЩИЕСЯ НА РАЗЛИЧНЫХ КУРСАХ, ПРЕИМУЩЕСТВЕННО ПО НАПРАВЛЕНИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ПЕДАГОГИКИ. СТУДЕНТЫ БЫЛИ ДОБРОВОЛЬНО ВОВЛЕЧЕНЫ В ИССЛЕДОВАНИЕ ЧЕРЕЗ УЧАСТИЕ В АНКЕТИРОВАНИИ ПОСЛЕ ПРОВЕДЕНИЯ ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ФИДЖИТАЛ-СПОРТУ И УЧАСТИЯ В ФИДЖИТАЛ-АКТИВНОСТЯХ.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ: АНКЕТИРОВАНИЕ (АВТОРСКАЯ АНКЕТА, ВКЛЮЧАЮЩАЯ КАК ЗАКРЫТЫЕ, ТАК И ОТКРЫТЫЕ ВОПРОСЫ); СТАТИСТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ДАННЫХ (РАСЧЁТ ПРОЦЕНТНОГО РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ОТВЕТОВ; ВЫЯВЛЕНИЕ КЛЮЧЕВЫХ ТЕНДЕНЦИЙ ПО КАТЕГОРИЯМ); СРАВНЕНИЕ

ДОЛЕЙ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ И НЕЙТРАЛЬНЫХ, ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ОТВЕТОВ.

ПРИМЕНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТАРНЫХ МЕТОДОВ ОПИСАТЕЛЬНОЙ СТАТИСТИКИ ПОЗВОЛИЛО ОБОБЩИТЬ ДАННЫЕ И СДЕЛАТЬ ВЫВОДЫ О МАССОВОМ ВОСПРИЯТИИ КОНЦЕПЦИИ ФИДЖИТАЛ-СПОРТА.

ДОКАЗАТЕЛЬСТВО ЭФФЕКТИВНОСТИ КОНЦЕПЦИИ ФИДЖИТАЛ-СПАРТАКИАДЫ ЗАКЛЮЧАТСЯ В ПРОВЕДЕНИИ СТАТИСТИЧЕСКОГО АНАЛИЗА ВОВЛЕЧЁННОСТИ И ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ СТУДЕНТОВ.

ИЗ ОБРАБОТАННЫХ АНКЕТ: 89% РЕСПОНДЕНТОВ СЛЫШАЛИ О КИБЕРСПОРТЕ; 78% СТУДЕНТОВ ИГРАЮТ ИЛИ ИГРАЛИ В ВИДЕОИГРЫ; 75% РЕСПОНДЕНТОВ ПОЛОЖИТЕЛЬНО ВОСПРИНЯЛИ ИДЕЮ ФИДЖИТАЛ-СПОРТА ПОСЛЕ ПОЯСНЕНИЯ О ЕГО СУТИ; 68% ВЫРАЗИЛИ ГОТОВНОСТЬ ЛИЧНО ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ФИДЖИТАЛ-СПОРТУ.

ЭТО ГОВОРIT О ВЫСОКОЙ ВОВЛЕЧЕННОСТИ ПОТЕНЦИАЛЬНОЙ АУДИТОРИИ И О ЕЁ ГОТОВНОСТИ ИНТЕГРИРОВАТЬ ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.

ДАЛЕЕ МЫ ПРОАНАЛИЗИРОВАЛИ ДОСТУПНОСТЬ И ВОСПРИЯТИЕ ИНКЛЮЗИВНОСТИ УЧАСТНИКАМИ: БОЛЕЕ 70% ОПРОШЕННЫХ СТУДЕНТОВ СЧИТАЮТ, ЧТО ФИДЖИТАЛ-СПОРТ СОЗДАЁТ НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДНОСТЬЮ; МНОГИЕ РЕСПОНДЕНТЫ ОТМЕТИЛИ, ЧТО ФИДЖИТАЛ-ФОРМАТ ПОМОГАЕТ ИНТЕГРИРОВАТЬ РАЗНЫЕ КАТЕГОРИИ УЧАСТНИКОВ: ЛЮБИТЕЛЕЙ СПОРТА И ТЕХ, КТО БОЛЬШЕ УВЛЕЧЁН ЦИФРОВЫМИ ТЕХНОЛОГИЯМИ. ЭТИ ОТВЕТЫ ПОДТВЕРЖДАЮТ, ЧТО ФОРМАТ ВОСПРИНИМАЕТСЯ КАК ДОСТУПНЫЙ И ИНКЛЮЗИВНЫЙ.

ОЦЕНИВАЯ ПОПУЛЯРНОСТЬ И ПЕРСПЕКТИВНОСТЬ НАПРАВЛЕНИЯ, МЫ ВЫЯСНИЛИ, ЧТО 82% УЧАСТНИКОВ СЧИТАЮТ, ЧТО ФИДЖИТАЛ-СПОРТ БУДЕТ НАБИРАТЬ ПОПУЛЯРНОСТЬ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ. В КОММЕНТАРИЯХ УЧАСТНИКИ ОТМЕЧАЛИ, ЧТО СОЧЕТАНИЕ СПОРТА И ВИДЕОИГР ДЕЛАЕТ МЕРОПРИЯТИЕ БОЛЕЕ СОВРЕМЕННЫМ, ИНТЕРЕСНЫМ И ПРИБЛИЖЕННЫМ К ИНТЕРЕСАМ МОЛОДЁЖИ. ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ АССОЦИАЦИИ С ФИДЖИТАЛ-СПОРТОМ ВКЛЮЧАЮТ ТАКИЕ ПОНЯТИЯ, КАК «СОВРЕМЕННОСТЬ», «АКТИВНОСТЬ», «ВОЗМОЖНОСТЬ УЧАСТИЯ ДЛЯ ВСЕХ»,

«НОВИЗНА» И «РАЗВИТИЕ ЦИФРОВЫХ НАВЫКОВ».

В ТАБЛИЦЕ 1 ПРЕДСТАВЛЕНЫ ПОКАЗАТЕЛИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВОСПРИЯТИЯ ФИДЖИТАЛ-СПОРТА СТУДЕНТАМИ.

ТАБЛИЦА 1

ПОКАЗАТЕЛИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВОСПРИЯТИЯ ФИДЖИТАЛ-СПОРТА СТУДЕНТАМИ

ПОКАЗАТЕЛЬ	ЗНАЧЕНИЕ
ДОЛЯ СТУДЕНТОВ, СЛЫШАВШИХ О ФИДЖИТАЛ-СПОРТЕ	62%
ДОЛЯ СТУДЕНТОВ, ЖЕЛАЮЩИХ УЧАСТВОВАТЬ В ФИДЖИТАЛ-МЕРОПРИЯТИЯХ	68%
ДОЛЯ СТУДЕНТОВ, ВИДЯЩИХ РАЗВИТИЕ ФИДЖИТАЛ-СПОРТА ДЛЯ ИНКЛЮЗИВНОСТИ	70%
ДОЛЯ СТУДЕНТОВ, ОЖИДАЮЩИХ РОСТ ПОПУЛЯРНОСТИ ФИДЖИТАЛ-СПОРТА	82%

ИЗ ТАБЛИЧНЫХ ДАННЫХ МЫ ВИДИМ, ЧТО БОЛЬШИНСТВО РЕСПОНДЕНТОВ ПОЛОЖИТЕЛЬНО ВОСПРИНИМАЮТ КОНЦЕПЦИЮ ФИДЖИТАЛ-СПАРТАКИАДЫ. СТУДЕНТЫ ОСОЗНАЮТ ЕЁ ПОТЕНЦИАЛ ДЛЯ СОЗДАНИЯ ИНКЛЮЗИВНОЙ СРЕДЫ И ФОРМАТ ФИДЖИТАЛ ВОСПРИНИМАЕТСЯ КАК СОВРЕМЕННЫЙ И АКТУАЛЬНЫЙ ДЛЯ МОЛОДЕЖНОЙ АУДИТОРИИ. РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ УБЕДИТЕЛЬНО ДОКАЗЫВАЮТ, ЧТО КОНЦЕПЦИЯ ФИДЖИТАЛ-СПАРТАКИАДЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ИНКЛЮЗИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ: НАХОДИТ ОТКЛИК У ЦЕЛЕВОЙ АУДИТОРИИ; ОБЕСПЕЧИВАЕТ ВОВЛЕЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНЫМИ УРОВНЯМИ ПОДГОТОВКИ; СПОСОБСТВУЕТ РАСШИРЕНИЮ ИНКЛЮЗИВНЫХ ПРАКТИК; ИМЕЕТ ВЫСОКУЮ ПЕРСПЕКТИВНОСТЬ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО РАЗВИТИЯ И МАСШТАБИРОВАНИЯ.

ТАКИМ ОБРАЗОМ, НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ И ПРАКТИЧЕСКАЯ ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ КОНЦЕПЦИИ ФИДЖИТАЛ СПАРТАКИАДЫ ПОЛНОСТЬЮ ПОДТВЕРЖДЕНЫ НА ОСНОВЕ СОБРАННЫХ ДАННЫХ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. СЕТЯЕВА, Н.Н. ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПАРТАКИАДЫ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ ФИДЖИТАЛ-ТЕХНОЛОГИЙ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ОБУЧЕНИЕ СЛУЖЕНИЕМ» / Н.Н. СЕТЯЕВА // ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. — 2024. — № 7. — С. 36-37.
2. СТРАТЕГИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ НА ПЕРИОД ДО 2030 ГОДА: РАСПОРЯЖЕНИЕ ПРАВИТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ОТ 24 НОЯБРЯ 2020 Г. № 3081-Р. - ОФИЦИАЛЬНЫЙ ИНТЕРНЕТ-ПОРТАЛ ПРАВОВОЙ ИНФОРМАЦИИ. - URL: [HTTPS://WWW.GARANT.RU/PRODUCTS/IPO/PRIME/DOC/74866492/](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74866492/) (ДАТА ОБРАЩЕНИЯ: 29.04.2025).

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА VELOCITY BASED TRAINING В НАУЧНО—МЕТОДИЧЕСКОМ ОБЕСПЕЧЕНИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ—ГОНЩИКОВ 15—16 ЛЕТ

АННОТАЦИЯ: ИССЛЕДОВАНА МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ МОЩНОСТИ ДВИЖЕНИЙ У ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ ПОСРЕДСТВОМ VELOCITY BASED TRAINING. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ГРУППА ПОКАЗАЛА УЛУЧШЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ НА 24%, ТОГДА КАК ТРАДИЦИОННАЯ МЕТОДИКА ДАЛА ПРИРОСТ ВСЕГО НА 10%. ИССЛЕДОВАНИЕ ПОДТВЕРДИЛО ВЫСОКУЮ ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАЗРАБОТАННОГО МЕТОДА ДЛЯ ДАННОЙ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ, ЛЫЖНИКИ-ГОНЩИКИ, СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА, МОЩНОСТЬ ДВИЖЕНИЯ, ТРЕНИРОВКА, ОСНОВАННАЯ НА СКОРОСТИ.

АКТУАЛЬНОСТЬ: СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ КЛЮЧЕВУЮ СОСТАВЛЯЮЩУЮ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ, ОРИЕНТИРОВАННУЮ НА РАСШИРЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ РЕЗЕРВОВ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ И ДОСТИЖЕНИЕ ИМИ ОПТИМАЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ. ДАННЫЕ СПОСОБНОСТИ ВЫРАЖАЮТСЯ В ПРОЯВЛЕНИЯХ МЫШЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ УМЕРЕННОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ, СОПРОВОЖДАЮЩИХСЯ ВЫСОКОЙ СТЕПЕНЬЮ МОЩНОСТИ, РЕАЛИЗУЕМОЙ ПРЕИМУЩЕСТВЕННО В ДИНАМИЧНЫХ ДВИЖЕНИЯХ СРЕДНЕЙ СКОРОСТИ, РЕДКО ПРИБЛИЖАЮЩИХСЯ К МАКСИМАЛЬНЫМ ЗНАЧЕНИЯМ [3]. ОНИ НАХОДЯТ ОТРАЖЕНИЕ В ДВИГАТЕЛЬНОМ АКТЕ, ОБЪЕДИНЯЯ ЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ УСИЛИЯ МУСКУЛАТУРЫ С ТРЕБУЕМЫМ УРОВНЕМ БЫСТРОТЫ ИСПОЛНЕНИЯ ДЕЙСТВИЙ [4].

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ УСЛОЖНЕНИЯ ТРАССЫ ГОНОК, РОСТ КОНКУРЕНЦИИ, ВНЕДРЕНИЕ ИННОВАЦИОННОГО ОБОРУДОВАНИЯ И МОДИФИКАЦИЯ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДИКТУЮТ НЕОБХОДИМОСТЬ ПОДДЕРЖАНИЯ СПОРТСМЕНАМИ СТАБИЛЬНО ВЫСОКОГО УРОВНЯ СКОРОСТИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ПО ТРАССЕ НАЧИНАЯ С ПЕРВЫХ ЭТАПОВ ГОНКИ [2]. ЭТО ОБУСЛОВЛЕНО ЗАВИСИМОСТЬЮ СКОРОСТИ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ЛЫЖНИКА ОТ ВЕЛИЧИНЫ СИЛОВОГО ИМПУЛЬСА,

ГЕНЕРИРУЕМОГО ПРИ ТОЛЧКОВЫХ ФАЗАХ, ОПРЕДЕЛЯЕМОЙ УРОВНЕМ ЕГО СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ [5,6].

НЕСМОТРЯ НА ВАЖНОСТЬ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В СТРУКТУРЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ, СУЩЕСТВУЮЩИЕ НАУЧНЫЕ ПУБЛИКАЦИИ НЕ СОДЕРЖАТ УНИФИЦИРОВАННЫХ ПОДХОДОВ И МЕТОДИК ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОГО ФОРМИРОВАНИЯ СИЛОВЫХ ХАРАКТЕРИСТИК СРЕДИ ЮНИОРОВ, ЧТО ОБУСЛОВЛИВАЕТ АКТУАЛЬНОСТЬ ДАЛЬНЕЙШИХ ИССЛЕДОВАНИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА СОЗДАНИЕ ЭФФЕКТИВНЫХ СТРАТЕГИЙ ТРЕНИРОВКИ И ПОДГОТОВКУ ВЫСОКОКЛАССНЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ДАННОГО ВИДА СПОРТА.

В СВЯЗИ С ЧЕМ, **ЦЕЛЬЮ ДАННОЙ РАБОТЫ** ЯВЛЯЕТСЯ РАЗРАБОТАТЬ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МОЩНОСТИ ДВИЖЕНИЙ В НАУЧНО–МЕТОДИЧЕСКОМ ОБЕСПЕЧЕНИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ–ГОНЩИКОВ.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ: ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОВОДИЛИСЬ В Г. ХАНТЫ–МАНСКИЙ НА БАЗЕ БУ ДО «СШОР». В ИССЛЕДОВАНИИ ПРИНИМАЛИ УЧАСТИЕ 30 ЛЫЖНИКОВ–ГОНЩИКОВ: 10 ДЕВУШЕК И 20 ЮНОШЕЙ, ВОЗРАСТОМ 15–16 ЛЕТ.

В ХОДЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ЛЫЖНИКИ БЫЛИ РАЗДЕЛЕНЫ НА КОНТРОЛЬНУЮ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНУЮ ГРУППЫ. В КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППЕ ЗАНИМАЛИСЬ 5 ДЕВУШЕК И 10 ЮНОШЕЙ, ТРЕНИРОВКИ РЕАЛИЗОВЫВАЛИСЬ ПО ТРАДИЦИОННОЙ МЕТОДИКЕ. В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЕ СОСТОЯТ 5 ДЕВУШЕК И 10 ЮНОШЕЙ, ОНИ ЗАНИМАЛИСЬ ПО МЕТОДИКЕ VELOCITY BASED TRAINING.

ОЦЕНКА МОЩНОСТИ ПРОВОДИЛАСЬ ДВАЖДЫ: В НАЧАЛЕ И КОНЦЕ ЛЫЖНОГО СЕЗОНА. ПРИ ПОМОЩИ ПРИБОРА TENDO POWER ANALYSER ПО 3 ТЕСТАМ:

- COUNTER MOVEMENT JUMPS (ПРЫЖКИ В НАПРАВЛЕНИИ ВСТРЕЧНОГО ДВИЖЕНИЯ);
- PLYOMETRIC JUMPS (ПЛИОМЕТРИЧЕСКИЕ ПРЫЖКИ);
- SQUAT JUMPS (ПРЫЖКИ С ПОЛУПРИСЕДА) [1].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ: РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЙ В КОНТРОЛЬНОЙ

И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППАХ ПРЕДСТАВЛЕНЫ В ТАБЛИЦЕ 1.

ТАБЛИЦА 1

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЙ В КОНТРОЛЬНОЙ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППАХ

ПОКАЗАТЕЛЬ		ЭТАПЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	КОНТРОЛЬНАЯ ГРУППА		ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ГРУППА	
			ДЕВУШКИ	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ	ЮНОШИ
COUNTER MOVEMENT JUMPS	AVERAGE POWER [W]	В НАЧАЛЕ ИССЛЕДОВАНИЯ	529,41	519,83	518,6	523,62
		В КОНЦЕ ИССЛЕДОВАНИЯ	530	533,01	530,32	568,36
	AVERAGE VELOCITY [M/S]	В НАЧАЛЕ ИССЛЕДОВАНИЯ	1,54	1,51	1,51	1,52
		В КОНЦЕ ИССЛЕДОВАНИЯ	1,58	1,77	2,01	2,01
	PEAK POWER [W]	В НАЧАЛЕ ИССЛЕДОВАНИЯ	2665,16	2145,25	2212,39	2405,44
		В КОНЦЕ ИССЛЕДОВАНИЯ	2709,23	2230,5	2292,56	2495
PLYOMETRIC JUMPS	AVERAGE POWER [W]	В НАЧАЛЕ ИССЛЕДОВАНИЯ	453,95	474,44	468,29	482,82
		В КОНЦЕ ИССЛЕДОВАНИЯ	454,66	486,77	505,31	571,86
	AVERAGE VELOCITY [M/S]	В НАЧАЛЕ ИССЛЕДОВАНИЯ	1,33	1,38	1,36	1,4
		В КОНЦЕ ИССЛЕДОВАНИЯ	1,43	1,59	2,03	2,33
	PEAK POWER [W]	В НАЧАЛЕ ИССЛЕДОВАНИЯ	2517,06	2256,53	2600,05	2226,79
		В КОНЦЕ ИССЛЕДОВАНИЯ	2615,91	2278,22	2702	2302,53

ПРОДОЛЖЕНИЕ ТАБЛИЦЫ 1

ПОКАЗАТЕЛЬ		ЭТАПЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	КОНТРОЛЬНАЯ ГРУППА		ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ГРУППА	
			ДЕВУШКИ	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ	ЮНОШИ
SQUAT JIMPS	AVERAGE POWER [W]	В НАЧАЛЕ ИССЛЕДОВАНИЯ	480,88	507,4	529	489,66
		В КОНЦЕ ИССЛЕДОВАНИЯ	496,43	517,24	593,9	555,01
	AVERAGE VELOCITY [M/S]	В НАЧАЛЕ ИССЛЕДОВАНИЯ	1,4	1,47	1,54	1,42
		В КОНЦЕ ИССЛЕДОВАНИЯ	1,66	2,02	2,55	2,09
	PEAK POWER [W]	В НАЧАЛЕ ИССЛЕДОВАНИЯ	2336,33	2092,6	2584,88	2058,13
		В КОНЦЕ ИССЛЕДОВАНИЯ	2400,16	2109,23	2635,23	2179,55

В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЕ МЕТОД VELOCITY BASED TRAINING ОКАЗАЛ БОЛЕЕ ВЫРАЖЕННЫЙ ЭФФЕКТ ПО ОТНОШЕНИЮ К ТРАДИЦИОННОЙ МЕТОДИКЕ В КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППЕ. ЮНОШИ И ДЕВУШКИ, ТРЕНИРУЮЩИЕСЯ В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЕ В СРЕДНЕМ, УВЕЛИЧИЛИ РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТОВ НА 24%. ТРЕНИРОВКИ ПО ТРАДИЦИОННОЙ МЕТОДИКЕ В КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППЕ ПРИВЕЛИ К МЕНЕЕ ВЫРАЖЕННОМУ РЕЗУЛЬТАТУ, ЧЕМ В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЕ.

В КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППЕ ТРЕНИРОВАВШИЕСЯ ПО ТРАДИЦИОННОЙ МЕТОДИКЕ ЮНОШИ И ДЕВУШКИ УВЕЛИЧИЛИ РЕЗУЛЬТАТЫ В СРЕДНЕМ НА 10%, ЧТО НА 14% МЕНЬШЕ, ЧЕМ В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ: ТАКИМ ОБРАЗОМ, В ХОДЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЫЯВЛЕНО, ЧТО В КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППЕ И У ДЕВУШЕК, И У ЮНОШЕЙ ПО РЯДУ ПОКАЗАТЕЛЕЙ БЫЛ ОТМЕЧЕН ВЫРАЖЕННЫЙ ПРИРОСТ РЕЗУЛЬТАТОВ. В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЕ И У ДЕВУШЕК, И У ЮНОШЕЙ ОТМЕЧЕН ПРИРОСТ ПО ВСЕМ ПОКАЗАТЕЛЯМ ВО ВСЕХ ТРЁХ ТЕСТАХ. В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЕ СРЕДНИЙ ПРИРОСТ

ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПОЧТИ В 1,5 РАЗА БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПРИРОСТ В КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППЕ.

ТЕМ САМЫМ МОЖНО СКАЗАТЬ, ЧТО МЕТОД VELOCITY BASED TRAINING ЯВЛЯЕТСЯ ЭФФЕКТИВНЫМ МЕТОДОМ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МОЩНОСТИ У ЛЫЖНИКОВ–ГОНЩИКОВ 15–16 ЛЕТ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. ЗАГУРСКИЙ, Н.С. ТЕСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКСЕЛЕРОМЕТРА «MYOTESTPRO»// Н.С. ЗАГУРСКИЙ// ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ОЛИМПИЗМА: МАТЕРИАЛЫ ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧ-ПРАКТ. КОНФ. – 2016. – С. 79–87.
2. РЕУЦКАЯ, Е.А. ВЛИЯНИЕ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ НА СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЮНЫХ БИАТЛОНИСТОВ / Е.А. РЕУЦКАЯ // УЧЕНЫЕ ЗАПИСКИ УНИВЕРСИТЕТА ИМ. П.Ф. ЛЕСГАФТА. – 2018. – № 10 (164). – С. 276-280.
3. РЕУЦКАЯ, Е.А. ОЦЕНКА СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЛЫЖНИКОВ–ГОНЩИКОВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ/ Е.А. РЕУЦКАЯ//НАУКА И СПОРТ: СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ. – 2019. – №4 (7). – С. 58–65.
4. GARNACHO CASTAÑO, M.V. VALIDITY AND RELIABILITY OF THE TENDO WEIGHT-LIFTING ANALYZER SYSTEM FOR MEASURING MOVEMENT VELOCITY/ M.V. GARNACHO CASTAÑO // CONFERENCE: 16TH ANNUAL CONGRESS OF THE ECSS. – 2011.
5. KRAEMER, W.J. VALIDITY OF THE MYOTEST PRO IN MEASURING FORCE AND POWER PRODUCTION IN THE SQUAT AND BENCH PRESS/ W.J. KRAEMER// STRENGTH COND RES. – 2011. – № 25 (8). – С. 2293–2297.
6. WEAKLEY, J. VELOCITY-BASED TRAINING: FROM THEORY TO APPLICATION/ J WEAKLEY// STRENGTH & CONDITIONING JOURNAL. – 2021. – №43 (2). – С. 31–49.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАШИННОГО ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ АНАЛИЗА И КЛАССИФИКАЦИИ ОШИБОК ПРИ ПОДАЧЕ В ВОЛЕЙБОЛЕ

АННОТАЦИЯ: В СТАТЬЕ РАССМАТРИВАЕТСЯ ВОЗМОЖНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МОДЕЛИ МАШИННОГО ОБУЧЕНИЯ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ. ВЫДЕЛЕНЫ ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ СОЗДАНИЯ МОДЕЛИ МАШИННОГО ОБУЧЕНИЯ, ПРОАНАЛИЗИРОВАНЫ И КЛАССИФИЦИРОВАНЫ ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ ПРИ ПОДАЧЕ В ВОЛЕЙБОЛЕ. ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОВОДИЛОСЬ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ИМИТАЦИОННОГО МОДЕЛИРОВАНИЯ И ПРОГРАММИРОВАНИЯ.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: ВОЛЕЙБОЛ, ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ, МАШИННОЕ ОБУЧЕНИЕ, МОДЕЛЬ.

НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ, НАБЛЮДАЕТСЯ СРЕМИТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ И ВНЕДРЕНИЕ СИСТЕМ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА ВО ВСЕ СФЕРЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА. НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРИМЕНЯЮТСЯ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ В САМЫХ РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА, ОДНИМ ИЗ КОТОРЫХ ЯВЛЯЕТСЯ ВОЛЕЙБОЛ. ОДНОЙ ИЗ ТАКИХ ТЕХНОЛОГИЙ – ЯВЛЯЕТСЯ МАШИННОЕ ОБУЧЕНИЕ, ЧЕМ И ОБУСЛОВЛЕНА АКТУАЛЬНОСТЬ ДАННОЙ ТЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.

ЦЕЛЬ РАБОТЫ: ВЫЯВИТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МОДЕЛИ МАШИННОГО ОБУЧЕНИЯ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ. ИСХОДЯ ИЗ ПОСТАВЛЕННОЙ ЦЕЛИ БЫЛИ СФОРМИРОВАНЫ **ЗАДАЧИ:**

1. РАССМОТРЕТЬ ПОНЯТИЯ «ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ» И «МАШИННОЕ ОБУЧЕНИЕ».
2. ВЫДЕЛИТЬ ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ СОЗДАНИЯ МОДЕЛИ МАШИННОГО ОБУЧЕНИЯ, ДЛЯ АНАЛИЗА И КЛАССИФИКАЦИИ ОШИБОК ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ТЕХНИЧЕСКОГО ПРИЁМА В ВОЛЕЙБОЛЕ.
3. СОБРАТЬ ДАННЫЕ ДЛЯ БУДУЩЕЙ МОДЕЛИ, ОБУЧИТЬ ЕЁ И ПРОТЕСТИРОВАТЬ.
4. ВНЕДРИТЬ МОДЕЛЬ В ИНФОРМАЦИОННУЮ СИСТЕМУ (WEB-САЙТ).
5. ПРИМЕНИТЬ СОЗДАННУЮ МОДЕЛЬ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПРИ ОТРАБОТКЕ ТЕХНИКИ ПОДАЧИ МЯЧА.
6. СОБРАТЬ ДАННЫЕ О РЕЗУЛЬТАТАХ РАБОТЫ МОДЕЛИ.

ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ: ПРОЦЕСС ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЁМАМ В ВОЛЕЙБОЛЕ.

ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ: МОДЕЛЬ МАШИННОГО ОБУЧЕНИЯ.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ: СИСТЕМНЫЙ АНАЛИЗ, СИНТЕЗ, ИМИТАЦИОННОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ, ПРОЕКТИРОВАНИЕ, ПРОГРАММИРОВАНИЕ.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ РАБОТЫ ЗАКЛЮЧАЮТСЯ В ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МОДЕЛИ МАШИННОГО ОБУЧЕНИЯ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ.

ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ДОСТИЧЬ ЦЕЛИ И НАЙТИ РЕШЕНИЕ ПОСТАВЛЕННЫХ ЗАДАЧ, НУЖНО СНАЧАЛА РАССМОТРЕТЬ ВЗАИМОСВЯЗАННЫЕ ПОНЯТИЯ «ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ» И «МАШИННОЕ ОБУЧЕНИЕ».

ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ — ЭТО НАУЧНАЯ ОБЛАСТЬ, В РАМКАХ КОТОРОЙ УЧЕНЫЕ СОЗДАЮТ ТЕХНОЛОГИИ, СПОСОБНЫЕ ВЫПОЛНЯТЬ ИЛИ ИМИТИРОВАТЬ ФУНКЦИИ ИНТЕЛЛЕКТА ЧЕЛОВЕКА. НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ ТЕХНОЛОГИИ НА ОСНОВЕ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА ПРИМЕНЯЮТСЯ В РАЗЛИЧНЫХ ОБЛАСТЯХ, БЕЗУСЛОВНО, ВЛИЯЮТ НА СПОРТИВНУЮ ИНДУСТРИЮ, ОБОГАЩАЯ ЕЕ ДАННЫМИ И ИНФОРМАЦИЕЙ. ЗА ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ ИИ ПОЛНОСТЬЮ ПОМЕНЯЛ НЕ ТОЛЬКО МЕТОДИКУ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ, НО И СПОСОБЫ АНАЛИЗА СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ [2].

СТОИТ ОТМЕТИТЬ, ЧТО СПЕЦИАЛИСТЫ РАБОТАЮТ НАД ТЕМ, ЧТОБЫ МАШИНЫ МОГЛИ ОБРАБАТЫВАТЬ ИНФОРМАЦИЮ, САМОСТОЯТЕЛЬНО ДЕЛАТЬ ВЫВОДЫ И НАХОДИТЬ ЗАКОНОМЕРНОСТИ. АКТИВНО ИСПОЛЬЗУЯ МАШИННОЕ ОБУЧЕНИЕ.

МАШИННОЕ ОБУЧЕНИЕ (MACHINE LEARNING, ML) — ЭТО НАУЧНАЯ ОБЛАСТЬ, В РАМКАХ КОТОРОЙ ЛЮДИ СОЗДАЮТ И ОБУЧАЮТ МОДЕЛИ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА. БЛАГОДАРЯ ЭТОМУ МАШИНЫ УЧАТСЯ РЕШАТЬ ЗАДАЧИ САМОСТОЯТЕЛЬНО И СО ВРЕМЕНЕМ УЛУЧШАТЬ САМИХ СЕБЯ [1].

ПРЕДЛАГАЕМ РАССМОТРЕТЬ ВНЕДРЕНИЕ МОДЕЛИ МАШИННОГО ОБУЧЕНИЯ В СИСТЕМУ ПОДГОТОВКИ

ВОЛЕЙБОЛИСТОВ. ТЕХНОЛОГИИ МАШИННОГО ОБУЧЕНИЯ МОЖНО ВНЕДРЯТЬ В ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ПОДАЧИ МЯЧА.

ХОРОШО ОСВОЕННАЯ ТЕХНИКА ПОДАЧИ МОЖЕТ СТАТЬ РЕШАЮЩИМ ФАКТОРОМ В ИСХОДЕ МАТЧА. ДЛЯ СОЗДАНИЯ МОДЕЛИ МАШИННОГО ОБУЧЕНИЯ СПОСОБНУЮ АНАЛИЗИРОВАТЬ И КЛАССИФИЦИРОВАТЬ ОШИБКИ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ПОДАЧЕ МЯЧА, ВЫДЕЛИЛИ ТРИ ЭТАПА:

- 1. СБОР ДАННЫХ.**
- 2. ОБУЧЕНИЕ И ТЕСТИРОВАНИЕ МОДЕЛИ.**
- 3. ВНЕДРЕНИЕ МОДЕЛИ В ИНФОРМАЦИОННУЮ СИСТЕМУ (WEB-САЙТ).**

В КАЧЕСТВЕ ПЛАТФОРМЫ ДЛЯ СОЗДАНИЯ МОДЕЛИ МЫ ИСПОЛЬЗОВАЛИ ИННОВАЦИОННЫЙ СЕРВИС TEACHABLE MACHINE.

НА ПЕРВОМ ЭТАПЕ РАЗДЕЛИЛИ ДАННЫЕ НА НЕСКОЛЬКО КЛАССОВ И ДАЛИ ИМ ИМЕНА:

“НАЗВАНИЕ ПОДАЧИ __ ФАЗА__ ПРАВИЛЬНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ”.

НАПРИМЕР, ПОДАЧА ВЕРХНЯЯ. ПРЯМАЯ. СТОЙКА. ПРАВИЛЬНО! ПОДАЧА ВЕРХНЯЯ. ПРЯМАЯ. СТОЙКА. НЕПРАВИЛЬНО!

МОДЕЛЬ БУДЕТ ПОСТОЯННО СРАВНИВАТЬ СОЗДАННЫЕ КЛАССЫ ДАННЫХ МЕЖДУ СОБОЙ И ОТОБРАЖАТЬ РЕЗУЛЬТАТ. ВСЕГО ПОЛУЧИЛОСЬ 8 КЛАССОВ.

ДАЛЕЕ ДЛЯ КАЖДОГО КЛАССА, С ПОМОЩЬЮ ВЕБ-КАМЕРЫ БЫЛИ СОБРАНЫ ОБРАЗЦЫ ДАННЫХ (РИСУНОК 1). ПРОГРАММА ТОЧЕЧНО ФИКСИРУЕТ ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА, С ПОМОЩЬЮ МАРКЕРОВ. ЭТО ОЧЕНЬ ОТВЕТСТВЕННЫЙ И ВАЖНЫЙ ЭТАП, Т.К. ПРАВИЛЬНОСТЬ РАБОТЫ МОДЕЛИ, НАПРЯМУЮ ЗАВИСИТ ОТ КАЧЕСТВА СОБРАННЫХ ДАННЫХ.

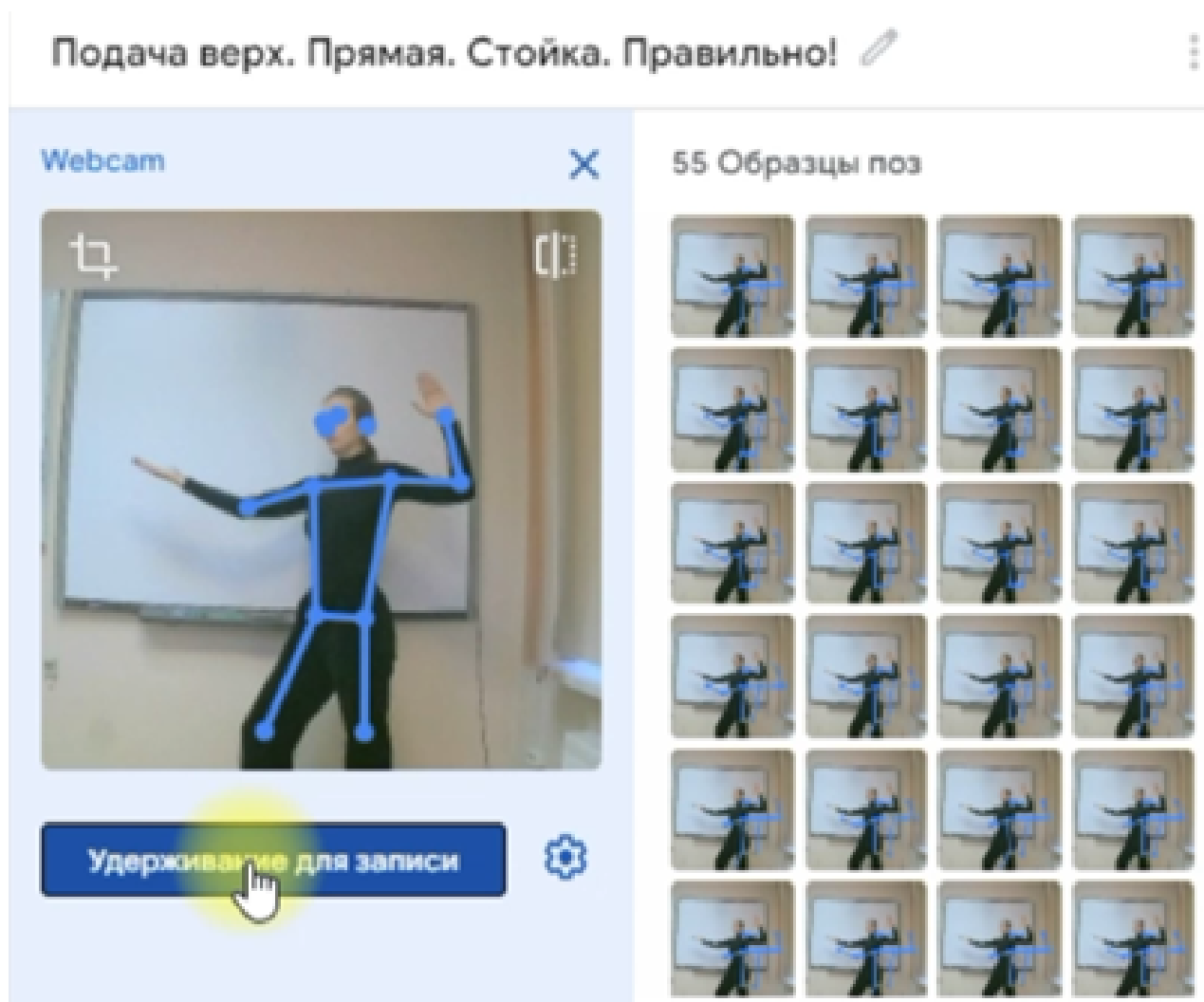


РИСУНОК 1. СБОР ДАННЫХ ДЛЯ МОДЕЛИ

НА ВТОРОМ ЭТАПЕ ИССЛЕДОВАНИЯ МЫ ПРИСТУПИЛИ К ОБУЧЕНИЮ МОДЕЛИ, А ЗАТЕМ К ЕЁ ПЕРВИЧНОМУ ТЕСТИРОВАНИЮ. В ПРОИЗВОЛЬНОМ ПОРЯДКЕ БЫЛИ ПОКАЗАНЫ РАЗНЫЕ ВАРИАЦИИ ПОДАЧИ. МОДЕЛЬ С ЛЁГКОСТЬЮ, ОПРЕДЕЛЯЕТ ТИП И ПРАВИЛЬНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОДАЧИ, ЗАПОЛНЯЯ ПОЛОСКУ НАПРОТИВ СООТВЕТСТВУЮЩЕГО КЛАССА (РИСУНОК 2).

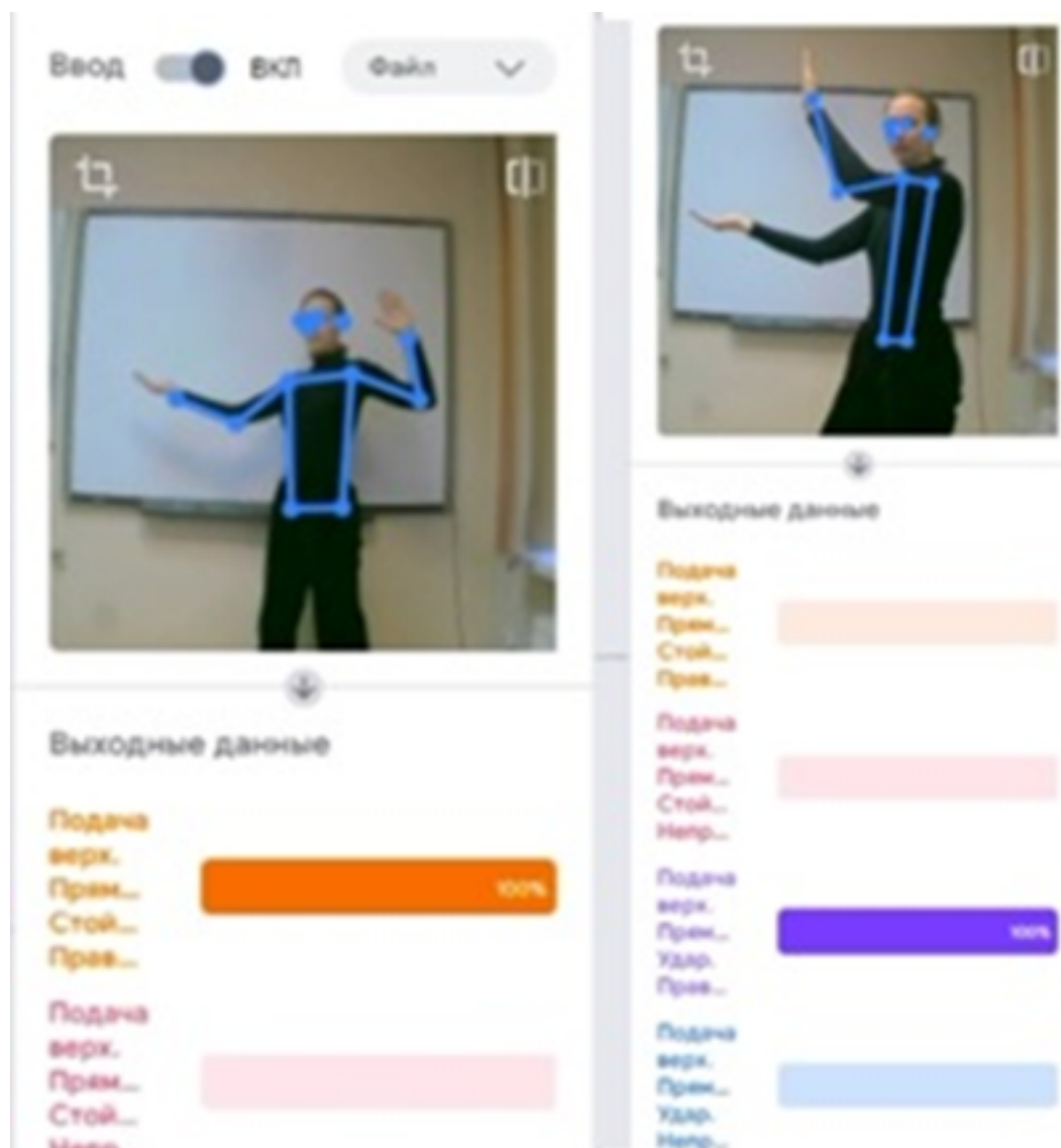


РИСУНОК 2. ПЕРВИЧНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ СОЗДАННОЙ МОДЕЛИ

НА ТРЕТЬЕМ ЭТАПЕ, МЫ СОЗДАЛИ ОДНОСТРАНИЧНЫЙ ВЕБ-САЙТ, ИСПОЛЬЗУЯ ЯЗЫК ГИПЕРТЕКСТОВОЙ РАЗМЕТКИ HTML И КАСКАДНЫЕ ТАБЛИЦЫ СТИЛЯ CSS. НА САЙТ ВНЕДРИЛИ КОД МОДЕЛИ НА ЯЗЫКЕ ПРОГРАММИРОВАНИЯ JAVA SCRIPT. МОДЕЛЬ ЗАПУСКАЕТСЯ ПРИ НАЖАТИИ НА КНОПКУ «НАЧАТЬ» (РИСУНОК 3).

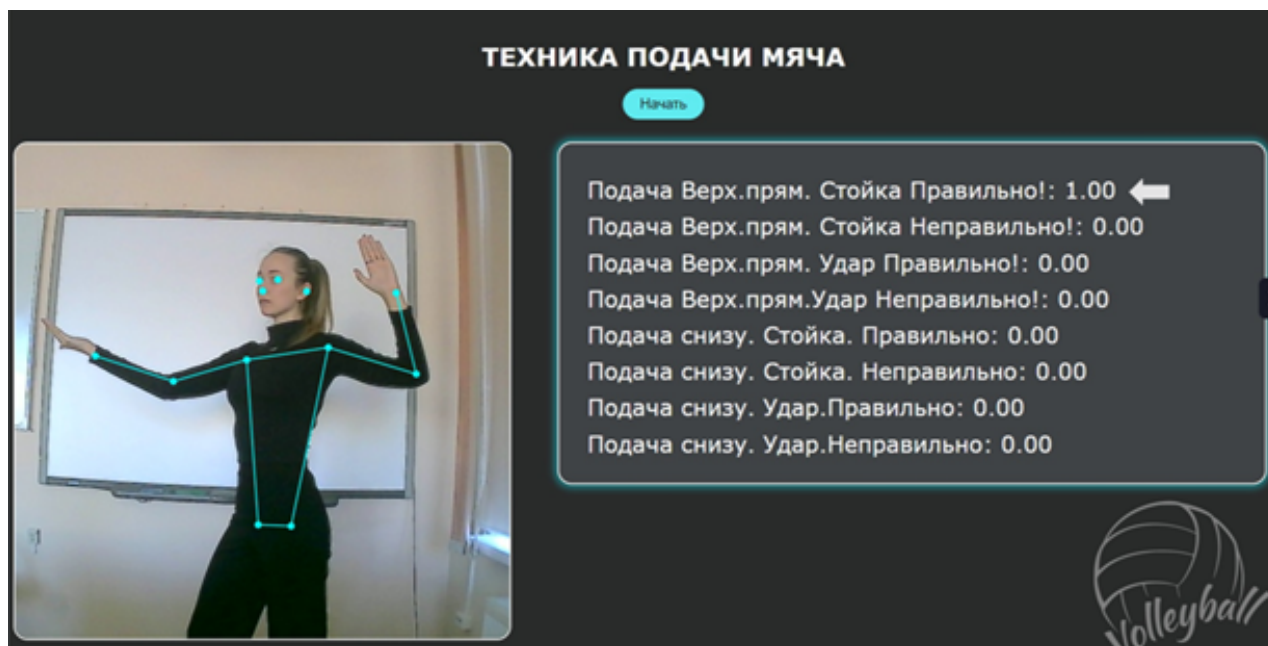


РИСУНОК 3. ОДНОСТРАНИЧНЫЙ ВЕБ-САЙТ, СО ВСТРОЕННОЙ МОДЕЛЮ МАШИННОГО ОБУЧЕНИЯ

С ЛЕВОЙ СТОРОНЫ РАСПОЛОЖИЛИ ОБЛАСТЬ ДЛЯ ОТОБРАЖЕНИЯ ВЕБ КАМЕРЫ, СПРАВА БЛОК С РАНЕЕ СОЗДАНЫМИ КЛАССАМИ ДАННЫХ. НА РИСУНКЕ 3 ПРОДЕМОНСТРИРОВАНА РАБОТА МОДЕЛИ, КОТОРАЯ ОПРЕДЕЛИЛА ВЕРХНЮЮ ПОДАЧУ В ПРАВИЛЬНОМ ИСПОЛНЕНИИ, УКАЗАВ НАПРОТИВ ЗНАЧЕНИЕ - ОДИН.

ПРИ ПРИМЕНЕНИИ МОДЕЛИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ, ПРИ ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКЕ ПОДАЧИ МЯЧА, БЫЛИ СОБРАНЫ ДАННЫЕ, КОТОРЫЕ ПОКАЗЫВАЮТ НАСКОЛЬКО ДОСТОВЕРНО МОДЕЛЬ ОПРЕДЕЛЯЕТ ВИД ПОДАЧИ И ПРАВИЛЬНОСТЬ ЕЁ ВЫПОЛНЕНИЯ (ТАБЛИЦА 1).

ТАБЛИЦА 1

ДОСТОВЕРНОСТЬ ДАННЫХ СОЗДАННОЙ МОДЕЛИ

НАЗВАНИЕ ПОДАЧИ	ПРАВИЛЬНО	НЕПРАВИЛЬНО
ПОДАЧА ВЕРХНЯЯ ПРЯМАЯ. СТОЙКА	100%	100%
ПОДАЧА ВЕРХНЯЯ ПРЯМАЯ. УДАР.	100%	100%

ПРОДОЛЖЕНИЕ ТАБЛИЦЫ 1

НАЗВАНИЕ ПОДАЧИ	ПРАВИЛЬНО	НЕПРАВИЛЬНО
ПОДАЧА СНИЗУ. СТОЙКА	100%	100%
ПОДАЧА СНИЗУ. УДАР	100%	100%

ИСХОДЯ ИЗ ПОЛУЧЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ, МОЖНО УТВЕРЖДАТЬ, ЧТО ДАННАЯ МОДЕЛЬ ПРИМЕНИМА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ И МОЖЕТ ПОМОЧЬ В ПОДГОТОВКЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ТЕХНИЧЕСКОГО ПРИЁМА.

НА ОСНОВАНИИ СОБРАННЫХ ДАННЫХ БЫЛИ ВЫДЕЛЕНЫ ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ СОЗДАНИЯ МОДЕЛИ МАШИННОГО ОБУЧЕНИЯ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ТЕХНИЧЕСКОГО ПРИЁМА ПЕРЕДАЧИ В ВОЛЕЙБОЛЕ. СОЗДАННАЯ МОДЕЛЬ СО 100% РЕЗУЛЬТАТОМ ОПРЕДЕЛЯЕТ ПРАВИЛЬНО ЛИ СПОРТСМЕН ЗАДЕЙСТВУЕТ РУКИ ПРИ ПОДАЧЕ МЯЧА И МОЖЕТ БЫТЬ ИСПОЛЬЗОВАНА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ. РАЗРАБОТАННАЯ МОДЕЛЬ ПРИ ПРИМЕНЕНИИ НА ПРАКТИКЕ МОЖЕТ ПОВЫСИТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. МАШИННОЕ ОБУЧЕНИЕ [ЭЛЕКТРОННЫЙ РЕСУРС] // «AI-ACADEMY». 2018-2024. URL: [HTTPS://AI-ACADEMY.RU/TRAINING/LESSONS/MASHINNOE-OBUCHENIE/](https://ai-academy.ru/training/lessons/mashinnoe-obuchenie/) (ДАТА ОБРАЩЕНИЯ: 15.03.2025).
2. СЕРИЯ УРОКОВ «ВВЕДЕНИЕ В ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ» [ЭЛЕКТРОННЫЙ РЕСУРС] // «AI-ACADEMY». 2018-2024. URL: [HTTPS://AI-ACADEMY.RU/TEACHERS/MATERIALS/VVEDENIE-V-ISKUSSTVENNYJ-INTELLEKT/](https://ai-academy.ru/teachers/materials/vvedenie-v-iskusstvennyj-intellekt/) (ДАТА ОБРАЩЕНИЯ: 15.03.2025).

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ НОВОГО ВИДА СПОРТА НА ПРИМЕРЕ ФИДЖИТАЛ СПОРТ

АННОТАЦИЯ: В СТАТЬЕ РАССМАТРИВАЕТСЯ ВОПРОС ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ, УРОВНЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ И ОТНОШЕНИЕ К ФИДЖИТАЛ СПОРТУ У ДЕТЕЙ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ. ПОЛУЧЕННЫЕ ДАННЫЕ СВИДЕТЕЛЬСТВУЮТ О НЕОБХОДИМОСТИ ДАЛЬНЕЙШЕЙ ПРОСВЕТИТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ, КОТОРАЯ ПОЗВОЛИТ ДЕТЯМ И ИХ РОДИТЕЛЯМ ОЗНАКОМИТЬСЯ С РАЗЛИЧНЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ФИДЖИТАЛ СПОРТА.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: ФИДЖИТАЛ СПОРТ, АНКЕТИРОВАНИЕ, СПОРТ, РАЗВИТИЕ НОВОГО ВИДА СПОРТА, ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.

ВВЕДЕНИЕ: ФИДЖИТАЛ СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ НАЧИНАЕТ СВОЕ БОЛЬШОЕ ДВИЖЕНИЕ ВПЕРЕД К ОЛИМПИЙСКОЙ АРЕНЕ, ПРИВНОСЯ, НОВЫЕ И НЕ ПРИВЫЧНЫЕ ФОРМЫ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, А ТАК ЖЕ СТАТЬ ЗВЕНОМ МЕЖДУ ЦИФРОВЫМИ ТЕХНОЛОГИЯМИ И ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ. ФИДЖИТАЛ СПОРТ - ЭТО НОВЫЙ ФОРМАТ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, СОЧЕТАЮЩИЙ В СЕБЕ ЭЛЕМЕНТЫ ФИЗИЧЕСКОГО СПОРТА И ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ. ЭТО СИМБИОЗ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В РЕАЛЬНОМ МИРЕ И СОРЕВНОВАНИЙ В ВИРТУАЛЬНОЙ СРЕДЕ, ГДЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В ОДНОМ МИРЕ ВЛИЯЮТ НА СОБЫТИЯ В ДРУГОМ, И НАОБОРОТ. ТЕРМИН "ФИДЖИТАЛ" ЯВЛЯЕТСЯ КОМБИНАЦИЕЙ СЛОВ "PHYSICAL" (ФИЗИЧЕСКИЙ) И "DIGITAL" (ЦИФРОВОЙ). ЭТОТ НОВЫЙ ФОРМАТ ПОДРАЗУМЕВАЕТ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ СОЗДАНИЯ ГИБРИДНЫХ СПОРТИВНЫХ СОБЫТИЙ, КОТОРЫЕ МОГУТ БЫТЬ КАК ЖИВЫМИ, ТАК И ВИРТУАЛЬНЫМИ [3].

ПРОБЛЕМА РАЗВИТИЯ ФИДЖИТАЛ СПОРТА НА ДАННЫЙ МОМЕНТ ЯВЛЯЕТСЯ АКТУАЛЬНОЙ, ТАК КАК В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ ЕСТЬ РЯД ПРИЧИН, ТАКИХ КАК: ДОСТУПНОСТЬ ТЕХНОЛОГИЙ, СКЕПТИЧЕСКОЕ ОТНОШЕНИЕ СО СТОРОНЫ ОБЩЕСТВЕННОСТИ, НИЗКАЯ ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ, ДОСТУПНОСТЬ ДЛЯ ВСЕХ [1].

АНАЛИЗИРУЯ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИДЖИТАЛ СПОРТА МОЖНО СДЕЛАТЬ ВЫВОД, ЧТО СОЗДАНИЕ СЕКЦИЙ ПО ФИДЖИТАЛ СПОРТУ МОЖЕТ СТОЛКНУТЬСЯ С НЕКОТОРЫМИ ТРУДНОСТЯМИ. ТАКИМ КАК, ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ. ДОРОГОСТОЯЩЕЕ ОБОРУДОВАНИЕ, КОТОРОЕ В ДАННЫЙ МОМЕНТ ПОПАДАЮТ ПОД САНКЦИИ, А АНАЛОГОВ НА РОССИЙСКОМ РЫНКЕ ПОКА НЕТ. ВОЗМОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ С ОБОРУДОВАНИЕМ ИЛИ ТЕХНИЧЕСКИЕ СБОИ, ЧТО В СВОЮ ОЧЕРЕДЬ МОЖЕТ ПЛОХО ПОВЛИЯТЬ НА ИТОГОВЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ СОРЕВНОВАНИЙ [2].

ЦЕЛЬЮ ИССЛЕДОВАНИЯ СТАЛО ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ И ОТНОШЕНИЕ К ФИДЖИТАЛ СПОРТУ У ДЕТЕЙ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ: В КАЧЕСТВЕ РЕСПОНДЕНТОВ УЧАСТВОВАЛИ 15 СПОРТСМЕНОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В РАЗЛИЧНЫХ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЯХ, А ТАК ЖЕ ИХ РОДИТЕЛИ. ИМ БЫЛО ПРЕДЛОЖЕНО ПРОЙТИ АНОНИМНОЕ АНКЕТИРОВАНИЕ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ОСВЕДОМЛЕННОСТИ В ФИДЖИТАЛ И КИБЕРСПОРТЕ, СОСТОЯЩЕЕ ИЗ 16 ВОПРОСОВ.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ: ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ И ОТНОШЕНИЯ К ФИДЖИТАЛ СПОРТУ У ДЕТЕЙ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ, БЫЛО ПРОВЕДЕНО АНКЕТИРОВАНИЕ. В ХОДЕ АНАЛИЗА РЕЗУЛЬТАТОВ СРЕДИ ДЕТЕЙ, БЫЛО ВЫЯВЛЕНО, ЧТО 26 % ОПРОШЕННЫХ ИМЕЮТ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ТОМ, ЧТО ТАКОЕ ФИДЖИТАЛ И КИБЕРСПОРТ, 18 % НЕ В ПОЛНОЙ МЕРЕ РАЗБИРАЮТСЯ В ЭТИХ ТЕРМИНАХ. 81 % РЕСПОНДЕНТОВ ВЫРАЖАЮТ ЖЕЛАНИЕ ЗАНЯТЬСЯ ЭТИМИ ВИДАМИ СПОРТА. 5 ЧЕЛОВЕК СМОГЛИ ВСПОМНИТЬ ПРИМЕРЫ, КОГДА ОНИ, В ТОЙ ИЛИ ИНОЙ МЕРЕ, СЛЫШАЛИ ИНФОРМАЦИЮ О ДАННЫХ ВИДАХ СПОРТА. ЛИШЬ 7 ОПРОШЕННЫХ ЗНАЮТ О СУЩЕСТВОВАНИИ ФИДЖИТАЛ И КИБЕРСПОРТА. ТОЛЬКО 96% РЕСПОНДЕНТОВ ХОТЕЛИ БЫ ВСТУПИТЬ В ТАКИЕ СЕКЦИИ. А АНАЛИЗ ОТВЕТОВ РОДИТЕЛЕЙ ВЫЯВИЛ, ЧТО 95 % ОПРОШЕННЫХ РОДИТЕЛЕЙ НЕ ИМЕЮТ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ТОМ, ЧТО ТАКОЕ ФИДЖИТАЛ И КИБЕРСПОРТ, 100 % РЕСПОНДЕНТОВ НЕ ЗНАЮТ РАЗЛИЧИЯ МЕЖДУ ФИДЖИТАЛ И КИБЕРСПОРТА. ВСЕ 30 ЧЕЛОВЕК ВЫРАЗИЛИ ЖЕЛАНИЕ БОЛЕЕ ПОДРОБНО УЗНАТЬ О НОВЫХ ВИДАХ СПОРТА. ТАК ЖЕ ПОСЛЕ ОСВЕДОМЛЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ ПРО ФИДЖИТАЛ И КИБЕРСПОРТ, 95 % ПРЕДПОЧТИ ФИДЖИТАЛ СПОРТ, НЕЖЕЛИ КИБЕРСПОРТ ИЗ-ЗА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ.

ДАННЫЕ ОПРОСА СВИДЕТЕЛЬСТВУЮТ О НЕОБХОДИМОСТИ ДАЛЬНЕЙШЕЙ РАБОТЫ В ЭТОМ НАПРАВЛЕНИИ.

НА ДАННЫЙ МОМЕНТ В ХМАО УЖЕ СУЩЕСТВУЕТ ФИДЖИТАЛ СЕКЦИИ. СПОРТСМЕНЫ ПРИНИМАЛИ УЧАСТИЕ В ОКРУЖНЫХ И ВСЕРОССИЙСКИХ СОРЕВНОВАНИЯХ. В 2024 ГОДУ В ХМАО ПРОХОДИЛ МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ЭТАП ЧЕМПИОНАТА РОССИИ ПО ФИДЖИТАЛ-СПОРТУ. В СОРЕВНОВАНИЯХ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ, СПОРТСМЕНЫ ИЗ ХМАО-ЮГРЫ, ТЮМЕНСКОЙ И СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТЕЙ. ПЕРВОЙ ДИСЦИПЛИНОЙ, В КОТОРОЙ УЧАСТНИКИ БОРОЛИСЬ ЗА ПРАВО ВЫЙТИ НА ВСЕРОССИЙСКИЙ ЭТАП В МОСКВЕ, БЫЛ РИТМ-СИМУЛЯТОР. «РИТМ-СИМУЛЯТОР» - В РАМКАХ ЭТОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СПОРТСМЕНЫ ВЫПОЛНЯЮТ КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ СОГЛАСНО ЗАДАНИЯМ, КОТОРЫЕ АВТОМАТИЧЕСКИ ФОРМИРУЮТСЯ ВИДЕОИГРОЙ В ЦИФРОВОЙ СРЕДЕ.

ПОСЛЕ ТУРНИРА ПО РИТМ-СИМУЛЯТОРУ, ЗРИТЕЛИ МОГЛИ ПОНАБЛЮДАТЬ ЗА БОРЬБОЙ КОМАНД В ДИСЦИПЛИНЕ ТАКТИЧЕСКАЯ СТРЕЛЬБА (CS2 ≠ ЛАЗЕРТАГ). ТАКТИЧЕСКАЯ СТРЕЛЬБА В ФИДЖИТАЛ - СПОРТЕ — ЭТО ДИСЦИПЛИНА, КОТОРАЯ СОЧЕТАЕТ В СЕБЕ СОРЕВНОВАНИЯ В ВИДЕОИГРАХ ЖАНРА «ТРЕХМЕРНЫЙ ТАКТИЧЕСКИЙ БОЙ» И ФИЗИЧЕСКИЕ СРАЖЕНИЯ НА ЛАЗЕРТАГ-АРЕНЕ [4].

НА ТЕРРИТОРИИ ХМАО ПРОХОДЯТ ТУРНИРЫ РАЗЛИЧНЫХ УРОВНЕЙ, А ТАК ЖЕ МАСТЕР КЛАССЫ НА КОТОРЫХ СПОРТСМЕНЫ ПОКАЗЫВАЮТ СВОЕ МАСТЕРСТВО В ФИДЖИТАЛ СПОРТЕ. ОДНОЙ ИЗ ЗАДАЧ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ЯВЛЯЕТСЯ ПРОПАГАНДА, ПРИВЛЕЧЕНИЕ И ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ В ДАННОМ ВИДЕ СПОРТА ДЕТЕЙ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ: ПРОВЕДЕННОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗЫВАЕТ НЕОБХОДИМОСТЬ ДАЛЬНЕЙШЕЙ ПРОСВЕТИТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ, КОТОРАЯ ПОЗВОЛИТ ДЕТАМ И ИХ РОДИТЕЛЯМ ОЗНАКОМИТЬСЯ С РАЗЛИЧНЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ФИДЖИТАЛ СПОРТА, А ТАКЖЕ ПОВЫСИТ ИХ МОТИВАЦИЮ И ВОВЛЕЧЕННОСТЬ В ДАННОМ НАПРАВЛЕНИИ. ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СТАНОВЯТСЯ НЕОТЪЕМЛЕМОЙ ЧАСТЬЮ НАШЕГО МИРА. ФИДЖИТАЛ - СПОРТ МОЖЕТ СТАТЬ СВЯЗУЮЩИМ ЗВЕНОМ МЕЖДУ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕ И ЦИФРОВЫМИ ТЕХНОЛОГИЯМИ, КОТОРЫЕ ПОЗВОЛЯЮТ ПОВЫСИТЬ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. АСЛАЕВ С.Т. ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ ФИДЖИТАЛ И КИБЕРСПОРТА В РОССИИ / С.Т. АСЛАЕВ, В.В. ГОРБАТОВА, Р.У. ЗАРИПОВ, Ш.Р. ЗАРИПОВ, Н.И. КАРТАШЕВ, Р.И. КУДАШЕВ // ОБРАЗОВАНИЕ И ПРАВО № 7, 2023, С. 343–345.
2. НОВОСЕЛОВ, М.А. АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ ФИДЖИТАЛ СПОРТА / М.А. НОВОСЕЛОВ // КОМПЬЮТЕРНЫЙ СПОРТ (КИБЕРСПОРТ): ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ, 2022. — С. 119–122.
3. ЧАРЫЕВА М.О. Ц75 ЦИФРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА: ОЖИДАНИЯ, РЕАЛЬНОСТЬ И ПЕРСПЕКТИВЫ / М.О. ЧАРЫЕВА, В.А. ЛЕДНЕВ, Е.Н. СКАРЖИНСКАЯ. — МОСКВА: УНИВЕРСИТЕТ «СИНЕРГИЯ», 2024. — 132 С.
4. ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ФИДЖИТАЛ СПОРТА [САЙТ]. — 2025. URL: [HTTPS://RHYGITALSPORT.RU/](https://rhygitalSPORT.RU/) (ДАТА ОБРАЩЕНИЯ: 03.04.2025).

ФИДЖИТАЛ-ФЕСТИВАЛЬ ПО АДАПТИВНЫМ ВИДАМ СПОРТА: ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ И СОЦИАЛЬНУЮ ИНТЕГРАЦИЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ 9-11 КЛАССОВ

АННОТАЦИЯ: ИССЛЕДОВАНИЕ ПОСВЯЩЕНО ОЦЕНКЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИДЖИТАЛ-ФЕСТИВАЛЯ ПО АДАПТИВНЫМ ВИДАМ СПОРТА КАК ИННОВАЦИОННОГО ФОРМАТА ИНКЛЮЗИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 9-11 КЛАССОВ. ЦЕЛЬЮ РАБОТЫ ЯВЛЯЕТСЯ АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ЦИФРОВОГО ДВОЕБОРЬЯ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ И СОЦИАЛЬНУЮ ИНТЕГРАЦИЮ ШКОЛЬНИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ, ИНВАЛИДНОСТЬЮ И ИХ ЗДОРОВЫХ СВЕРСТНИКОВ. РЕЗУЛЬТАТЫ ПОКАЗАЛИ, ЧТО 90% УЧАСТНИКОВ ОЩУЩАЛИ ПРИНАДЛЕЖНОСТЬ К КОМАНДЕ, 75% ЗДОРОВЫХ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИЗМЕНИЛИ СВОЁ ОТНОШЕНИЕ К СВЕРСТНИКАМ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ, А 82% ВЫРАЗИЛИ ЖЕЛАНИЕ УЧАСТВОВАТЬ В ПОДОБНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ В БУДУЩЕМ. ВЫВОДЫ ПОДТВЕРЖДАЮТ ВЫСОКУЮ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИДЖИТАЛ-ФОРМАТА КАК СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ ИНКЛЮЗИВНОЙ СРЕДЫ, СОДЕЙСТВИЯ СОЦИАЛИЗАЦИИ И МОТИВАЦИИ К ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СРЕДИ МОЛОДЁЖИ.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: ФИДЖИТАЛ-СПОРТ, ИНКЛЮЗИЯ, АДАПТИВНЫЕ ВИДЫ СПОРТА, ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ.

ФИДЖИТАЛ-ФЕСТИВАЛЬ ПО АДАПТИВНЫМ ВИДАМ СПОРТА ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ВАЖНЫЙ ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И СОЦИАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ ПОДРОСТКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ. В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА, ГДЕ ИНКЛЮЗИЯ И ДОСТУПНОСТЬ СПОРТА СТАНОВЯТСЯ ВСЕ БОЛЕЕ АКТУАЛЬНЫМИ, НЕОБХОДИМО ИССЛЕДОВАТЬ, КАК ТАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ МОГУТ ИЗМЕНИТЬ ЖИЗНЬ МОЛОДЕЖИ, ПРЕДОСТАВЛЯЯ ИМ ВОЗМОЖНОСТЬ АКТИВНО УЧАСТВОВАТЬ В СПОРТИВНОЙ ЖИЗНИ И ВЗАИМОДЕЙСТВОВАТЬ С РОВЕСНИКАМИ [1].

ФИДЖИТАЛ ФЕСТИВАЛЬ ПО АДАПТИВНЫМ ВИДАМ СПОРТА СТАЛ ПЕРВОЙ В СВОЕМ РОДЕ ПЛОЩАДКОЙ В Г. СУРГУТЕ НА БАЗЕ СУРГУТСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА, ГДЕ ОБУЧАЮЩИЕСЯ С РАЗЛИЧНЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ СМОГЛИ СОРЕВНОВАТЬСЯ НА РАВНЫХ.

ФИДЖИТАЛ-ФЕСТИВАЛЬ НАПРАВЛЕН НА ПОПУЛЯРИЗАЦИЮ АДАПТИВНЫХ ВИДОВ СПОРТА И СОДЕЙСТВИЕ ИНТЕГРАЦИИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ В АКТИВНУЮ СОЦИАЛЬНУЮ ЖИЗНЬ. ИННОВАЦИОННОСТЬ И УНИКАЛЬНОСТЬ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В РАЗВИТИИ И ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ФИДЖИТАЛ-СПОРТА СРЕДИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДНОСТЬЮ, ИХ ЗДОРОВЫМИ СВЕРСТНИКАМИ, ВКЛЮЧАЯ КАК МОЖНО БОЛЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЛЮДЕЙ ЧЕРЕЗ ФИДЖИТАЛ-ТЕХНОЛОГИИ В СОЦИАЛИЗАЦИЮ И ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, РАЗВИТИЕ ИНТЕЛЛЕКТА ПАРАЛЛЕЛЬНО С ФИЗИЧЕСКИМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕМ [2].

ФИДЖИТАЛ-ФЕСТИВАЛЬ СПОСОБСТВУЕТ НЕ ТОЛЬКО ПОВЫШЕНИЮ УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ, НО И СОЗДАЕТ ИНКЛЮЗИВНУЮ СРЕДУ, ГДЕ КАЖДЫЙ УЧАСТНИК ЧУВСТВУЕТ СЕБЯ ВОВЛЕЧЁННЫМ, ФОРМИРУЕТ УВАЖИТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЛЮДЯМ С РАЗНЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ И УКРЕПЛЯЕТ КОМАНДНЫЙ ДУХ И КОММУНИКАТИВНЫЕ НАВЫКИ.

КЛЮЧЕВЫЕ ВИДЫ ФИДЖИТАЛ-ДИСЦИПЛИН, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ФЕСТИВАЛЕ, А ТАКЖЕ ПРОВОДИМЫЕ НА ПЛАТФОРМЕ PS5: ФИДЖИТАЛ-ВОЛЕЙБОЛ (КЛАССИЧЕСКИЙ ВОЛЕЙБОЛ СИДЯ ± ЦИФРОВАЯ ВЕРСИЯ ИГРЫ SPIKE VOLLEYBALL); ФИДЖИТАЛ-КЕРЛИНГ (СТРАДИЦИОННЫЙ КЕРЛИНГ ± ЦИФРОВАЯ ВЕРСИЯ ИГРЫ CURLING); ФИДЖИТАЛ-БАСКЕТБОЛ (РАДИАЛЬНЫЙ БАСКЕТБОЛ ± NBA 2K23); ФИДЖИТАЛ-МИНИ-ГОЛЬФ (МИНИ-ГОЛЬФ ± СИМУЛЯТОР PGA TOUR 2K23).

ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ВЛИЯНИЯ ФИДЖИТАЛ-ФЕСТИВАЛЯ ПО АДАПТИВНЫМ ВИДАМ СПОРТА НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И СОЦИАЛЬНУЮ ИНТЕГРАЦИЮ ШКОЛЬНИКОВ С РАЗЛИЧНЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ БЫЛО ПРОВЕДЕНО ПРИКЛАДНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ С УЧАСТИЕМ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. СУРГУТА И СУРГУТСКОГО РАЙОНА.

В МЕРОПРИЯТИИ С 2015 ГОДА ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ 585 ОБУЧАЮЩИХСЯ 9-11 КЛАССОВ, В ТОМ ЧИСЛЕ И ШКОЛЬНИКИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДНОСТЬЮ. ФЕСТИВАЛЬ РАЗВИВАЛСЯ ПО НАРАСТАЮЩЕЙ, УВЕЛИЧИВАЯ ОХВАТ, РЕСУРСНУЮ ПОДДЕРЖКУ И ИНКЛЮЗИВНУЮ НАПРАВЛЕННОСТЬ. С 2023 ГОДА НАБЛЮДАЕТСЯ КАЧЕСТВЕННЫЙ ПЕРЕХОД ОТ СПОРТИВНОЙ ИНКЛЮЗИВНОЙ ПРАКТИКИ К ИНТЕГРАЦИИ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ - ФИДЖИТАЛ-ФОРМАТУ. И В 2023-2024 УЧЕБНОМ ГОДУ ВПЕРВЫЕ ОФИЦИАЛЬНО БЫЛ ВНЕДРЁН ФИДЖИТАЛ-ФОРМАТ, РАСШИРЯЮЩИЙ ДОСТУП К УЧАСТИЮ ЗА СЧЁТ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ.

В ТАБЛИЦЕ 1 ПРЕДСТАВЛЕН СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИДЖИТАЛ-ФЕСТИВАЛЕЙ 2023—2024 ГГ. С ТРАДИЦИОННЫМИ ФЕСТИВАЛЯМИ 2015—2022 ГГ. ПО КЛЮЧЕВЫМ КРИТЕРИЯМ: МАСШТАБ, ИНКЛЮЗИВНОСТЬ, ЦИФРОВИЗАЦИЯ, ВОВЛЕЧЁННОСТЬ.

ТАБЛИЦА 1

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ОСНОВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ В РАМКАХ ПРОВЕДЕНИЯ ФЕСТИВАЛЯ ПО АДАПТИВНЫМ ВИДАМ СПОРТА ПО ГОДАМ

ПАРАМЕТР	2015—2022 (ТРАДИЦИОННЫЙ ФОРМАТ)	2023—2024 (ФИДЖИТАЛ-ФОРМАТ)
ФОРМАТ	АДАПТИВНЫЕ ВИДЫ СПОРТА В ОФЛАЙН-РЕЖИМЕ	ИНТЕГРАЦИЯ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ВИДЫ АДАПТИВНОГО СПОРТА (ЦИФРОВЫЕ ± ФИЗИЧЕСКИЕ ДИСЦИПЛИНЫ)
УЧАСТНИКИ-ШКОЛЬНИКИ	ОТ 80 ДО 119 ЧЕЛОВЕК	102 - 120 ЧЕЛОВЕК
СОСТАВ	ПРЕИМУЩЕСТВЕННО ОБУЧАЮЩИЕСЯ БЕЗ ИНВАЛИДНОСТИ И ОТДЕЛЬНЫЕ КОМАНДЫ С ОВЗ — 3% ОТ ОБЩЕГО КОЛИЧЕСТВА УЧАСТНИКОВ	УЧАСТИЕ НОРМОТИПИЧНЫХ ШКОЛЬНИКОВ, С ОВЗ И ИНВАЛИДНОСТЬЮ - 20% ОТ ОБЩЕГО КОЛИЧЕСТВА УЧАСТНИКОВ
ОХВАТ ШКОЛ	8-10 ШКОЛ СУРГУТА	12 ШКОЛ СУРГУТА И СУРГУТСКОГО РАЙОНА

ПРОДОЛЖЕНИЕ ТАБЛИЦЫ 1

ПАРАМЕТР	2015–2022 (ТРАДИЦИОННЫЙ ФОРМАТ)	2023–2024 (ФИДЖИТАЛ-ФОРМАТ)
ПЕДАГОГИ/ ТРЕНЕРЫ-НАСТАВНИКИ	10-26 ЧЕЛОВЕК	16-38 ЧЕЛОВЕК
ПРЕПОДАВАТЕЛИ ВУЗА	8-12 ЧЕЛОВЕК	15-18 ЧЕЛОВЕК
СТУДЕНТЫ-ВОЛОНТЁРЫ	18-51 ЧЕЛОВЕК	24-39 ЧЕЛОВЕК
ИННОВАЦИОННОСТЬ	ТРАДИЦИОННЫЕ ВИДЫ СПОРТА	ВКЛЮЧЕНИЕ ФИДЖИТАЛ-ДИСЦИПЛИН (ВОЛЕЙБОЛ, БАСКЕТБОЛ, КЕРЛИНГ, БОЧЧЕ, МИНИ-ГОЛЬФ И ДР.)
ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ДОСТУПНОСТЬ	ОТСУТСТВУЕТ	ВЫСОКАЯ: ЦИФРОВАЯ АДАПТАЦИЯ ЗАДАНИЙ, ГЕЙМИФИКАЦИЯ
ИНКЛЮЗИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ	ПРЕДСТАВЛЕНА, НО НЕ В ЦЕНТРЕ МОДЕЛИ	ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВНОЙ ЦЕЛЬЮ И СОДЕРЖАНИЕМ
КОМАНДНЫЙ ПРИНЦИП	ДЕЛЕНИЕ ПО ГРУППАМ	СМЕШАННЫЕ КОМАНДЫ С УЧЁТОМ РАВЕНСТВА

АНАЛИЗ ТАБЛИЧНЫХ ДАННЫХ ПОКАЗАЛ, ЧТО СОРЕВНОВАНИЯ В ФИДЖИТАЛ-ФОРМАТЕ (2023–2024 ГГ.) РАСШИРЕНА ГЕОГРАФИЯ УЧАСТИЯ ЗА СЧЁТ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ШКОЛ ИЗ СУРГУТСКОГО РАЙОНА. ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ В 2023 ГОДУ ДОСТИГЛО ИСТОРИЧЕСКОГО МАКСИМУМА - 120 ЧЕЛОВЕК. ЕСЛИ РАНЕЕ УЧАСТИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ БЫЛО ОГРАНИЧЕННЫМ И ЛОКАЛЬНЫМ, ТО В ФИДЖИТАЛ-ФЕСТИВАЛЕ ОНО СТАЛО РАВНОПРАВНОЙ ЧАСТЬЮ МОДЕЛИ.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АДАПТИВНЫХ ЦИФРОВЫХ РЕШЕНИЙ (ИГРЫ НА PS5, ГЕЙМИФИКАЦИЯ) ПОЗВОЛИЛО СНИЗИТЬ БАРЬЕРЫ УЧАСТИЯ. ФИДЖИТАЛ-ДИСЦИПЛИНЫ ПОЗВОЛИЛИ ВКЛЮЧИТЬ

В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС И ТЕХ УЧАСТНИКОВ, ДЛЯ КОТОРЫХ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ЗАТРУДНЕНА. НОВЫЕ ФОРМАТЫ ТАКЖЕ ПОВЫСИЛИ ИНТЕРЕС И МОТИВАЦИЮ УЧАСТНИКОВ, ОСОБЕННО У ТЕХ, КТО РАНЕЕ НЕ ИНТЕРЕСОВАЛСЯ СПОРТОМ.

В ФИДЖИТАЛ-МОДЕЛИ ЗНАЧИТЕЛЬНО ВОЗРОСЛА КООРДИНАЦИОННАЯ И ТЬЮТОРСКАЯ ПОДДЕРЖКА: МАКСИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО - 38 ПЕДАГОГОВ-НАСТАВНИКОВ. ЭТО УСИЛИЛО ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ И ОБУЧАЮЩИЙ ЭФФЕКТ МЕРОПРИЯТИЯ.

ФИДЖИТАЛ-ФЕСТИВАЛИ 2023—2024 ГГ. СТАЛИ КАЧЕСТВЕННЫМ ШАГОМ ВПЕРЁД ПО СРАВНЕНИЮ С ФЕСТИВАЛЯМИ ПРОШЛЫХ ЛЕТ: ИНТЕГРАЦИЯ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ УСИЛИЛА ИНКЛЮЗИВНОСТЬ И ДОСТУПНОСТЬ; РАСШИРИЛСЯ КРУГ УЧАСТНИКОВ И ПАРТНЁРОВ; ПОВЫСИЛСЯ ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ, ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ И КОМАНДНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ МЕРОПРИЯТИЙ. ФИДЖИТАЛ-ФОРМАТ ДОКАЗАЛ СВОЮ ПЕРСПЕКТИВНОСТЬ КАК НОВАЯ МОДЕЛЬ ИНКЛЮЗИВНОГО СПОРТИВНОГО ВОСПИТАНИЯ.

ДЛЯ СБОРА ДАННЫХ ИСПОЛЬЗОВАЛАСЬ КОМБИНИРОВАННАЯ МЕТОДИКА: АНКЕТИРОВАНИЕ УЧАСТНИКОВ ДО И ПОСЛЕ ФЕСТИВАЛЯ С ЦЕЛЬЮ ВЫЯВЛЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ В ОТНОШЕНИИ К СПОРТУ, ЛЮДЯМ С ОВЗ И ИНТЕРЕСЕ К ФИДЖИТАЛ-ФОРМАТУ; ПОЛЕВОЕ НАБЛЮДЕНИЕ ЗА АКТИВНОСТЬЮ, ВОВЛЕЧЁННОСТЬЮ И ВЗАИМОДЕЙСТВИЕМ МЕЖДУ УЧАСТНИКАМИ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ВОЗМОЖНОСТЕЙ; ОЦЕНКА ВОВЛЕЧЁННОСТИ И КОМАНДНОЙ ИНТЕГРАЦИИ С ПОМОЩЬЮ ПРОСТЫХ ШКАЛ И ЭКСПЕРТНЫХ СУЖДЕНИЙ (НАБЛЮДАТЕЛЯМИ ВЫСТУПАЛИ ВОЛОНТЁРЫ С ПОДГОТОВКОЙ В ОБЛАСТИ ПЕДАГОГИКИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ).

КЛЮЧЕВЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВОВЛЕЧЁННОСТИ В АКТИВНОСТЬ ПО ИТОГАМ ФЕСТИВАЛЯ: 90% УЧАСТНИКОВ (ВКЛЮЧАЯ ШКОЛЬНИКОВ С ОВЗ) ОТМЕТИЛИ, ЧТО ЧУВСТВОВАЛИ СЕБЯ ЧАСТЬЮ КОМАНДЫ. В ПРОЦЕССЕ НАБЛЮДЕНИЯ ЗАФИКСИРОВАНО, ЧТО УЧАСТНИКИ С ОВЗ НЕ БЫЛИ ИЗОЛИРОВАНЫ И АКТИВНО ВЗАИМОДЕЙСТВОВАЛИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ И ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА РАВНЫХ С ОСТАЛЬНЫМИ. 75% ЗДОРОВЫХ УЧАСТНИКОВ ПРИЗНАЛИ, ЧТО ПОСЛЕ УЧАСТИЯ В МЕРОПРИЯТИИ ИЗМЕНИЛИ СВОЁ ОТНОШЕНИЕ К ЛЮДЯМ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ, ОСОЗНАВ ИХ СПОСОБНОСТИ, СИЛУ ДУХА И СТРЕМЛЕНИЕ К АКТИВНОСТИ. В ОТКРЫТЫХ ОТВЕТАХ

АНКЕТ БОЛЕЕ ПОЛОВИНЫ РЕСПОНДЕНТОВ УКАЗАЛИ, ЧТО «НАУЧИЛИСЬ ВИДЕТЬ В ЛЮДЯХ НЕ ОГРАНИЧЕНИЯ, А ВОЗМОЖНОСТИ». 82% УЧАСТНИКОВ ЗАЯВИЛИ О ЖЕЛАНИИ УЧАСТВОВАТЬ В ПОДОБНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ В БУДУЩЕМ. ВЫСОКИЙ ИНТЕРЕС ОСОБЕННО ПРОЯВИЛИ ТЕ, КТО РАНЕЕ НЕ ЗАНИМАЛСЯ СПОРТОМ РЕГУЛЯРНО: СОЧЕТАНИЕ ЦИФРОВЫХ И ФИЗИЧЕСКИХ ЭТАПОВ ВОСПРИНИМАЛОСЬ КАК ДОСТУПНОЕ И УВЛЕКАТЕЛЬНОЕ.

ЭТИ ДАННЫЕ ПОДТВЕРЖДАЮТ ГИПОТЕЗУ О ТОМ, ЧТО ФИДЖИТАЛ-ФОРМАТ СПОСОБСТВУЕТ НЕ ТОЛЬКО ПОВЫШЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ, НО И ФОРМИРОВАНИЮ УСТОЙЧИВОЙ ИНКЛЮЗИВНОЙ СРЕДЫ, В КОТОРОЙ СТИРАЮТСЯ ГРАНИЦЫ МЕЖДУ УЧАСТНИКАМИ С РАЗЛИЧНЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ.

ТАКИМ ОБРАЗОМ, ФИДЖИТАЛ-ФЕСТИВАЛЬ ОБЕСПЕЧИВАЕТ ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ВОВЛЕЧЕННОСТИ ВСЕХ УЧАСТНИКОВ, НЕЗАВИСИМО ОТ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ. ФОРМАТ СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ ТОЛЕРАНТНОСТИ И ВЗАИМОУВАЖЕНИЯ В МОЛОДЁЖНОЙ СРЕДЕ. ПОДОБНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ИМЕЮТ ПОТЕНЦИАЛ ДЛЯ СИСТЕМНОГО ВНЕДРЕНИЯ В ПРАКТИКУ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛИЗАЦИИ, ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФОРМИРОВАНИЯ ЦИФРОВЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИДЖИТАЛ-СПОРТА В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ / Н. Н. СЕТЯЕВА, М. Е. СНИГУР, А. Б. ГАБИБОВ, Е. А. СЕМИЗОРОВ // ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. — 2024. — № 7. — С. 36-37. — EDN HUQCZF.
2. ЦЫПЛАКОВА, С.А. СОЦИОКУЛЬТУРНАЯ ИНТЕГРАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В ИНКЛЮЗИВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ / С.А. ЦЫПЛАКОВА, Н.В. БЫСТРОВА, Е.В. ФИЛАТОВА // ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ. - 2019. - №65-1. - С. 292-295.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ В СИСТЕМАХ ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РАЗНЫХ СТРАН, РОЛЬ МАСС-МЕДИА И КИНОИНДУСТРИИ В СОХРАНЕНИИ НРАВСТВЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ МИРОВОГО СПОРТА

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ АТТЕСТАЦИИ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ В ХМАО—ЮГРЕ

АННОТАЦИЯ: СТАТЬЯ ПОСВЯЩЕНА АКТУАЛЬНОЙ ПРОБЛЕМЕ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ОЦЕНКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ В ХАНТЫ-МАНСЬИНСКОМ АВТОНОМНОМ ОКРУГЕ — ЮГРЕ. ВЫЯВЛЕНЫ НЕДОСТАТКИ СУЩЕСТВУЮЩЕЙ СИСТЕМЫ АТТЕСТАЦИИ НА ОСНОВЕ АНКЕТИРОВАНИЯ, ПРЕДЛОЖЕНЫ МЕРЫ ПО ПОВЫШЕНИЮ ОБЪЕКТИВНОСТИ И ЭФФЕКТИВНОСТИ АТТЕСТАЦИОННОГО ПРОЦЕССА.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: АТТЕСТАЦИЯ, ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ, ХМАО-ЮГРА, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ.

АКТУАЛЬНОСТЬ: В СВЕТЕ ЗАКОНОДАТЕЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ, ЗАФИКСИРОВАННЫХ ФЕДЕРАЛЬНЫМ ЗАКОНОМ ОТ 30.04.2021 № 127-ФЗ, СУЩЕСТВЕННО СКОРРЕКТИРОВАНЫ НОРМЫ, РЕГУЛИРУЮЩИЕ СФЕРУ ОБРАЗОВАНИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

ПРАВОВОЙ СТАТУС ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ИМЕЕТ ДВОЙСТВЕННУЮ ПРИРОДУ, ЧТО ОТРАЖАЕТСЯ И НА ПРОЦЕДУРЕ АТТЕСТАЦИИ. С ОДНОЙ СТОРОНЫ, ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ЯВЛЯЕТСЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИМ РАБОТНИКОМ И ПОДПАДАЕТ ПОД ДЕЙСТВИЕ НОРМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА. С ДРУГОЙ СТОРОНЫ, СПЕЦИФИКА ЕГО ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РЕГУЛИРУЕТСЯ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ.

ВСЛЕДСТВИЕ ЭТОГО НАБЛЮДАЕТСЯ НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ДИССОНАНС МЕЖДУ ТРЕБОВАНИЯМИ СПОРТИВНОГО И ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА, ЧТО ПОРОЖДАЕТ РЯД НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ:

- ДВОЙСТВЕННОСТЬ ПРАВОВОГО СТАТУСА ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ;
- НЕДОСТАТОЧНАЯ РАЗРАБОТАННОСТЬ СПЕЦИФИЧЕСКИХ КРИТЕРИЕВ ОЦЕНКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ;
- ПРОБЛЕМА ОБЪЕКТИВНОСТИ ОЦЕНКИ ПРИ АТТЕСТАЦИИ.

СЛЕДОВАТЕЛЬНО, РАЗРАБОТКА И ВНЕДРЕНИЕ УНИФИЦИРОВАННОЙ, И НАУКО-ПРАКТИКО-ОБОСНОВАННОЙ МЕТОДИКИ АТТЕСТАЦИИ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ, АДАПТИРОВАННОЙ К УСЛОВИЯМ ХМАО—ЮГРЫ И СОВРЕМЕННЫМ НОРМАТИВНЫМ ТРЕБОВАНИЯМ, ЯВЛЯЕТСЯ АКТУАЛЬНОЙ НАУЧНОЙ И ПРАКТИЧЕСКОЙ ЗАДАЧЕЙ.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ: ТЕОРЕТИЧЕСКИ ОБОСНОВАТЬ И ПРЕДЛОЖИТЬ УНИФИЦИРОВАННУЮ МЕТОДИКУ АТТЕСТАЦИИ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ОБЕСПЕЧИВАЮЩУЮ:

- ОБЪЕКТИВНУЮ, КОМПЛЕКСНУЮ ОЦЕНКУ ИХ КОМПЕТЕНТНОСТИ;
- УЧЁТ ВИДОВОЙ СПЕЦИФИКИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ВОСПИТАННИКОВ;
- ПРОЗРАЧНОСТЬ И ВЫСОКИЙ МОТИВАЦИОННЫЙ ЭФФЕКТ ПРОЦЕДУРЫ.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ: В РАБОТЕ ПРИМЕНЁН СМЕШАННЫЙ ДИЗАЙН: КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ И КАЧЕСТВЕННЫЕ МЕТОДЫ. ОСНОВНЫМ ИНСТРУМЕНТОМ ВЫСТУПИЛО АНКЕТИРОВАНИЕ 27 ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ, ЧЛЕНОВ КОМИССИЙ И СПЕЦИАЛИСТОВ ХМАО-ЮГРЫ, ПРОВЕДЁННОЕ ЧЕРЕЗ TELEGRAM-КАНАЛ ДЛЯ ОПЕРАТИВНОГО И ШИРОКОГО ОХВАТА.

ИТОГИ ОПРОСА (ТАБЛИЦА 1) ОТРАЖАЮТ ПРОЦЕНТНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ МНЕНИЙ О КЛЮЧЕВЫХ ПРИЗНАКАХ ЭФФЕКТИВНОЙ АТТЕСТАЦИИ.

ТАБЛИЦА 1

МНЕНИЕ РЕСПОНДЕНТОВ О КРИТЕРИЯХ ЭФФЕКТИВНОЙ СИСТЕМЫ АТТЕСТАЦИИ

ВАРИАНТ ОТВЕТА	РЕЗУЛЬТАТ (%)
СООТВЕТСТВИЕ КРИТЕРИЕВ СПЕЦИФИКЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	55
ПРИОРИТЕТ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАД ОСТАЛЬНЫМИ КРИТЕРИЯМИ	51
НАЛИЧИЕ ОПЫТНЫХ РАБОТНИКОВ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ В КАЧЕСТВЕ ЭКСПЕРТОВ	44
ПРОВЕДЕНИЕ АТТЕСТАЦИИ В КОМИССИИ РЕГИОНАЛЬНОГО ДЕПАРТАМЕНТА СПОРТА	40

ПРОДОЛЖЕНИЕ ТАБЛИЦЫ 1

ВАРИАНТ ОТВЕТА	РЕЗУЛЬТАТ (%)
ГИБКОСТЬ В КРИТЕРИЯХ И ПРОЦЕДУРЕ, УЧЕТ ОСОБЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ	33
НАЛИЧИЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ АТТЕСТАЦИИ (КОНСУЛЬТАЦИИ, КУРСЫ)	29
ПРОЗРАЧНОСТЬ И ДЕМОКРАТИЧНОСТЬ	29
ЦИФРОВИЗАЦИЯ (ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГОСУСЛУГ И ДР.)	25
МИНИМАЛЬНАЯ БЮРОКРАТИЗАЦИЯ	25
ПРОВЕДЕНИЕ ПО ВСЕМ УСТАНОВЛЕННЫМ ТРЕБОВАНИЯМ	7

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ АНКЕТИРОВАНИЯ ПОЗВОЛЯЕТ ВЫЯВИТЬ РЯД ПРОБЛЕМ В ДЕЙСТВУЮЩЕЙ СИСТЕМЕ АТТЕСТАЦИИ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ:

- 1. НЕДОСТАТОЧНАЯ АДАПТАЦИЯ КРИТЕРИЕВ АТТЕСТАЦИИ К СПЕЦИФИКЕ РАБОТЫ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.**
- 2. НЕСБАЛАНСИРОВАННОСТЬ ОЦЕНКИ РАЗЛИЧНЫХ АСПЕКТОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ, С ЧРЕЗМЕРНЫМ АКЦЕНТОМ НА ФОРМАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ В УЩЕРБ РЕАЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДОСТИЖЕНИЯМ.**
- 3. НЕДОСТАТОЧНОЕ УЧАСТИЕ ОПЫТНЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ-ПРАКТИКОВ В ПРОЦЕССЕ АТТЕСТАЦИИ.**
- 4. НИЗКАЯ ГИБКОСТЬ ПРОЦЕДУРЫ АТТЕСТАЦИИ, НЕ ПОЗВОЛЯЮЩАЯ УЧИТЫВАТЬ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ И ОБСТОЯТЕЛЬСТВА РАБОТЫ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ.**
- 5. НЕДОСТАТОЧНАЯ ПРОЗРАЧНОСТЬ И ДЕМОКРАТИЧНОСТЬ ПРОЦЕДУРЫ АТТЕСТАЦИИ.**

6. ИЗБЫТОЧНАЯ БЮРОКРАТИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА АТТЕСТАЦИИ.

ДЛЯ УТОЧНЕНИЯ ПУТЕЙ МОДЕРНИЗАЦИИ ПРОВЕДЁН СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕГИОНАЛЬНЫХ МОДЕЛЕЙ АТТЕСТАЦИИ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ РФ (ТАБЛИЦА 2).

ТАБЛИЦА 2
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СИСТЕМ АТТЕСТАЦИИ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ В РАЗЛИЧНЫХ СУБЪЕКТАХ РФ

КРИТЕРИЙ	КУРГАНСКАЯ ОБЛАСТЬ	АЛТАЙСКИЙ КРАЙ	ХАБАРОВСКИЙ КРАЙ	ХМАО-ЮГРА
УЧЕТ НАГРАД ПРИ АТТЕСТАЦИИ	БАЛАНС ФЕДЕРАЛЬНЫХ И РЕГИОНАЛЬНЫХ	БАЛАНС ФЕДЕРАЛЬНЫХ И РЕГИОНАЛЬНЫХ	ПРЕИМУЩЕСТВЕННО РЕГИОНАЛЬНЫЕ	ПРЕИМУЩЕСТВЕННО ФЕДЕРАЛЬНЫЕ
ГИБКОСТЬ КРИТЕРИЕВ ОЦЕНКИ	СРЕДНЯЯ	ВЫСОКАЯ	СРЕДНЯЯ	НИЗКАЯ
УЧЕТ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ	ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ	ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ	ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ	СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ
БЮРОКРАТИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА	СРЕДНЯЯ	НИЗКАЯ	СРЕДНЯЯ	ВЫСОКАЯ
УЧАСТИЕ ЭКСПЕРТОВ- ПРАКТИКОВ	ШИРОКОЕ	ШИРОКОЕ	ОГРАНИЧЕННОЕ	ОГРАНИЧЕННОЕ
НАЛИЧИЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫ Х КУРСОВ	ДА	ДА	ЧАСТИЧНО	НЕТ

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ОБЗОР (ТАБЛИЦА 2) ВЫЯВИЛ, ЧТО АТТЕСТАЦИЯ В ХМАО-ЮГРЕ ЗАМЕТНО ОТСТАЕТ ОТ ЛУЧШИХ РЕГИОНАЛЬНЫХ ПРАКТИК:

1. ЧРЕЗМЕРНЫЙ АКЦЕНТ НА ФЕДЕРАЛЬНЫЕ НАГРАДЫ, ЧТО СОЗДАЕТ НЕРАВНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ БОЛЬШИНСТВА ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ.

2. НИЗКАЯ ГИБКОСТЬ КРИТЕРИЕВ ОЦЕНКИ, ЧТО МОЖЕТ НЕ УЧИТЫВАТЬ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ СПЕЦИАЛИСТОВ.

3. НЕДОСТАТОЧНЫЙ УЧЕТ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ВОСПИТАННИКОВ ПО СРАВНЕНИЮ С ДРУГИМИ РЕГИОНАМИ.

4. ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ БЮРОКРАТИЗАЦИИ ПРОЦЕССА АТТЕСТАЦИИ.

5. ОГРАНИЧЕННОЕ УЧАСТИЕ ЭКСПЕРТОВ-ПРАКТИКОВ В ПРОЦЕССЕ ОЦЕНКИ.

ОПЫТ, ПРЕЖДЕ ВСЕГО АЛТАЙСКОГО КРАЯ, ДЕМОНСТРИРУЮЩИЙ ГИБКОСТЬ И СНИЖЕННЫЕ АДМИНИСТРАТИВНЫЕ БАРЬЕРЫ, ЗАДАЁТ ОРИЕНТИР ДЛЯ УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МОДЕЛИ ХМАО-ЮГРЫ В СТОРОНУ СПРАВЕДЛИВОЙ, ДОСТИЖЕНИЙ-ОРИЕНТИРОВАННОЙ И МЕНЕЕ ФОРМАЛИЗОВАННОЙ СИСТЕМЫ.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ОБОЗНАЧИЛ ТРИ КЛЮЧЕВЫЕ ТОЧКИ УЛУЧШЕНИЯ АТТЕСТАЦИИ В ХМАО-ЮГРЕ С УЧЕТОМ ОПЫТА ДРУГИХ РЕГИОНОВ:

1. УСИЛЕНИЕ УЧЕТА СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ВОСПИТАННИКОВ ПРИ ОЦЕНКЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ.

2. РАСШИРЕНИЕ УЧАСТИЯ ЭКСПЕРТОВ-ПРАКТИКОВ В ПРОЦЕССЕ АТТЕСТАЦИИ.

3. ПОВЫШЕНИЕ ГИБКОСТИ КРИТЕРИЕВ ОЦЕНКИ С УЧЕТОМ СПЕЦИФИКИ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ РАБОТЫ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ.

ПРЕДЛАГАЕТСЯ СЛЕДУЮЩАЯ ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕНИЯ АТТЕСТАЦИИ:

1. ПОДАЧА ЗАЯВЛЕНИЯ НА АТТЕСТАЦИЮ (В ТОМ ЧИСЛЕ В ЭЛЕКТРОННОМ ВИДЕ).
2. ФОРМИРОВАНИЕ ПОРТФОЛИО ДОСТИЖЕНИЙ.
3. ПРОХОЖДЕНИЕ ТЕСТИРОВАНИЯ НА ЗНАНИЕ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.
4. ПРОВЕДЕНИЕ ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ ИЛИ МАСТЕР-КЛАССА.
5. СОБЕСЕДОВАНИЕ С АТТЕСТАЦИОННОЙ КОМИССИЕЙ.
6. ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЯ О ПРИСВОЕНИИ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ КАТЕГОРИИ.

ДЛЯ НАГЛЯДНОГО ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ПРОЦЕДУРЫ АТТЕСТАЦИИ И РАСПРЕДЕЛЕНИЯ БАЛЛОВ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ, ПРЕДСТАВИМ ДАННЫЕ В ТАБЛИЦЕ 3.

ТАБЛИЦА 3

ЭТАПЫ АТТЕСТАЦИИ И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БАЛЛОВ

ЭТАП АТТЕСТАЦИИ	МАКСИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ	ПОРОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ ЭТАПА
ПОРТФОЛИО ДОСТИЖЕНИЙ	50	30
ТЕСТИРОВАНИЕ	0	14
ОТКРЫТОЕ ЗАНЯТИЕ/МАСТЕР-КЛАСС	20	14
СОБЕСЕДОВАНИЕ	10	7
ОБЩАЯ СУММА	100	65

ТАБЛИЦА 3 ОТРАЖАЕТ ЭТАПЫ АТТЕСТАЦИИ И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БАЛЛОВ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ, А ТАКЖЕ ПОРОГОВЫЕ ЗНАЧЕНИЯ ДЛЯ УСПЕШНОГО ПРОХОЖДЕНИЯ КАЖДОГО ЭТАПА.

ТАКИМ ОБРАЗОМ, ПРЕДЛОЖЕННАЯ УНИФИЦИРОВАННАЯ МЕТОДИКА АТТЕСТАЦИИ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ В ХМАО-ЮГРЕ НАПРАВЛЕНА НА РЕШЕНИЕ ВЫЯВЛЕННЫХ ПРОБЛЕМ И ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СИСТЕМЫ ОЦЕНКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА. ОНА УЧИТЫВАЕТ СПЕЦИФИКУ РАБОТЫ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ, ОБЕСПЕЧИВАЕТ БАЛАНС МЕЖДУ РАЗЛИЧНЫМИ АСПЕКТАМИ ОЦЕНКИ, МИНИМИЗИРУЕТ БЮРОКРАТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ И ИСПОЛЬЗУЕТ СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ. ВНЕДРЕНИЕ ДАННОЙ МЕТОДИКИ ДОЛЖНО СПОСОБСТВОВАТЬ ПОВЫШЕНИЮ КАЧЕСТВА РАБОТЫ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ И, КАК СЛЕДСТВИЕ, УЛУЧШЕНИЮ РЕЗУЛЬТАТОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В РЕГИОНЕ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ. ЗАКОНЫ. О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ [ТЕКСТ] : ФЕДЕР. ЗАКОН ОТ 4 ДЕКАБРЯ 2007 Г. № 329-ФЗ : [РЕД. ОТ 21.04.2025] // СОБРАНИЕ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ. – 2007. – № 50. – СТ. 6242.
2. РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ. ЗАКОНЫ. ОБ ОБРАЗОВАНИИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ [ТЕКСТ] : ФЕДЕР. ЗАКОН ОТ 29 ДЕКАБРЯ 2012 Г. № 273-ФЗ : [РЕД. ОТ 28.02.2025] // СОБРАНИЕ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ. – 2012. – № 53 (Ч. 1). – СТ. 7598.
3. РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ. МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ. ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ПОРЯДКА ПРОВЕДЕНИЯ АТТЕСТАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ ОРГАНИЗАЦИЙ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ [ЭЛЕКТРОННЫЙ РЕСУРС] : ПРИКАЗ ОТ 24 МАРТА 2023 Г. № 196 : ЗАРЕГИСТРИРОВАНО В МИНЮСТЕ РОССИИ 02.06.2023 № 73696 // ОФИЦИАЛЬНЫЙ ИНТЕРНЕТ-ПОРТАЛ ПРАВОВОЙ ИНФОРМАЦИИ. – 2023. – 2 ИЮНЯ. – URL: [HTTP://WWW.PRAVO.GOV.RU](http://www.pravo.gov.ru) (ДАТА ОБРАЩЕНИЯ: 07.05.2025).
4. ХАНТЫ-МАНСКИЙ АУТОНОМНЫЙ ОКРУГ - ЮГРА. ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ. ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ПОЛОЖЕНИЯ ОБ АТТЕСТАЦИОННОЙ КОМИССИИ ДЕПАРТАМЕНТА ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАНТЫ-МАНСКОГО АУТОНОМНОГО ОКРУГА - ЮГРЫ И ПРИЗНАНИИ УТРАТИВШИМИ СИЛУ

НЕКОТОРЫХ ПРИКАЗОВ ДЕПАРТАМЕНТА ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАНТЫ-МАНСКОГО
АВТОНОМНОГО ОКРУГА - ЮГРЫ [ЭЛЕКТРОННЫЙ РЕСУРС] : ПРИКАЗ ОТ 31 АВГУСТА 2023 Г. № 10-
П-2189 // ГАРАНТ : [СПРАВОЧНО-ПРАВОВАЯ СИСТЕМА]. — URL:
[HTTPS://BASE.GARANT.RU/407744122](https://base.garant.ru/407744122) (ДАТА ОБРАЩЕНИЯ: 07.05.2025).

5. РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ. МИНИСТЕРСТВО ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ. ОБ УТВЕРЖДЕНИИ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНДАРТА "ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ" [ЭЛЕКТРОННЫЙ РЕСУРС] : ПРИКАЗ
ОТ 24 ДЕКАБРЯ 2020 Г. № 952Н : [РЕД. ОТ 30.08.2023] : ЗАРЕГИСТРИРОВАНО В МИНЮСТЕ РОССИИ
25.01.2021 № 62203 // ОФИЦИАЛЬНЫЙ ИНТЕРНЕТ-ПОРТАЛ ПРАВОВОЙ ИНФОРМАЦИИ. — 2021. — 25
ЯНВАРЯ. — URL: [HTTP://WWW.PRAVO.GOV.RU](http://www.pravo.gov.ru) (ДАТА ОБРАЩЕНИЯ: 07.05.2025).

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИТНЕС ЭСПАНДЕРА НА ЗАНЯТИЯХ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА

АННОТАЦИЯ: СОВРЕМЕННАЯ ТЕНДЕНЦИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ – ЭТО ЗАНЯТИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ. В ДАННОЙ СТАТЬЕ ОЦЕНИВАЕТСЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ФИТНЕС ЭСПАНДЕРА НА ЗАНЯТИЯХ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ С ЮНОШАМИ ПЕРВОГО КУРСА. ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА ВЫЯВЛЕНО, ЧТО ПРИ ДОСТАТОЧНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ УПРАЖНЕНИЯ С ФИТНЕС ЭСПАНДЕРОМ ОКАЗЫВАЮТ МЕНЬШЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ПРИРОСТ СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ В ТАКИХ КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЯХ КАК «ЖИМ ШТАНГИ ЛЁЖА» И «ПОДЪЁМ НОГ В УПОРЕ НА ПРЕДПЛЕЧЬЯХ» ЧЕМ ТРАДИЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ТРЕНАЖЕРАХ И С ВНЕШНИМИ ОТЯГОЩЕНИЯМИ. НО В ТАКИХ ТЕСТАХ, КАК «ПОДТЯГИВАНИЯ НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ» И «СКРУЧИВАНИЯ НА ПРЕСС» УПРАЖНЕНИЯ С ФИТНЕС ЭСПАНДЕРОМ ДОКАЗАЛИ СВОЮ ЭФФЕКТИВНОСТЬ.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА, СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ, ФИТНЕС ЭСПАНДЕР, СТУДЕНТЫ.

ВВЕДЕНИЕ: НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ ПЕРЕД ВУЗАМИ СТОИТ ЗАДАЧА ВЫПУСКАТЬ КАК ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ, ТАК И ФИЗИЧЕСКИ РАЗВИТЫХ РАБОТНИКОВ. ЗА ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ МНОЖЕСТВО ИССЛЕДОВАНИЙ ПОДТВЕРЖДАЮТ СНИЖЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ, ОСОБЕННО УПАЛ ТАКОЙ ПОКАЗАТЕЛЬ КАК СИЛА [1], НЕСМОТРЯ НА ТО ЧТО ТРЕБОВАНИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ С КАЖДЫМ ГОДОМ СТАНОВЯТСЯ ВСЕ ЖЕСТЧЕ.

БОЛЬШИНСТВО СТУДЕНТОВ-ЮНОШЕЙ В ВЫБОРЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ОТДАЮТ ПРЕДПОЧТЕНИЕ СИЛОВЫМ ТРЕНИРОВКАМ [2]. В СООТВЕТСТВИИ С ЭТИМ, ПЕРЕД ИНСТРУКТОРАМИ СТАВИТСЯ ЗАДАЧА ПОДБИРАТЬ ТАКИЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ, КОТОРЫЕ БУДУТ РЕШАТЬ

ОДНОВРЕМЕННО ДВЕ ЗАДАЧИ. С ОДНОЙ СТОРОНЫ, ЗАИНТЕРЕСОВЫВАТЬ СТУДЕНТОВ ЧЕРЕЗ ДОСТИЖЕНИЕ ВИДИМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ, С ДРУГОЙ СТОРОНЫ ОБЕСПЕЧИВАТЬ ИМ ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ. ВОЗРАСТ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ПОПАДАЕТ В СЕНСИТИВНЫЙ ПЕРИОД РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ, ИМЕННО ПОЭТОМУ НЕКОТОРЫЕ ЮНОШИ УЖЕ ЧЕРЕЗ КОРОТКОЕ ВРЕМЯ СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ВИДЯТ РЕЗУЛЬТАТЫ.

ЕЩЕ ОДНА СОВРЕМЕННАЯ ТЕНДЕНЦИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ – ЭТО ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЗЛИЧНОГО ИНВЕНТАРЯ В СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВКАХ [3]. МНОГООБРАЗИЕ ТРЕНАЖЕРОВ, ТЕХНИЧЕСКИХ УСТРОЙСТВ И ПРИСПОСОБЛЕНИЙ ПРЕДЪЯВЛЯЕТ ТРЕБОВАНИЕ ПО БЕЗОПАСНОМУ ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ. А ЗАЧАСТУЮ БЫВАЕТ, ЧТО ДАЛЕКО НЕ ВСЕ СТУДЕНТЫ ИМЕЮТ ДОСТАТОЧНЫЙ УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ СИЛЫ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЭФФЕКТИВНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОБОРУДОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА. И В ЭТОМ СЛУЧАЕ ПОДБИРАЕТСЯ ИНВЕНТАРЬ, СПОСОБНЫЙ НА ПЕРВОМ ЭТАПЕ ПОМОЧЬ ПОСТЕПЕННО УВЕЛИЧИВАТЬ НАГРУЗКУ, А ГДЕ-ТО ДАЖЕ ОБЛЕГЧИТЬ ОСВОЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. В ЧАСТНОСТИ, ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ С ФИТНЕС ЭСПАНДЕРОМ ЯВЛЯЕТСЯ НОВЫМ БОЛЕЕ ГИБКИМ СПОСОБОМ РАЗВИТИЯ СИЛЫ.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ: ОЦЕНИТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИТНЕС ЭСПАНДЕРА В КОМПЛЕКСЕ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ: ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ ПРОВОДИЛСЯ В ТЕЧЕНИИ 2,5 МЕСЯЦЕВ В УСЛОВИЯХ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА ЮГОРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА В ПЕРИОД С 14 ФЕВРАЛЯ ПО 30 АПРЕЛЯ. УЧАСТНИКАМИ ЭКСПЕРИМЕНТА БЫЛИ 30 ЮНОШЕЙ ПЕРВОГО КУРСА, РАЗЛИЧНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ПОДГОТОВКИ, КОТОРЫЕ В КАЧЕСТВЕ ЗАНЯТИЙ ПО ЭЛЕКТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ВЫБРАЛИ ЗАНЯТИЯ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ. ВСЕ УЧАСТНИКИ ЭКСПЕРИМЕНТА БЫЛИ РАЗДЕЛЕНЫ НА 2 ГРУППЫ ПО 15 ЧЕЛОВЕК – КОНТРОЛЬНУЮ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНУЮ. РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ У ОБЕИХ ГРУПП БЫЛО ОДИНАКОВЫМ – 2 РАЗА В НЕДЕЛЮ ПО 80 МИНУТ. КОНТРОЛЬНАЯ ГРУППА ОБА ДНЯ В НЕДЕЛЮ ВЫПОЛНЯЛИ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ, ПРЕДЛОЖЕННЫЕ ВЕДУЩИМ ЗАНЯТИЯ ИНСТРУКТОРОМ ДРЯХЛЫХ АННОЙ. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ГРУППА ОДИН РАЗ В НЕДЕЛЮ ЗАНИМАЛАСЬ

ПО ОДИНАКОВЫМ С КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППОЙ КОМПЛЕКСУ, А ВТОРОЙ РАЗ – ПО КОМПЛЕКСУ С ФИТНЕС ЭСПАНДЕРОМ. В НАЧАЛЕ И ПО ОКОНЧАНИИ ЭКСПЕРИМЕНТА ОБЕ ГРУППЫ ВЫПОЛНЯЛИ КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (ТЕСТЫ) ДЛЯ ОЦЕНИВАНИЯ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ.

ТРИ КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЯ БЫЛИ ВЗЯТЫ ИЗ НОРМАТИВОВ ГТО:

- ПОДНИМАНИЯ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ;
- ПОДТЯГИВАНИЯ НА ТУРНИКЕ;
- ПРЫЖОК В ДЛИНУ.

ТАКЖЕ ТРИ ИСПЫТАНИЯ БЫЛИ ЧАСТИЧНО ВЗЯТЫ ИЗ СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ПАУЭРЛИФТИНГ:

- ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ;
- ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА;
- ПОДЪЕМ СОГНУТЫХ НОГ В УПОРЕ НА ПРЕДПЛЕЧЬЯХ.

ПОЛУЧЕННЫЕ В ХОДЕ ТЕСТИРОВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБРАБАТЫВАЛИСЬ МЕТОДАМИ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ СТАТИСТИКИ.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ: В ТАБЛИЦЕ 1 ПРЕДСТАВЛЕНА ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАСТНИКОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА В КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЯХ «ПОДТЯГИВАНИЯ НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ», «ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА», «СКРУЧИВАНИЯ НА ПРЕСС».

ТАБЛИЦА 1

**ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
(ТЕСТЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ)**

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	ГРУППА	НАЧАЛО ЭКСПЕРИМЕНТА	ОКОНЧАНИЕ ЭКСПЕРИМЕНТА	ПРИРОСТ, %
ПОДТЯГИВАНИЯ НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ, РАЗ	ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ	8,3+1,75	12,2+1,72	46,98
	КОНТРОЛЬНАЯ	6,7+1,41	8,7+1,35	29,85
ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА, СМ	ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ	222,6+9,34	228,6+9,17	2,69
	КОНТРОЛЬНАЯ	217,7+3,79	223,7+3,96	2,75
СКРУЧИВАНИЯ НА ПРЕСС, РАЗ	ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ	50,2+3,38	56,6+2,49	12,74
	КОНТРОЛЬНАЯ	34,6+3,51	39,1+2,75	13

ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ЭКСПЕРИМЕНТА МЫ ВИДИМ, ЧТО ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ГРУППА, КОТОРАЯ ЗАНИМАЛАСЬ НА АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИТНЕС ЭСПАНДЕРА, ПОКАЗАЛА ПРИРОСТ РЕЗУЛЬТАТОВ В ПОДТЯГИВАНИЯХ НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ 46,98%, ЧТО НА 17,13% БОЛЬШЕ, ЧЕМ КОНТРОЛЬНАЯ. В ПРЫЖКАХ В ДЛИНУ С МЕСТА РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ И КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППЫ ОТЛИЧАЛИСЬ ВСЕГО НА 0,06%. В СКРУЧИВАНИЯХ НА ПРЕСС ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ГРУППА ИЗНАЧАЛЬНО ИМЕЛА В СРЕДНЕМ БОЛЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРЕНИЙ, И В КОНЦЕ ЭКСПЕРИМЕНТА ПОКАЗАЛА ПРИРОСТ В 6,4 ПОВТОРЕНИЯ, ЧТО НА 1,9 ПОВТОРЕНИЯ БОЛЬШЕ, ЧЕМ У КОНТРОЛЬНОЙ.

В ТАБЛИЦЕ 2 ПРЕДСТАВЛЕНА ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАСТНИКОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА В КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЯХ «ЖИМ ШТАНГИ ЛЁЖА», «ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ», «ПОДЪЁМ НОГ В УПОРЕ НА ПРЕДПЛЕЧЬЯХ».

ТАБЛИЦА 2

**ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
(ТЕСТЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ)**

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	ГРУППА	НАЧАЛО ЭКСПЕРИМЕНТА	ОКОНЧАНИЕ ЭКСПЕРИМЕНТА	ПРИРОСТ, %
ЖИМ ШТАНГИ ЛЁЖА, КГ	ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ	58,75+3,4	64+3,33	8,93
	КОНТРОЛЬНАЯ	57,25+3,5	65+3,07	13,53
ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ, КГ	ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ	69,5+4,96	76,5+4,67	10,07
	КОНТРОЛЬНАЯ	77,25+6,79	86,25+6,8	11,65
ПОДЪЁМ НОГ У УПОРЕ НА ПРЕДПЛЕЧЬЯХ, РАЗ	ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ	49+2,9	51,5+2,48	5,1
	КОНТРОЛЬНАЯ	42,8+2,25	45,9+2,1	7,24

В ЖИМЕ ШТАНГИ ЛЁЖА КОНТРОЛЬНАЯ ГРУППА, РАБОТАЮЩАЯ С КЛАССИЧЕСКИМ ВАРИАНТОМ УПРАЖНЕНИЙ ПОКАЗАЛА РЕЗУЛЬТАТЫ НА 4,6% ЛУЧШЕ, ЧЕМ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ. В ПРИСЕДАНИЯХ СО ШТАНГОЙ И ПОДЪЁМЕ НОГ В УПОРЕ НА ПРЕДПЛЕЧЬЯХ РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ И КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППЫ БЫЛИ ПРАКТИЧЕСКИ ИДЕНТИЧНЫМИ.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ: ПОДВОДЯ ИТОГ, МОЖНО СДЕЛАТЬ ВЫВОД О ТОМ, ЧТО ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ С ФИТНЕС ЭСПАНДЕРОМ ОКАЗАЛОСЬ ЭФФЕКТИВНЫМ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ. В ТАКИХ ТЕСТАХ, КАК «ПОДТЯГИВАНИЯ НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ» И «СКРУЧИВАНИЯ НА ПРЕСС», УЧАСТНИКИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЫ ПОКАЗАЛИ БОЛЕЕ ВЫСОКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, ЧЕМ СТУДЕНТЫ КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППЫ.

ОДНАКО, В ТАКИХ КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЯХ КАК «ЖИМ ШТАНГИ ЛЁЖА» И «ПОДЪЁМ НОГ В УПОРЕ НА ПРЕДПЛЕЧЬЯХ» СТУДЕНТЫ, НЕ ИСПОЛЬЗОВАВШИЕ ФИТНЕС ЭСПАНДЕР В СВОИХ

ЗАНЯТИЯХ, ПОКАЗАЛИ РЕЗУЛЬТАТЫ ЛУЧШЕ, ЧЕМ СТУДЕНТЫ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЫ.

В КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЯХ «ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА» И «ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ» УПРАЖНЕНИЯ С ФИТНЕС ЭСПАНДЕРОМ ПОКАЗАЛИ ОДИНАКОВЫЙ ПРИРОСТ В ОБЕИХ ГРУППАХ.

ТАКИМ ОБРАЗОМ, ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС ЭСПАНДЕРА ЯВЛЯЕТСЯ ЭФФЕКТИВНЫМ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ, И В НЕКОТОРЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ОКАЗЫВАЕТСЯ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ТРАДИЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ВНЕШНИМ ОТЯГОЩЕНИЕМ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

- 1. КОЛДАШОВ А.И. ИЗУЧЕНИЕ УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВАНИИ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ/А.И. КОЛДАШОВ, Ю.С. КНЯЗЕВА, Д.Б. ГОРЯЧКИН [И ДР.]/УЧЕНЫЕ ЗАПИСКИ УНИВЕРСИТЕТА ИМ. П.Ф. ЛЕСГАФТА. – 2022. – № 10 (212). – С.187-190.**
- 2. РОМАНОВ А.А. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ В ВЫСШИХ И СРЕДНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ ТРАНСПОРТНОГО ПРОФИЛЯ//СРЕДНЕЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ. – 2019. – №5. – С.30-32.**
- 3. МАРТИРОСОВА Т.А. АНАЛИЗ ПРИЧИН СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ / Т.А. МАРТИРОСОВА, Т.Н. ПОБОРОНЧУК, Т.А. ТРИФОНЕНКОВА, Е.М. КАДОМЦЕВА//ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. – 2023. – №1. – С.65-66.**

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИЕМА НЕКОТОРЫХ БАДОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СТРЕТЧИНГОМ ПО КЛИНИКО- ЛАБОРАТОРНЫМ ПОКАЗАТЕЛЯМ КРОВИ

АННОТАЦИЯ: ЦЕЛЬЮ НАСТОЯЩЕГО ИССЛЕДОВАНИЯ ЯВИЛАСЬ ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ НУТРИЦЕВТИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СТРЕТЧИНГОМ ПО ГЕМАТОЛОГИЧЕСКИМ ПОКАЗАТЕЛЯМ КРОВИ. В КАЧЕСТВЕ НУТРИЦЕВТИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ ПРЕДЛАГАЛСЯ ПРИЕМ БАДОВ В СЛЕДУЮЩИХ КОМБИНАЦИЯХ: 1) КОМПЛЕКС ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЫХ ЖИРНЫХ КИСЛОТ И ВИТАМИНА Е; 2) АМИНОКИСЛОТЫ С РАЗВЕТВЛЕННЫМИ БОКОВЫМИ ЦЕПЯМИ; 3) КОМПЛЕКС ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЫХ ЖИРНЫХ КИСЛОТ, ВИТАМИНА Е И БССА. АНАЛИЗ ПОЛУЧЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПОКАЗАЛ, ЧТО ПРИЕМ ВСЕХ ГРУПП БАД НЕ ОКАЗАЛ СУЩЕСТВЕННОГО ВЛИЯНИЯ НА БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ ИССЛЕДУЕМЫХ ГЕМАТОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ. ТЕМ НЕ МЕНЕЕ, БЫЛИ ОТМЕЧЕНЫ НЕКОТОРЫЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ, УКАЗЫВАЮЩИЕ НА СТИМУЛЯЦИЮ ИММУНИТЕТА И УЛУЧШЕНИЕ СИНТЕЗА ТРОМБОЦИТОВ, ЧТО СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ О ПОВЫШЕНИИ АДАПТИВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: СТРЕТЧИНГ, ДЕВУШКИ, ГЕМАТОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ, НУТРИЦЕВТИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА.

ВВЕДЕНИЕ: В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ ОСОБУЮ ЗНАЧИМОСТЬ ПРИОБРЕТАЕТ ЗАДАЧА ДИАГНОСТИКИ И ОБЪЕКТИВНОЙ ОЦЕНКИ АДАПТАЦИОННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ В ОРГАНИЗМЕ СПОРТСМЕНОВ, ОТРАЖАЮЩИХ УВЕЛИЧЕНИЕ ИЛИ УМЕНЬШЕНИЕ ИХ РЕЗИСТЕНТНОСТИ К ТРЕНИРОВОЧНЫМ СТРЕССОВЫМ ФАКТОРАМ, А ТАКЖЕ ПОДДЕРЖКА ЭТОЙ АДАПТАЦИИ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИХ ПРЕПАРАТОВ [2]. БОЛЬШАЯ ЧАСТЬ ИМЕЮЩИХСЯ НАУЧНЫХ РАБОТ СОСРЕДОТОЧЕНА НА ИЗУЧЕНИИ ЭФФЕКТОВ СРЕДСТВ У ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТА, ТОГДА КАК ПРЕДСТАВИТЕЛИ ШИРОКОЙ ГРУППЫ ФИЗИЧЕСКИ-АКТИВНОЙ ЧАСТИ НАСЕЛЕНИЯ ОСТАЮТСЯ ВНЕ ПОЛЯ ВНИМАНИЯ ИССЛЕДОВАТЕЛЕЙ. СПОРТСМЕНЫ-ЛЮБИТЕЛИ ВЫНУЖДЕНЫ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ВЫБОР БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДОБАВОК (БАД) БЕЗ НАЛИЧИЯ ДОСТАТОЧНОЙ

ИНФОРМИРОВАННОСТИ И ЧЕТКОГО ПОНИМАНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ ИХ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ОРГАНИЗМ. ЗАЧАСТУЮ УПОТРЕБЛЕНИЕ ТАКИХ ДОБАВОК ОСНОВАНО СКОРЕЕ НА РЕКОМЕНДАЦИЯХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ И РАСПРОСТРАНЁННОМ МНЕНИИ, НЕЖЕЛИ НА РЕАЛЬНЫХ КЛИНИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЯХ. НЕДОСТАТОЧНОСТЬ ДОКАЗАТЕЛЬНОЙ БАЗЫ ТРЕБУЕТ ДЕТАЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ ВОЗДЕЙСТВИЯ ОТДЕЛЬНЫХ БАДОВ НА ОРГАНИЗМ ПОТРЕБИТЕЛЯ.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ: ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИЕМА НЕКОТОРЫХ БАДОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СТРЕТЧИНГОМ ПО ПОКАЗАТЕЛЯМ ГЕМОГРАММЫ.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ: В ИССЛЕДОВАНИИ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ 60 ДЕВУШЕК-СТУДЕНТОК ФГБОУ ВО «ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ». ВСЕ ДЕВУШКИ НА МОМЕНТ ОБСЛЕДОВАНИЯ ИМЕЛИ I ИЛИ II ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ. РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ СТРЕТЧИНГОМ – 3 РАЗА В НЕДЕЛЮ ПО 60 МИНУТ В ТЕЧЕНИЕ 3 МЕСЯЦЕВ (ВСЕГО 40 ЗАНЯТИЙ). ДЛИТЕЛЬНОСТЬ УЧАСТИЯ КАЖДОГО ИСПЫТУЕМОГО В ИССЛЕДОВАНИИ 120+3 СУТОК. В КАЧЕСТВЕ СРЕДСТВ ОПТИМИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ СТРЕТЧИНГОМ БЫЛА ИСПОЛЬЗОВАНА НУТРИЦЕВТИВНАЯ ПОДДЕРЖКА С ТРЕМЯ ВАРИАНТАМИ КОМБИНАЦИЙ ПРИЕМА БАД: 1) КОМПЛЕКС ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЫХ ЖИРНЫХ КИСЛОТ И ВИТАМИНА Е (ПНЖК ± ВИТ Е); 2) КОМПЛЕКС АМИНОКИСЛОТ С РАЗВЕТВЛЁННЫМИ БОКОВЫМИ РАДИКАЛАМИ (ВСАА); 3) КОМПЛЕКС ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЫХ ЖИРНЫХ КИСЛОТ, ВИТАМИНА Е И ВСАА(ПНЖК ± ВИТ Е ± ВСАА).

ГЕМАТОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ БЫЛО ПРОВЕДЕНО НА БАЗЕ КЛИНИКО-ДИАГНОСТИЧЕСКОЙ ЛАБОРАТОРИИ БУ ХАНТЫ-МАНСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ «ОКРУЖНАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА». ОНО ВКЛЮЧАЛО ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЧИСЛА ЭРИТРОЦИТОВ, ЛЕЙКОЦИТОВ, ТРОМБОЦИТОВ, КОНЦЕНТРАЦИЮ ГЕМОГЛОБИНА И УРОВЕНЬ ГЕМАТОКРИТА, А ТАКЖЕ РАСЧЕТ ЛЕЙКОЦИТАРНОЙ ФОРМУЛЫ.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ: СТРЕТЧИНГ СТАНОВИТСЯ ВСЁ БОЛЕЕ ПОПУЛЯРНЫМ ВИДОМ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ, ПРИВЛЕКАЮЩИМ ВНИМАНИЕ РАЗНЫХ КАТЕГОРИЙ НАСЕЛЕНИЯ БЛАГОДАРЯ СВОЕЙ ДОСТУПНОСТИ И ПОЛОЖИТЕЛЬНОМУ ВОЗДЕЙСТВИЮ НА ЗДОРОВЬЕ. РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПОМОГАЮТ РАЗВИВАТЬ ГИБКОСТЬ, УКРЕПЛЯТЬ МЫШЦЫ И ПРЕДОТВРАЩАТЬ

ТРАВМЫ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА. АДЕКВАТНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ СПОСОБНЫ УЛУЧШАТЬ КИСЛОРОДТРАНСПОРТНУЮ ФУНКЦИЮ КРОВИ, ОПТИМИЗИРУЯ ЕЁ РЕОЛОГИЮ И ОБЕСПЕЧИВАЯ ЭКОНОМИЗАЦИЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ. НАПРОТИВ, ИЗБЫТОЧНЫЕ НАГРУЗКИ ОСОБЕННО ПРИ СОПУТСТВУЮЩЕМ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОМ СТРЕССЕ, ПРОВОЦИРУЮТ РАЗВИТИЕ СИНДРОМА ФИЗИЧЕСКОГО ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ [3].

СИСТЕМА КРОВИ ИГРАЕТ КЛЮЧЕВУЮ РОЛЬ В ЭНЕРГООБЕСПЕЧЕНИИ ИНТЕНСИВНОЙ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ФОРМИРОВАНИИ МЕХАНИЗМОВ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ. ЭТО СВЯЗАНО С ВЫСОКОЙ РЕАКТИВНОСТЬЮ КРОВИ, ПРОЯВЛЯЮЩЕЙСЯ БЫСТРЫМ ИЗМЕНЕНИЕМ МОРФОЛОГИЧЕСКОГО СОСТАВА В ОТВЕТ НА ВНЕШНИЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ, НАПРИМЕР, ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ, БЛАГОДАРЯ НАЛИЧИЮ РЕФЛЕКТОРНОЙ И ГУМОРАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ ГЕМОПОЭЗА, ЗНАЧИТЕЛЬНОГО РЕЗЕРВА КЛЕТОК И МНОГООБРАЗИЮ ФУНКЦИЙ ФОРМЕННЫХ ЭЛЕМЕНТОВ КРОВИ. ОДНАКО АНАЛИЗ КРОВИ СОПРЯЖЕН С ОПРЕДЕЛЕННЫМИ ТРУДНОСТЯМИ, ТАК КАК ЕЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОГРАНИЧЕНЫ УЗКИМ ДИАПАЗОНОМ НОРМЫ, А ЛЮБЫЕ КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ ОТКЛОНЕНИЯ МОГУТ БЫТЬ ОБУСЛОВЛЕННЫ МНОЖЕСТВОМ СПЕЦИФИЧЕСКИХ И НЕСПЕЦИФИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ, ВКЛЮЧАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ, А ТАКЖЕ ИНДИВИДУАЛЬНУЮ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ РАЗЛИЧНЫХ ГЕМАТОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ К ОПРЕДЕЛЕННЫМ ВИДАМ МЫШЕЧНОЙ АКТИВНОСТИ [2]. РЕЗУЛЬТАТЫ ГЕМАТОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРЕДСТАВЛЕНЫ В ТАБЛИЦЕ.

ТАБЛИЦА 1

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СТРЕТЧИНГОМ НА ГЕМАТОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ДЕВУШЕК
С РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ НУТРИЦЕВТИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ**

ГРУППЫ ИСПЫТУЕМЫХ	ЭТАП ИССЛЕДОВАНИЯ	ЭРИТРОЦИТЫ, $10^{12}/л$	ЛЕЙКОЦИТЫ, $10^9/л$	ГЕМОГЛОБИН, г/л	ГЕМАТОКРИТ, %	ТРОМБОЦИТЫ, $10^9/л$
БЕЗ БАД	НАЧАЛЬНЫЙ ЭТАП	4,59±0,08	6,68±0,55	132,23±2,8	39,17±0,70	302,15±20,31
	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП	4,59±0,09	6,88±0,45	132,87±3,12	38,61±0,78	310,27±17,45

ПРОДОЛЖЕНИЕ ТАБЛИЦЫ 1

ГРУППЫ ИСПЫТУЕМЫХ	ЭТАП ИССЛЕДОВАНИЯ	ЭРИТРОЦИТЫ, $10^{12}/л$	ЛЕЙКОЦИТЫ, $10^9/л$	ГЕМОГЛОБИН, г/л	ГЕМАТОКРИТ, %	ТРОМБОЦИТЫ, $10^9/л$
ПНЖК ± ВИТ. Е	НАЧАЛЬНЫЙ ЭТАП	4,35±0,06	6,30±0,36	132,46±1,29	38,88±0,36	258,38±14,89
	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП	4,29±0,10	5,90±0,36	130,77±2,50	37,28±0,83	268,51±12,14
БСАА	НАЧАЛЬНЫЙ ЭТАП	4,52±0,08	6,47±0,41	129,88±6,70	39,93±0,58	242,63±18,85
	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП	4,38±0,08	6,82±0,44	133,60±1,50	38,89±0,53	260,20±13,92
БСАА± ПНЖК±ВИТ. Е	НАЧАЛЬНЫЙ ЭТАП	4,72±0,38	5,91±0,44	128,04±3,02	37,52±0,69	299,77±14,32
	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП	4,47±0,08	6,99±0,52	131,40±3,64	38,31±0,84	296,33±15,49

СОГЛАСНО ЛИТЕРАТУРНЫМ ДАННЫМ ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАКЦИЯ НА ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ ВРЕМЕННЫМ ГИПЕРЛЕЙКОЦИТОЗОМ И РОСТОМ КОНЦЕНТРАЦИИ ЭРИТРОЦИТОВ И ГЕМОГЛОБИНА В ПЕРИФЕРИЧЕСКОЙ КРОВИ СРАЗУ ПОСЛЕ ЗАНЯТИЙ, С ВОССТАНОВЛЕНИЕМ УКАЗАННЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДО ИСХОДНЫХ ЗНАЧЕНИЙ СПУСТЯ ПОЛЧАСА ОТДЫХА. ЭТИ ИЗМЕНЕНИЯ ОБУСЛОВЛЕННЫ ГЛАВНЫМ ОБРАЗОМ ДИНАМИЧЕСКИМ ПЕРЕРАСПРЕДЕЛЕНИЕМ ОБЪЕМОВ ЦИРКУЛИРУЮЩЕЙ ПЛАЗМЫ И ЭРИТРОЦИТОВ. В ЧАСТНОСТИ, УМЕНЬШЕНИЕ ОБЪЕМА ЦИРКУЛИРУЮЩЕЙ ПЛАЗМЫ (ОЦП) ВЛЕЧЕТ ЗА СОБОЙ ВРЕМЕННОЕ УВЕЛИЧЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА ЭРИТРОЦИТОВ В ЕДИНИЦЕ ОБЪЕМА КРОВИ, ЧТО ПРОЯВЛЯЕТСЯ В ПОВЫШЕНИИ ПОКАЗАТЕЛЯ ГЕМАТОКРИТА. ВМЕСТЕ С ТЕМ, ИССЛЕДОВАНИЯ ПОКАЗЫВАЮТ, ЧТО САМ ОБЪЕМ ЦИРКУЛИРУЮЩЕГО ГЕМОГЛОБИНА И ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЭРИТРОЦИТОВ ОСТАЮТСЯ ПОЧТИ НЕИЗМЕННЫМИ. НОРМАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ СИСТЕМЫ КРОВИ К СПОРТИВНЫМ НАГРУЗКАМ ПРОЯВЛЯЕТСЯ РАЗВИТИЕМ

УМЕРЕННОГО СНИЖЕНИЯ ВЯЗКОСТИ КРОВИ, ВОЗНИКАЮЩЕГО ВСЛЕДСТВИЕ ПРЕИМУЩЕСТВЕННОГО УВЕЛИЧЕНИЯ ОБЪЕМА ПЛАЗМЫ ПО СРАВНЕНИЮ С КОЛИЧЕСТВОМ ЭРИТРОЦИТОВ [1].

ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ИССЛЕДОВАНИЯ ЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В КОЛИЧЕСТВЕ ЭРИТРОЦИТОВ НЕ НАБЛЮДАЛИСЬ НИ В ОДНОЙ ГРУППЕ. ЭТО СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ О СТАБИЛЬНОСТИ ЭРИТРОПОЭЗА ПРИ ЗАНЯТИЯХ СТРЕТЧИНГОМ И РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ НУТРИЦЕВТИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ. ИМЕЕТСЯ НЕЗНАЧИТЕЛЬНОЕ УМЕНЬШЕНИЕ ЭРИТРОЦИТОВ В ГРУППАХ С НУТРИЦЕВТИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКОЙ, ЧТО МОЖЕТ ГОВОРИТЬ О ПОВЫШЕНИИ БУФЕРНОЙ ЕМКОСТИ КРОВИ, ОПТИМАЛЬНОГО СОДЕРЖАНИЯ КАЛИЯ В КРОВИ И Т.Д. НАИБОЛЬШЕЕ СНИЖЕНИЕ ЗАФИКСИРОВАНО В ГРУППЕ С КОМБИНИРОВАННОЙ ПОДДЕРЖКОЙ, ТО ЕСТЬ ПРИ ПРИЕМЕ БСАА ± ПНЖК ± ВИТАМИН Е.

СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ ГЕМОГЛОБИНА ОСТАВАЛСЯ ОТНОСИТЕЛЬНО СТАБИЛЬНЫМ. НЕКОТОРОЕ УВЕЛИЧЕНИЕ ЗАРЕГИСТРИРОВАНО В ГРУППЕ С ПРИЕМОМ БСАА.

ЧИСЛО ЛЕЙКОЦИТОВ УМЕРЕННО УВЕЛИЧИЛОСЬ ВО ВСЕХ ГРУППАХ, КРОМЕ ГРУППЫ С ПРИЕМОМ ПНЖК ± ВИТАМИН Е, ЧТО ГОВОРИТ О НЕБОЛЬШОМ УЛУЧШЕНИИ ИММУННОГО СТАТУСА ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ. МАКСИМАЛЬНО ЗАМЕТНОЕ ПОВЫШЕНИЕ ПРОИЗОШЛО В ГРУППЕ С ПРИЕМОМ БСАА± ПНЖК ± ВИТАМИН Е, ДЕМОНИСТРИРУЯ СТИМУЛИРУЮЩЕЕ ВЛИЯНИЕ ДОБАВОК НА ИММУНИТЕТ. ОДНАКО РАЗНИЦА БЫЛА СТАТИСТИЧЕСКИ НЕДОСТОВЕРНА.

ОТМЕЧЕНЫ МИНИМАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ГЕМАТОКРИТА, НЕ ПРЕВЫШАЮЩИЕ 1%. СТАБИЛЬНОСТЬ ЗНАЧЕНИЯ СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ О СБАЛАНСИРОВАННОМ СООТНОШЕНИИ ЭРИТРОЦИТОВ И ПЛАЗМЫ КРОВИ ВО ВСЕХ ГРУППАХ ИСПЫТУЕМЫХ.

УРОВЕНЬ ТРОМБОЦИТОВ НЕЗНАЧИТЕЛЬНО ПОВЫСИЛСЯ В БОЛЬШИНСТВЕ ГРУПП, ЧТО МОЖЕТ СВИДЕТЕЛЬСТВОВАТЬ О НЕБОЛЬШОЙ АКТИВАЦИИ СВЕРТЫВАЮЩЕЙ СИСТЕМЫ КРОВИ, ПРИЧЕМ НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИТЕЛЬНЫЙ ПРИРОСТ ОТМЕЧАЛСЯ В ГРУППЕ ПРИ ПРИЕМЕ ПНЖК ± ВИТАМИН Е. МОЖНО ПРЕДПОЛОЖИТЬ, ЧТО ЭТО ВЫЗВАНО СТИМУЛЯЦИЕЙ СИНТЕЗА ТРОМБОЦИТОВ. АНТИОКСИДАНТНЫЙ КОМПЛЕКС ЗАЩИЩАЕТ МЕГАКАРИОЦИТЫ ОТ ОКИСЛИТЕЛЬНОГО СТРЕССА, СОХРАНЯЯ ЦЕЛОСТНОСТЬ МЕМБРАНЫ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ. ПРИРОСТ СОСТАВИЛ

ПРИМЕРНО 10-20%, ЧТО НЕ ВЫХОДИТ ЗА РАМКИ ДОПУСТИМЫХ КОЛЕБАНИЙ.

ВЫВОДЫ: НЕСМОТРИ НА ОТСУТСТВИЕ СТАТИСТИЧЕСКИ ЗНАЧИМЫХ ИЗМЕНЕНИЙ ГЕМАТОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ, НАБЛЮДАЕТСЯ ТЕНДЕНЦИЯ К ПОВЫШЕНИЮ УСТОЙЧИВОСТИ ОРГАНИЗМА И ПОДДЕРЖАНИЮ СТАБИЛЬНОСТИ ВАЖНЕЙШИХ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СТРЕТЧИНГОМ В СОЧЕТАНИИ С НУТРИЦЕВТИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКОЙ. ОТСУТСТВИЕ ВЫРАЖЕННЫХ СДВИГОВ КОЛИЧЕСТВЕННЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЭРИТРОЦИТОВ, ЛЕЙКОЦИТОВ, ГЕМАТОКРИТА, ТРОМБОЦИТОВ И ГЕМОГЛОБИНА МОГУТ ГОВОРИТЬ О НАДЕЖНОСТИ И БЕЗОПАСНОСТИ ИСПОЛЪЗУЕМЫХ НУТРИЦЕВТИКОВ, ИХ ПРИЕМ НЕ НАРУШАЕТ ОСНОВНЫЕ ПАРАМЕТРЫ СИСТЕМЫ КРОВИ И ОБЕСПЕЧИВАЕТ НЕОБХОДИМУЮ АДАПТАЦИЮ ОРГАНИЗМА К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. БОЙКОВ, В.Л. ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ГЕМАТОЛОГИЧЕСКИХ, БИОХИМИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ КРОВИ И СИМПАТО-ВАГУСНОГО БАЛАНСА У СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ / В. Л. БОЙКОВ, А.А. МЕЛЬНИКОВ // ЧЕЛОВЕК. СПОРТ. МЕДИЦИНА. — 2021. — Т.21. — №1. — С.7–13.
2. ВОЛКОВ, Н.И. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ ВЫНОСЛИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ / Н.И. ВОЛКОВ, А.Н. ВОЛКОВ // ФИЗИОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА. — 2004. — Т. 30. — № 4. — С. 103-113
3. НЕХВЯДОВИЧ, А.И. ДИНАМИКА ГЕМАТОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КАК КРИТЕРИЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И ТРЕНИРОВАННОСТИ СПОРТСМЕНОВ / А.И. НЕХВЯДОВИЧ, А.Н. БУДКО // ПРИКЛАДНАЯ СПОРТИВНАЯ НАУКА. — 2018. — №1(7). — С. 105–111.

ПОБЕДИТЕЛИ И ПРИЗЕРЫ ВСЕРОССИЙСКОГО КОНКУРСА НАУЧНЫХ РАБОТ СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧРЕЖДЕНИЙ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ВЫЯВЛЕНИЕ И ПОДДЕРЖКА ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ - СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ И ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

МЕСТО	УЧАСТНИК	ТЕМА
1	2	3
СОВРЕМЕННЫЕ СРЕДСТВА, ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ ПО ВЫЯВЛЕНИЮ И ПОДДЕРЖКЕ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ В ОБЛАСТИ СПОРТА		
1	ХИМОЧКИНА ЕЛИЗАВЕТА ДМИТРИЕВНА БУ ВО ХМАО-ЮГРЫ «СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ», Г. СУРГУТ	СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ В РАМКАХ ВНЕДРЕНИЯ ВФСК ГТО
2	КИНЕВА ОЛЬГА МИХАЙЛОВНА ФГБОУ ВО «ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ», Г. ХАНТЫ-МАНСКИЙ	КОМПЛЕКС ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЭ
3	ГЕФЛИНГ МАРИНА АЛЕКСЕЕВНА ФГБОУ ВО «ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ», Г. ХАНТЫ-МАНСКИЙ	ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПЛОВЦОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

МЕСТО	УЧАСТНИК	ТЕМА
1	2	3
РАЗВИТИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ В СПОРТЕ. СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ КОМПЬЮТЕРНОГО И ФИДЖИТАЛ СПОРТА		
1	ТАРАНОВА АНАСТАСИЯ РОМАНОВНА БУ ВО «СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ», Г. СУРГУТ	ФИДЖИТАЛ-ФЕСТИВАЛЬ ПО АДАПТИВНЫМ ВИДАМ СПОРТА: ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ И СОЦИАЛЬНУЮ ИНТЕГРАЦИЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ 9-11 КЛАССОВ
2	МАХАЛОВ ИВАН ДМИТРИЕВИЧ АУ «ЮГОРСКИЙ КОЛЛЕДЖ-ИНТЕРНАТ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА», Г. ХАНТЫ-МАНСКИЙ	ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ НОВОГО ВИДА СПОРТА НА ПРИМЕРЕ ФИДЖИТАЛ СПОРТ
3	МАКАРОВ ГЕОРГИЙ НИКОЛАЕВИЧ СПБ ГБПОУ «УОР №1», Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ	ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАШИННОГО ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ АНАЛИЗА И КЛАССИФИКАЦИИ ОШИБОК ПРИ ПОДАЧЕ В ВОЛЕЙБОЛЕ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ В СИСТЕМАХ ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РАЗНЫХ СТРАН, РОЛЬ МАСС-МЕДИА И КИНОИНДУСТРИИ В СОХРАНЕНИИ НРАВСТВЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ МИРОВОГО СПОРТА		
1	КАМАЛОВА МАРИЯ ФАРИЛОВНА ФГБОУ ВО «ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ», Г. ХАНТЫ-МАНСКИЙ	ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИЕМА НЕКОТОРЫХ БАДОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СТРЕТЧИНГОМ ПО КЛИНИКО-ЛАБОРАТОРНЫМ ПОКАЗАТЕЛЯМ КРОВИ
2	ВТОРУШИН ДАНИЛА МИХАЙЛОВИЧ ФГБОУ ВО «ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ», Г. ХАНТЫ-МАНСКИЙ	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ АТТЕСТАЦИИ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ В ХМАО—ЮГРЕ
3	ЗАЙЦЕВ АЛЕКСАНДР СЕРГЕЕВИЧ ФГБОУ ВО «ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ», Г. ХАНТЫ-МАНСКИЙ	ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИТНЕС ЭСПАНДЕРА НА ЗАНЯТИЯХ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА