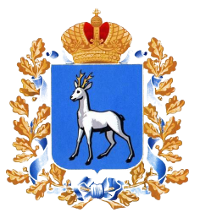
**Министерство спорта Российской Федерации**

*Совет директоров училищ олимпийского резерва*

**Федеральное государственное бюджетное учреждение**

**профессиональная образовательная организация**

**«Государственное училище (техникум) олимпийского резерва г. Самара»**

****

**СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ СПОРТА**

*Сборник материалов Всероссийской заочной научно-практической конференции, проводимой среди студентов, преподавателей и специалистов училищ олимпийского резерва*

*28 апреля 2021 г.*

Самара, 2021

**УДК 796:377**

**ББК 75**

**Н 34**

Рецензент:

кандидат педагогических наук Кулешова М.В.

**Современные аспекты развития спорта/** Сборник материалов Всероссийской заочной научно-практической конференции, проводимой среди студентов, преподавателей и специалистов училищ олимпийского резерва (г. Самара, 28 апреля 2021 года) / под ред. Г.Ш. Евдокимовой.- Самара, 2021. – с.

**ISBN**

В сборнике представлены материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции «Современные аспекты развития спорта»», в которых рассмотрены современные технологии в подготовке спортивного резерва, современные физкультурно-оздоровительные технологии, медико-биологические аспекты подготовки спортивного резерва, актуальные проблемы профессионального образования в области спортивного резерва и спорта.

Сборник статей адресован студентам, преподавателям образовательных организаций, а так же специалистам в области физической подготовки и спорта.

ФГБУ ПОО ГУОР г. Самара, 2021

Коллектив авторов, 2021

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Басинова А.А. | ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ | **3-7 стр.** |
| Черентаева Я.А. | ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ | **8-12 стр.** |
| Малов В.Н. | ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЛЫЖНИКОВ – ГОНЩИКОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД ГОДИЧНОГО ЦИКЛА | **12-16 стр.** |
| Егорова М.А. | ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННОЙ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКИ  НА СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ДЕВУШЕК СПРИНТЕРОВ | **16-21 стр.** |
| Плеханова Е.В.  Самсонов И.И. | Повышение эффективности организационно-методического сопровождения спортивной подготовке посредством наставничества (опыт Ямало-Ненецкого автономного округа) | **21-23 стр.** |
| Самсонов И.И. | Совершенствование правового регулирования организации и проведения официальных межрегиональных спортивных соревнований (на примере хоккея) | **26-31 стр.** |
| Ходжаева Р.А.,  Шиленко Н.А.,  Матова Е.Л. | ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ | **31-37 стр.** |
| Долинский А.А., Зудилина Д.С., Сиделев П.А. | ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ-СПРИНТЕРОВ  В ХОДЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ | **38-42 стр.** |
| Жижина Е.В. | СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА У ТРИАТЛЕТОВ-ЮНОШЕЙ 25-28 ЛЕТ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ «МАСТЕР СПОРТА» | **42-47 стр.** |
| Кузнецова Я.А.  Дубровский С.В. | ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ МОТИВАЦИИ СПОРТСМЕНОВ | **47-51 стр.** |
| Легкая Н.М. | ОТБОР В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ | **51-55 стр.** |
| Ляшко И.А. | ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ «ЛИБЕРО» В ВОЛЕЙБОЛЕ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА | **55-60 стр.** |
| Попова О.О.  Дубровский С.В. | СПОРТИВНЫЙ ОТБОР И ОРИЕНТАЦИЯ В СПОРТЕ | **60-64 стр.** |
| Сиделев П.А., Федотова Е.В., Долинский А.А. | ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ВЕЛОСИПЕДНОМ СПОРТЕ (ТЕМПОВЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ) | **64-69 стр.** |
| Тарасенко А. Е. | ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ДОСТИЖЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА | **69-73 стр.** |
| Федотова Е.В., Зудилина Д.С., Останний К.Д. | МАССЫ ТЕЛА СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ВЕЛОСИПЕДНОМ СПОРТЕ (СПРИНТЕРСКИЕ И ТЕМПОВЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ), В ХОДЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ | **73-78 стр.** |
| Целикова Т.В., Воронин А.В.,  Ляшков В.В. | ПРОСМОТРОВЫЕ СБОРЫ КАК ФОРМА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПЕРСПЕКТИВНОСТИ ХОККЕИСТОВ С ЦЕЛЬЮ ОТБОРА КАНДИДАТОВ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА | **78-83 стр.** |

**УДК 159.9.072.43**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ**

*Басинова А.А.  
ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею» г. Ярославль*

Психология спорта играет важную роль в жизни каждого спортсмена. Когда смотришь на них по телевизору, кажется, что одержать победу не так уж и трудно, достаточно только усердно тренироваться. Однако на самом деле все гораздо сложнее. Спортсмены — такие же люди, как и мы. Они также сталкиваются с трудностями или просто плохим настроением. Поэтому не удивительно, что иногда им хочется все бросить и уйти. Психологи в этом случае оказывают колоссальную поддержку, помогая справиться с напряжением и настроиться на победу.

Командный спорт – это вид спортивной деятельности, связанной с взаимодействием с командой. Спортивная команда – это, по понятиям современной социальной психологии, – малая группа. Г.М.Андреева в своем учебнике «Социальная психология» дает такое определение: «Под малой группой понимается немногочисленная по составу группа, члены которой объединены общей социальной деятельностью и находятся в непосредственном личном общении, что является основой для возникновения эмоциональных отношений, групповых норм и групповых процессов»

Спортивной команде присущи все признаки, которыми в социальной психологии характеризуются малые группы: численность, автономность, общегрупповая цель, коллективизм, дифференцированность и структурность. Как социальная группа, команда характеризуется не только формальной, но и неформальной структурой, в основе которой лежат социально- психологические связи между ее членами.

Во главе формальной структуры команды стоят начальник команды и главный тренер. От них во многом зависит психологический климат в команде и соответственно ее результаты.

У игроков доминирующими являются общественные и моральные мотивы. Они характеризуются осознанностью общественной значимости спортивной деятельности; спортсмены с доминированием этого мотива ставят перед собой высокие перспективные цели, они увлечены занятиями спортом.

Подготовка к командной игре занимает отдельное место в работе спортивного психолога. Умение работать в связке с другими игроками, ставить общие интересы выше своих — это настоящее искусство. Но для того, чтобы овладеть им, нужно приложить массу усилий.

Для развития командного духа понадобится:

1. Правильное воздействие на волевую направленность коллектива.
2. Создание внутри команды здоровой атмосферы.
3. Поэтапная подготовка спортсменов к соревнованиям.

Психология хоккея подразумевает под собой многолетнюю подготовку спортсменов. Она включает в себя основные задачи: воспитание личных и волевых качеств игрока, развитие процессов внимания, сосредоточенности, восприятия, распределения, переключения, тактического мышления и способности контролировать свои эмоции. Это позволяет сформировать психологический климат в хоккейной команде.

Перед матчем необходима специальная психическая подготовка спортсмена. Она построена на основе общей психологической подготовки хоккеиста. В неё входит ряд необходимых задач. В первую очередь, хоккеистам необходимо осознать всю необходимость предстоящего матча. Далее им нужно заняться подробным изучением всех условий матча, например, место проведения, время и прочие важные особенности. Следующий шаг – подробное изучение слабых сторон команды противника. Подготовка к матчу должна проходить с учётом этих фактов, а также учитывая возможности хоккеистов. После этого стоит важнейшая задача сформировать твёрдую уверенность команды в своих возможностях и силах, которые помогут привести её к победе. Заключительным этапом является преодоление всех негативных эмоций, которые могут возникнуть перед игрой. Тренеру необходимо создать бодрое и устойчивое эмоциональное состояние.

Чтобы достигнуть всех нужных результатов, тренеру необходимо учесть различия нервных систем своих подопечных, зависящие от типов темперамента. Так как каждый из четырёх типов темперамента имеет ряд своих особенностей, а это значит, что подход должен быть индивидуален, с учётом характеристик. Различия проявляются в силе и слабости, уравновешенности и неуравновешенности, подвижности и инертности. Отталкиваясь от этих особенностей, тренер может рассчитывать на успех своей хоккейной команды.

Юным хоккеистам как представителям игрового вида спорта с самого детства приходится ощущать на себе достаточно высокий уровень давления, связанного с плотным игровым графиком и желанием тренера (руководства клуба) достигать максимально возможного результата в каждом матче, в каждом игровом отрезке. Это оказывает серьезное воздействие на психику детей, формирует у них специфичные черты характера, нередко развивающиеся до акцентуированного поведения, влияет на эмоциональное и психическое состояние, не всегда позволяя при этом раскрывать имеющийся личностный и профессиональный потенциал.

Прессинг относительно каждого игрока в команде усиливается спецификой хоккея как игрового вида спорта. Не все игроки оказываются в основном составе в зависимости от результата индивидуальной игры, стабильности выступления на соревнованиях, результативности проведенных смен. Отдельной категорией появления стресса является ситуация, когда в случае получения повреждения игроком из основного состава ему незамедлительно находится замена из числа запасных.

Отдельной значимой категорией в рамках психологической подготовки юных хоккеистов является анализ и управление эмоциями. Понимание эмоций, чувств, ощущений способствует более эффективному осуществлению тренировочного процесса. Управление стрессом, вызванным различными причинами (масштабно: соревновательной деятельностью, локально: предстартовыми состояниями, изменениями комфортной обстановки в условиях повышенной нагрузки тренировочных сборов и т.д.), будет более результативным при условии компетентной диагностики причин стресса, особенностей его протекания и возможных последствий.

В практике современного спорта психологической подготовке воспитанников уделяется катастрофически мало внимания. Нередко именно психологическое преимущество при равных прочих возможностях соперников играет решающую роль. Хоккей с присущей ему динамикой и жесткостью накладывает весьма специфичный отпечаток на индивидуальные особенности игроков. В условиях максимального распределения внимания между чтением игры противника, действиями хоккеистов игрового сочетания своей команды, стремительным перемещением каучукового снаряда, комментариями партнеров по команде и тренерского штаба важно принимать эффективные решения с учетом дефицита времени и нести за них ответственность. В подобной ситуации приобретают особую ценность волевые качества игроков, способность держать удар в физическом и психологическом понимании, а также стабильность ценностных ориентаций. Тренеры нередко скептически относятся к работе спортивных психологов, при том что сами недостаточно владеют информацией и не отводят необходимого количества времени на самостоятельную организацию специализированной подготовки игроков. Практика показывает, что требования к юным хоккеистам при этом повышаются, прослеживается доминирование позиции наставников, но сами тренеры не всегда способны вооружить спортсменов необходимыми знаниями по работе с собой в ходе тренировок и игр, прежде чем требовать получения результата.

**Список литературы:**

Алексеев А.В. Себя преодолеть! М: ФиС. 1985: 192 с.

Дубровина И.В. Психология: учебник для студ.учреждений сред.проф.образования – 12-е изд.., стре.-М.:Издательский центр «Академия», 2014. – 496 с.

**УДК 616.001**

**ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

*Черентаева Я.А.*

*ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутск, г. Иркутск*

Лыжные гонки - один из сложно технических видов спорта, который пользуется высокой популярностью. Для того чтобы достичь высоких результатов в этом виде спорта нужна многолетняя систематическая тренировка. Во время занятий на организм лыжника-гонщика оказывают воздействие не только выполняемые физические нагрузки, но и внешние природные факторы, в числе которых чаще низкая, а иногда и достаточно высокая температура воздуха, ветер различной силы и направления, повышенная влажность, состояние снежного покрова, солнечные воздействия, а также нередко сложный рельеф местности, используемый для учебной и особенно тренировочной и соревновательной лыжной трассы. Зачастую все это действует на лыжника в комплексе, и, если не принять соответствующих мер, возможен риск получения травм [4].

Так что же такое спортивная травма? Спортивная травма – это повреждение тканей и органов в процессе занятий спортом в результате воздействия на них физического фактора, превышающего их биологическую прочность. Спортивные травмы сопровождаются изменением анатомических структур и функции травмированного органа. Несмотря на тот факт, что больший процент травм относится к травмам легкой степени, они влияют на общую и специальную работоспособность спортсмена [3]. Это обусловлено прекращением тренировочного процесса в острый период травмы, а также значительным ограничением нагрузок в период посттравматической реабилитации, что тормозит процесс физического совершенствования. Нередко наблюдаются случаи развития хронических заболеваний в результате ранее полученного повреждения, а при повторных травмах они обостряются и выводят спортсмена из строя на весьма длительный срок.

При изучении научно – методической литературы были выделены основные причины, которые приводят лыжников-гонщиков к травмам: слабая техническая и физическая подготовленность, недисциплинированность, невнимательность, небрежность в выполнении упражнений, неправильный подбор инвентаря и экипировки, недостатки в организации и методики проведения занятий, неблагоприятные метеоусловия и состояние снежного покрова, переутомление или недомогание занимающихся, преждевременное возобновление занятий после перенесения заболеваний или полученной травмы, неисправность инвентаря [5].

Также было проведено анкетирование среди лыжников-гонщиков, занимающихся в группах начальной спортивной специализации. Всего в опросе участвовало 36 спортсменов.

В результате обработки данных анкеты были сделаны выводы, что в лыжных-гонках часто встречаются такие травмы как: потертости ног и рук (100%), ранения (резаные и рваные раны) (83%), ушибы (89%), растяжение связок (17%), сотрясения мозга (6%), переломы (5%), вывихи (11%), нередки случаи обморожения, в основном конечностей и открытых частей тела (72%).

Согласно результатам анкетирования, наибольший процент травматизма приходится на подготовительный период – 69%, 25% - на соревновательный и 6% на переходный.

Изучение причин травматизма в лыжном спорте позволяет выработать комплекс необходимых профилактических мероприятий по его предупреждению:

**1.** **Правильная методика и организация учебно-тренировочных занятий и соревнований**:

1) необходимо очень тщательно проводить всю предварительную организационную и методическую работу. При составлении тренировочных планов следует учесть: физическую подготовленность и тренированность занимающихся;

2) обеспечить своевременное и правильное проведение разминки;

3) точно планировать интервалы отдыха при повторном прохождении отрезков различной длины;

4) не допускать перегрузки занимающихся, регулировать величину нагрузки, снижая ее в случае переутомления;

5) заранее подготавливать место тренировочного занятия;

6) соответствие сложности рельефа лыжных трасс квалификации лыжника, нельзя допускать преждевременного выхода на сложнопересечённые трассы;

7) обеспечение безопасности участников соревнований в соответствии с действующими правилами по лыжным гонкам, которые с учетом масштаба соревнований предусматривают работу медицинской службы, машин скорой помощи, станций первой помощи, системы эвакуации и транспортировки пострадавших, а также оснащение пунктов питания на соревнованиях на длинные дистанции [4].

**2. Воспитание дисциплинированности:**

Предупреждение травматизма в этих случаях должно базироваться на повышении общей требовательности к дисциплине и внимательности занимающихся, а также на улучшении всей воспитательной работы в группе.

**3. Выполнение правил гигиены:**

1) серьезная профилактическая работа по закаливанию организма к воздействиям неблагоприятных природных факторов - низкой температуры, ветра, влажности;

2) правильный выбор одежды для различных погодных условий и с учетом продолжительности занятий, использование защитных средств в морозную, ветреную, яркую солнечную погоду;

3) оптимальный размер лыжной обуви: чтобы ботинки не жали и не были слишком свободными; постоянный уход за обувью (просушивание), выход на занятие только в сухих ботинках;

4) пользоваться индивидуальной экипировкой;

5) соответствие лыжного инвентаря антропометрическим (рост, вес) параметрам лыжника и его качественная подготовка к каждому занятию, своевременное устранение неисправностей и поломок, регулярный контроль за степенью изношенности скользящей поверхности лыж и особенно кантов.

Тренеру вручается здоровье спортсмена. И он всегда должен помнить о том, что неправильная организация и методика занятий, любая ошибка в определении уровня нагрузки и режима тренировки не только снижает возможность достижения высокого спортивного результата, но и может вызвать различные неблагоприятные изменения в организме занимающегося [2].

Знание причин возникновения травм и реализация на практике обозначенных мер по их предупреждению в сочетании с повышением общей требовательности к дисциплине лыжников исключат получение травм во время тренировочного занятия и, следовательно, значительно повысят оздоровительно-спортивный эффект занятий лыжными-гонками.

**СПИСОК ИСТОЧНИКОВ**:

1. Спортивная медицина: учебник / Г.А. Макарова. - М.: Советский спорт, 2003 - 480 с.

2. Спортивная медицина: учебник для институтов физической культуры / В.Л. Карпман. – М.: Физическая культура, 2014. – 187с.

3. Спортивный травматизм. Профилактика и Реабилитация: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / В.С. Бакулин, И.Б Грецкая, А.Н. Богачев – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2013. – 135с.

4. Теория и методика обучения базовым видам спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Г. А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева; под ред. Г. А. Сергеева. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 176с.

5. Лыжные гонки. К 120-летию развития лыжных гонок в России: учебник для вузов / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. - М.: Физическая культура, 2015. - 563 с.

**УДК 796.012.23**

**ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЛЫЖНИКОВ – ГОНЩИКОВ**

**НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

**В ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД ГОДИЧНОГО ЦИКЛА**

*Малов В.Н.*

*ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска, г. Иркутск*

Тенденции развития современного спорта демонстрируют все большее смещение в сторону повышения зрелищности соревновательной борьбы. Это требует постоянного поиска новых средств и методов в развитии физических, технических и моральных качеств спортсменов.

Современные лыжные гонки характеризуются стремительным возрастанием скоростей, а в контактных дисциплинах требует от спортсмена мгновенного принятия решений к выполнению тех или иных действий.

Результаты исследований Н.А. Гусевой и Т.М. Мелиховой показывают существенное изменение форматов проведения современной соревновательной деятельности лыжников-гонщиков. Это обусловлено повышением коммерциализации спорта, с целью возрастания зрелищности соревнований, увеличения рейтинга телевизионных трансляций демонстрирующих соревновательную борьбу. [2]. Все это привело к появлению в последнее время новых видов соревновательных дисциплин, таких как спринт, командный спринт, скиатлон, большое количество масс стартов. Данные тенденции стали требовать от спортсменов высокого уровня развития координационных способностей, так как лыжные гонки требуют от спортсмена умения на высокой скорости быстро и точно оценивать постоянно меняющуюся обстановку и принимать верное решение, реагировать и грамотно выходить из ситуаций внезапно возникающих препятствий в гонках с масс-стартом. Современный лыжник-гонщик должен обладать хорошей реакцией и умением резко изменять направление и скорость передвижения в запале спринтерских противоборств, правильно проходить в группе соперников виражи, повороты, развороты. Все вышеперечисленные умения и навыки формируются на основе координационных способностей. Изучением механизмов развития координационных способностей занимались многие исследователи: В.И. Лях, Н.А. Бернштейн, В.К. Бальсевич, Н.А. Фомин, А.Г. Кравцев. В данных работах в большей мере рассматриваются вопросы, связанные с общим изучением понятия координационные способности, особенностями их развития в различные возрастные периоды. При этом, до настоящего времени многие вопросы, касающиеся указанной тематики, продолжают оставаться актуальными и требуют своей дальнейшей проработки. В частности, большое значение имеет изучение вопросов воспитания координационных способностей лыжников-гонщиков. [1].

На основании этого мною был разработан комплекс упражнений направленный на воспитание координационных способностей, а именно на умение поддерживать статическое и динамическое равновесие у лыжников-гонщиков на тренировочном этапе подготовки с применением нестандартного инвентаря. В данном случае я использовал платформы Bosu.

**BOSU**- это универсальная балансировочная платформа она представляет собой резиновую полусферу, установленную на жесткую пластиковую основу. Диаметр платформы составляет 65 см, а высота полусферы – примерно 30 см.(рис.1).



Рис.1.

При занятиях с BOSU можно выполнять упражнения как с опорой на полусферу, так и с опорой на плоскую платформу.

BOSU активно применяются и в профессиональном спорте. Спортсмены-олимпийцы используют такие мячи для улучшения силы мышц и развития баланса. Платформа BOSU поможет улучшить работу вестибулярного аппарата, развить баланс и координацию.

Комплекс упражнений для лыжников-гонщиков с применением платформ BOSU:

1. Стоя на одной ноге, отведение другой ноги вперёд, назад, в сторону.

2. выполняется как упр.1 с добавлением различного положения рук (руки вперёд, вверх, в стороны).

3. Стойка лыжника, поочередные махи руками вперед-назад (попеременная работа рук)

4. стоя на одной ноге, другая отведена назад на весу, выполнять поочередные махи руками вперед-назад. (разноименная стойка лыжника с попеременной работой рук).

5. Стоя на одной ноге, другая отведена назад на весу, при выполнении поочерёдных махов руками вперед назад, выполнять маховые движения вперёд назад ногой, которая находится в безопорном положении.

6. упражнение выполняется, как и упр.5 с добавлением подскока при махе ногой вперед.

7. имитация попеременно двухшажного классического хода

8. имитация одновременного одношажного хода.

Так как при выполнении данного комплекса упражнений в основном задействованы мышцы нижних конечностей, занимающимся первого года обучения на тренировочном этапе рекомендуется после каждых двух упражнений давать отдых либо выполнять упражнения на другие мышечные группы, для того чтобы расслабить мышцы ног, а уже более подготовленные спортсмены могут выполнять все 8 упражнений подряд.

Разработанный комплекс упражнений можно выполнять как на предложенных полусферах, так и на других опорах подвижных или неподвижных (на скамейке, на тумбах и т.п.), это будет зависеть от того на сколько у спортсмена развиты координационные способности, чем они развиты хуже, тем опора должна быть менее подвижной или совсем неподвижной. Есть и возможность усложнять все эти упражнения, выполнять их с закрытыми глазами, применять дополнительный инвентарь, например, такой как резиновый экспандер, различные утяжелители, а также регулировать подвижность и площадь опоры.

Я предполагаю, что данный комплекс упражнений благоприятно повлияет на воспитание координационных способностей занимающихся, улучшит и укрепит работу мозжечка и вестибулярного аппарата (органы которые отвечают за координацию и равновесие человека, положение головы и тела в пространстве),

Также с помощью этого комплекса упражнений укрепятся и станут более развиты мышцы стабилизаторы, которые отвечают за равновесное положение частей нашего тела друг относительно друга во время выполнения упражнения. Тем самым все эти положительные сдвиги в воспитании координационных способностей окажут благотворное влияние на овладение техникой лыжных ходов. Что особенно важно для достижение цели добиться высоких спортивных результатов.

**Литература**

1. Координационные способности диагностика и развитие: учебник/ В.И. Лях. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

2. Современная соревновательная деятельность в лыжных гонках / А.Г. Баталов, М.Е. Бурдина. – СГАФКСТ.: Смоленск, 2011. - С.295.

**УДК 687.1**

**ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННОЙ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКИ**

**НА СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ДЕВУШЕК СПРИНТЕРОВ**

*Егорова М.А.*

### *Федеральное государственное бюджетное учреждение*

### *Профессиональная образовательная организация*

### *«Брянское государственное училище (колледж)*

*Олимпийского резерва», г. Брянск*

**Актуальность.** Спортивная экипировка – индивидуальный набор предметов, обеспечивающих безопасность спортсмена (согласно правилам) при занятиях каким–либо видом спорта. Экипировка включает в себя средства индивидуальной защиты спортсмена, спортивную форму и обувь.

Спортивная экипировка спортсмена на сегодняшний день важна, как функциональная подготовка спортсмена, поскольку, когда уровень спортсменов равен, то за счет качественной спортивной экипировки можно получить преимущество, которое может конвертироваться в победу спортсмена на соревновании.

Рассматривая вопрос повышения работоспособности спортсменов с помощью спортивной экипировки, особое внимание уделяется спортивной одежде, изготовленной по определенным требованиям, которые выписаны в правилах соревнований по видам спорта. Фактически всю спортивную одежду определенным образом совершенствуют с целью повышения атлетами спортивного результата.

**Цель исследования** – выявить влияние современной экипировки на спортивные результаты девушек спринтеров.

**Рабочая гипотеза** – предполагается, что использование современной экипировки положительно влияет на спортивные результаты девушек спринтеров.

**Задачи исследования:**

1. Определить спортивные результаты девушек спринтеров, использовавших экипировку разных брендов.

2. Сравнить полученные данные спортивных результатов девушек спринтеров, использовавших экипировку разных брендов.

В исследовании приняли участие 5 человек в возрасте 17–18 лет: спортсмены, тренирующихся в СШОР «Русь» г. Брянска.

Для сравнения были выбраны две марки шиповок: «Asics HyperSprint 6» и «Nike Zoom Superfly Elite 2». Мы провели ряд тестирований скоростно–силовых способностей, чтобы выявить влияние современной спортивной экипировки на спортивные результаты девушек спринтеров.

Результаты нашего тестирования шиповок марки «Asics Hyper Sprint 6» и шиповок марки «Nike Zoom Superfly Elite 2» представлены в таблице 1–2 (прил. 1). По полученным данным было вычислено среднее арифметическое значение и ошибка среднего арифметического по каждому тестированию.

Таблица 1

Средние показатели скоростно–силовых способностей девушек спринтеров, выполнявших тесты в шиповках марки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тесты, единицы измерения | «Asics Hyper Sprint 6» | «Nike Zoom Superfly Elite 2» |
| Бег 30 м, с | 4,86±0,02 | 4,16±0,08 |
| Бег 60 м, с | 8,74±0,08 | 7,96±0,11 |
| Прыжок с места, см | 212,4±1,39 | 224,8±2,63 |
| Тройной прыжок, см | 701,8±5,33 | 712,2±4,709 |
| Метание мяча из полуприседа, см | 833,8±6,13 | 854,6±6,61 |
| Бег с ходу 40 м, с | 5,76±0,57 | 5,5±0,06 |

Анализируя показатели тестирования «Бег 30 м» у девушек спринтеров в шиповках Asics Hyper Sprint 6 был выявлен показатель – 4,86±0,02 с.

Вторым тестом для исследования скоростно–силовых способностей был выбран тест «Бег 60 м», выявлен следующий показатель – 8,74±0,08 с.

Результаты исследования показали, что в тесте «Прыжок в длину с места» девушки показали результат, составивший 212,4±1,39 см.

При обработке теста «Тройной прыжок», выявлен следующий средний показатель испытуемых – 701,8±5,33 см.

Следующим тестом, определяющим скоростно–силовые способности, было выбрано «Метание мяча из полуприседа». Результат данного теста составил 833,8±6,13 см.

Завершающим тестом, определяющим уровень скоростно­–силовых способностей, нами был выбран тест «Бег с ходу». Выявлен показатель, который составил 5,76±0,57 с.

Такие низкие показатели результатов скоростно­–силовых способностей девушек связаны с тем, что в шиповках Asics Hyper Sprint 6 подошвенная основа слишком мягкая. В ходе спринтерского бега плохо фиксирует стопу. В шиповках данной модели пять гвоздей, что показывает плохое сцепление с дорожкой в процессе спринтерского бега.

Анализируя показатели тестирования «Бег 30 м» у девушек спринтеров в шиповках «Nike Zoom Superfly Elite 2» был выявлен следующий показатель – 4,16±0,08 с.

Во втором тесте «Бег 60м» был выявлен следующий показатель – 7,96±0,11 с.

При исследовании скоростно–силовых способностей третьем тестом был выбран «Прыжок с места». Выявлен следующий показатель испытуемых – 224,8±2,63 см.

При обработке теста «Тройной прыжок», выявлен следующий показатель –712,2±4,709 см.

Следующим тестом, определяющим скоростно–силовые способности девушек спринтеров, было выбрано «Метание мяча из полуприседа». Результат составил – 854,6±6,61 см.

В завершающем тесте «Бег с ходу 40 м» был выявлен следующий показатель – 5,5±0,06 с.

Анализируя полученные результаты тестированных двух марок шиповок, мы сравнили показатели скоростно–силовых способностей девушек спринтеров 17–18 лет. Нами было выявлено, что прирост показателей скоростно–силовых способностей девушек спринтеров 17–18 лет в современной спортивной экипировке оказался выше, чем в экипировке более старой модели. Результаты исследования представлены в рис. 1.

Примечание: 1 – бег 30 м, 2 – бег 60 м, 3 – прыжок в длину с места, 4 – тройной прыжок, 5 – метание мяча из полуприседа, 6 – бег с ходу 40 м.

Рис. 1. Преимущество спортивной экипировки «Nike Zoom Superfly Elite 2» над «AsicsHyperSprint 6» (по результатам скоростно-силовых показателей девушек спринтеров 17–18 лет)

Сравнивая результаты этих двух моделей экипировки, мы выявили, что в процентном соотношении прирост показателей в тесте «Бег 30 м» увеличился и составил 6,3 %. В процессе подсчета данных в тесте «Бег 60 м», был выявлен прирост, который составил 5,23 %. Прирост показателей в тесте «Прыжок в длину с места» составил 3,2 %. В процессе сравнивания результатов было выявлено, что прирост в тесте «Тройной прыжок» составил 1,23%. В тесте «Метание мяча из полуприседа» прирост достиг 2,49 %, а в тесте «Бег с ходу 40 м» достиг 4,51 %.

Исследование выявило, что наилучшие результаты были показаны в шиповках марки «Nike Zoom Superfly Elite 2». Это высокотехнологичная модель, созданная для бега на короткие дистанции. Действительно очень легкая ткань отлично пропускает воздух, а шипованная накладка с 8 съемными шипами из нержавеющей стали обеспечивает хорошее сцепление до самого финиша. Инновационная подошва надежно фиксирует среднюю часть стопы. Легкий материал Flyknit, обработанный паром и подвергнутый растяжению, обеспечивает идеальную посадку, минимальное поглощение влаги и усиленную воздухопроницаемость.

Данная модель отлично подходит для спринтерского бега, ею пользуются как девушки, так и юноши. Все вышеперечисленные критерии выигрывают у модели шиповок старого выпуска – «AsicsHyperSprint 6».

**Список литературы:**

1. Гигиена физической культуры и спорта: Учебник / Под ред. В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой, Е.Е. Ачкасовой. – Изд. 2-е, доп., перераб. – СПб.: Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в отдельных видах спорта, 2018. – 166 с.
2. Орловский А.А. Рекламный графический дизайн спортивной одежды / А.А. Орловский, И.Н. Стор. – Иваново.: Издательский центр «Академия», 2006. – 152 с.
3. Суслов, Ф.п. Теория и методика спорта: учеб. пособие для училищ олимпийского резерва / Ф.П. Суслов, Ж.К. Холодов. – М.: Физкультура и спор, 2016. – 416 с.
4. <https://fbsport.by/vybor-formy-dlya-atletiki.html>
5. <https://zen.yandex.ru/media/patboot/istoriia-sportivnoi-obuvi-5c9de0ab53b66100b374c4de>
6. https://nogibogi.com/istoriya-begovoy-ekipirovki/

**УДК 796.015.83**

**Повышение эффективности**

**организационно-методического сопровождения спортивной подготовке посредством наставничества (опыт Ямало-Ненецкого автономного округа)**

*Плеханова Е.В.*

*ГАУ ЯНАО «ЦСП», г. Салехард*

*Самсонов И.И.*

*КГБ ПОУ «АУОР», г. Барнаул*

Вопросы повышения эффективности подготовки спортивного резерва (далее – ПСР) не теряют своей актуальности с момента появления заинтересованности населения быть первыми, результативными, успешными. Принимая во внимание спортивную подготовку (далее – СП) как систему, становится возможным рассмотреть этот процесс расчленено по частям, узловым элементам, системообразующим связям и т.д.

Одним из элементов, без которого нельзя представить планомерную, организованную и эффективную СП является организационно-методическая работа, как с тренерами, так и с инструкторами-методистами.

В 90-е годы XX в. организации системы ПСР практически отстранились от организационно-методической работы. В связи с сокращением бюджета организации были ориентированы на досуговую деятельность подрастающего поколения, а достижение спортивного результата явилось второстепенной функцией. Как следствие, сократив и (или) преобразив работу инструкторов-методистов в 90-е годы XX в. был утрачен бесценный опыт и ценности работы этой категории работников. Больше того, тренерский состав воспринимал инструкторов-методистов как их секретарей, выполняющих обеспечительную функцию для тренеров (журнал учета работы, отчетные документы и т.д.).

Начиная с 2008-2011 гг. СП получила новый импульс развития [1], но в процессе реализации возникли серьезные проблемы с ее организационно-методическим обеспечением. Руководствуясь идеей возрождения системы наставничества, существовавшей ранее в СССР [2], по инициативе Департамента по ФКиС Ямало-Ненецкого автономного округа и по согласованию с органами местного самоуправления работниками ЦСП решение было найдено работниками ГАУ ЯНАО ЦСП (далее – ЦСП) в разработке и внедрении в практику проекта – «Школа молодого методиста» (далее – Школа).

Основной целью проекта явилось повышение качества организационно-методической деятельности в физкультурно-спортивных организациях (далее – ФСО) посредством наставничества над работниками муниципальных ФСО, занимающихся организационно-методической деятельностью, подготовленными специалистами (кураторами).

Основными задачами деятельности Школы являются: 1) создать условия для развития деятельности по методическому направлению работников ФСО; 2) способствовать росту профессионального мастерства специалистов, работающих по методическому направлению; 3) формировать позитивный профессиональный имидж инструктора-методиста ФСО.

Школа в своей деятельности руководствовалась Конституцией РФ, Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении Требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ», Законом Ямало-Ненецкого автономного округа от 02.12.2008 № 104-ЗАО «О физической культуре и спорте в Ямало-Ненецком автономном округе».

Общее руководство работой Школы осуществляется отделом организационно-методической работы по подготовке спортивного резерва ЦСП. Работники, осуществляющие наставничество, выполняли свои обязанности на безвозмездной основе. Для организации наставничества ЦСП отобрало наиболее подготовленных работников ФСО ЯНАО. Ими явились специалисты органов местного самоуправления и (или) заместители директоров по научно-методической работе ФСО. Для наставников было предусмотрено три встречи: 1) определение роли «наставника Школы»; 2) использование методических продуктов, разработанных участниками Школы; 3) трансляция опыта организации и проведения методического мероприятия на учрежденческом или муниципальном уровнях в ЯНАО.

Согласно Положению о проекте, зачислить в число участников могли только работников муниципальных ФСО, имеющих стаж работы по направлению методической работы до 3 лет, независимо от пола и возраста.

Работа Школы строилась по очно-заочной системе путём консультирования участников в очном режиме или в режиме online (видеоконференцсвязь) с использованием технологии коучинга, проведения установочных, практических и обобщающих семинаров. Размещение и оценивание материалов участников Школы предусмотрено в автоматизированной информационной системе «LSPORT» (далее – АИС «LSPORT»).

В основу работы Школы входили следующие формы занятий:

теоретические занятия (изучение нормативно-правовых актов, разъясняющих материалов методического характера);

практические занятия (разработка моделей, реестров, мероприятий, аналитических материалов).

Программа работы Школы была разработана ЦСП и состояла из 5 разделов – модулей:

1) Раздел – «Введение в должность. Нормативно-правовой аспект в деятельности инструктора-методиста»;

2) Раздел – «Методическая система работы физкультурно-спортивной организации (далее – ФСО): анализ, проблемы, пути решения»;

3) Раздел – «Аналитическая деятельность инструктора-методиста. Мониторинг затруднений в учреждении»;

4) Раздел – «Повышение профессионального мастерства через работу с кадрами»;

5) Раздел – «Подготовка методического мероприятия: организация проведения, практическое применение, анализ результата».

Программа работы Школы определяла содержание теоретических материалов и практических заданий, результат (продукт) деятельности каждого раздела, а также определение качества проработки предложенных участникам материалов.

В ходе прохождения разделов Программы участник выполнял задания под руководством наставника и получал соответствующую оценку по 5-бальной шкале за каждое выполненное задание. Оценивание выполненных работ выполнялось как организаторами (экспертами), так и другими участниками Школы в АИС «LSPORT» (взаимооценка). Дополнительные баллы можно было получить, приняв участие в вебинаре Школы, с презентацией результатов своей работы. По итогам прохождения всех этапов, набранное участником проекта количество баллов суммировалось и определялся итоговый результат. Максимальное количество баллов по итогам 5 этапов – от 30 до 35 баллов.

Итогом успешного прохождения обучения в Школе являются разработанные участником проекта методических продукты для базовой ФСО, соответствующие установленным критериям оценки.

Участники, набравшие от 30 до 35 баллов по сумме результатов всех заданий, были рекомендованы организаторами проекта для прохождения курсов повышения квалификаций (очная форма), организуемых на базе Российским международным олимпийским университетом (далее – РМОУ) при содействии Олимпийского комитета России.

По итогам 2020 года профессиональное мастерство под руководством наставников повысили 17 инструкторов-методистов из гг. Ноябрьск, Тарко-Сале, Губкинский, Муравленко. На основании успешной реализации проекта было принято решение о пролонгации проекта в 2021 году с тем же количеством участников, но из других населенных пунктов региона (города: Салехард, Лабытнанги; районы: Шурышкарский, Приуральский, Ямальский). Стоит отметить повышение интереса к участию в проекте молодыми специалистами в 2021 году, в отличие от 2020 года. Предполагаем, что повышение значимости и востребованности проекта послужило не только форма – наставничество, но и возможность продолжения повышения личной компетенции за бюджетный счет лучших выпускников в курсах повышения квалификации на базе РМОУ.

Информация по итогам работы Школы, о проведении семинаров, а также о специалистах, представивших лучшие методические продукты, публиковались на официальном сайте ГАУ ЯНАО «ЦСП» в разделе «Научно-методическая деятельность».

В будущем, наиболее успешных наставников молодежи из числа высококвалифицированных работников за личные заслуги на протяжении не менее пяти лет планируется поощрять знаком отличия «За наставничество» (указ Президента РФ от 02.03.2018 № 94).

Подводя итог вышесказанному, можно сделать следующие выводы:

1. Проект «Школа молодого методиста» успешно реализован.

2. Проект «Школа молодого методиста» может транслироваться на регионы Уральского федерального округа и иные федеральные округа.

3. Для поощрения наставников, успешно осуществляющих руководство над молодыми и (или) неопытными инструкторами-методистами Департаменту по физической культуре и спорту Ямало-Ненецкого автономного округа необходимо разработать ведомственную награду на основе положения о наставничестве, утв. Президентом России от 02.03.2018 № 94.

**Литература:**

1. Самсонов, И.И. А будет ли Минспорт России?.. Или об ином подходе к гармонизации законодательства об образовании и физической культуре и спорте / Самсонов И.И. // Спорт: экономика, право, управление. - 2021. - № 1. - С. 26-30.

2. Щербакова, Т.Н. Исторический аспект наставничества как форма профессиональной адаптации молодого педагога / Т.Н. Щербакова, Е.В. Щербакова. - Текст : непосредственный // Теория и практика образования в современном мире : материалы VIII Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, декабрь 2015 г.). - Санкт-Петербург : Свое издательство, 2015. - С. 18-22. - URL: https://moluch.ru/conf/ped/archive/185/9138/ (дата обращения: 14.04.2021).

**УДК 796.062.4**

**Совершенствование правового регулирования организации и проведения**

**официальных межрегиональных спортивных соревнований (на примере хоккея)**

*Самсонов И.И.*

*КГБ ПОУ «АУОР», г. Барнаул*

Действующее законодательство РФ, в том числе Единая всероссийская спортивная классификация и приказ Минспорта России от 30.11.2017 № 1034 «Об утверждении Порядка включения физкультурных и спортивных мероприятий в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий» ограничивают спортсменов субъектов РФ, особенно периферийных федеральных округов, в присвоении массовых спортивных разрядов по результатам участия в официальных межрегиональных спортивных соревнованиях (далее – Соревнования).

**Проблемой исследования** является противоречие между повышением конкурентоспособности отечественного хоккея в стране, в том числе определяемого наличием населения с массовыми спортивными разрядами и системой правового регулирования организации и проведения Соревнований в РФ.

**Целью исследования** является разработка рекомендаций по совершенствованию правового регулирования организации и проведения официальных межрегиональных спортивных соревнований (на примере хоккея) и региональных спортивных соревнований с межрегиональным участием.

**Гипотеза исследования** состоит в том, что изучение нормативно-правовых актов, регламентирующих организацию, проведение Соревнований, порядок присвоения спортивной квалификации, а также социально-экономических условий федеральных округов позволит разработать рекомендации по совершенствованию правового регулирования организации и проведения Соревнований в РФ (на примере хоккея).

**Задачи исследования:**

1. Определить факторы, снижающие заинтересованность в организации и проведении Соревнований, а также присвоение массовых спортивных разрядов.

2. Выработать предложения по повышению эффективности массового вовлечения населения в занятия физической культурой и спортом (на примере хоккеем).

**Методы исследования:** анализ, синтез, дедукция, индукция, сравнение, моделирование.

Подготовка спортивного резерва является одним из приоритетных направлений развития ФКиС в РФ. Индикативным показателем состояния системы подготовки спортивного резерва для каждого субъекта РФ, играющего немаловажную мотивирующую роль в становлении спортсмена высокого класса, является количество спортивных разрядов и званий по результатам участия спортсменов в Соревнованиях.

В настоящее время, изменения с 17.10.2020 г. в действующую Единую всероссийскую спортивную классификацию (приказ Минспорта России от 20.02.2017 № 108 (ред. от 10.04.2020) «Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации» (далее – Положение о ЕВСК) по виду спорта «хоккей» (приложение № 13 к приказу Минспорта России от 31.01.2019 № 61) **ограничили спортсменов субъектов РФ в присвоении спортивных разрядов по результатам участия в Соревнованиях** – Первенство федерального округа, двух и более федеральных округов (см. раздел 3. Требования и условия их выполнения для присвоения I-III юношеских и спортивных разрядов).

Если ранее присвоение спортивных разрядов допускалось при наличии общего показателя по наличию не менее 6 команд (аб. 4 п. 24 Положения о ЕВСК), то с 17.10.2020 г. Требования и условия их выполнения для присвоения I-III юношеских, спортивных разрядов дополнены показателями по минимальному количеству: 1) игр; 2) участвовавших в Соревнованиях спортивных клубов; 3) участвовавших спортивных сборных команд субъектов РФ.

На сегодняшний день «жесткие» требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов отражаются на соблюдении организациями, осуществляющими спортивную подготовку, установленных показателей эффективности деятельности (60 % лиц, от общего числа зачисленных в спортивную организацию, обязаны иметь спортивный разряд (звание) к 2024 г.).

Анализ документов о проведении Первенства Сибирского и Дальневосточного федеральных округов среди юношей до 17, 16, 15, 14, 13 лет (сезон 2020/2021) выявил невыполнение минимального уровню требований по количеству участвующих клубов и (или) субъектов РФ (табл. 1).

Таблица 1

Сравнительная характеристика требований по количеству команд и наличию участвующих команд, представляющих субъекты РФ федеральных округов

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Пол, возраст | Требование  по количеству команд | Наличие участвующих команд и (или) субъектов РФ | Представительство от субъектов РФ Сибирского и Дальневосточного федерального округа (21 регион) |
| 1 | юниоры  (до 18 лет) | 18 и более,  12-17 | 11 | 7 субъектов РФ |
| 2 | юноши  (до 17 лет) | 15 и более,  10-14, 6-9 | 5 | 3 субъекта РФ |
| 3 | юноши  (до 16 лет) | 15 и более,  8-14 | 5 | 2 субъекта РФ |
| 4 | юноши  (до 15 лет) | 12 и более,  10-11, 6-9 | 6 | 6 субъектов РФ |
| 5 | Мальчики  (до 14 лет) | 20 и более,  12-19, 10-11 | 10 | 7 субъектов РФ |
| 6 | Мальчики  (до 13 лет) | 15 и более,  8-14 | 12 | 6 субъектов РФ |
| 7 | Мальчики (до 12 лет) | 18 и более,  8-17 | 14 | 7 субъектов РФ |

Из таблицы 1 видно, что количество команд, участвующих в Соревновании, не удовлетворяет установленным требованиям и условиям их выполнения для присвоения I-III юношеских и спортивных разрядов. Наблюдается регресс по количеству участвующих команд от субъектов РФ, а среди юношей до 16 лет в Соревновании участвуют 4 команды от Новосибирской и 1 команда от Кемеровской области!!! Причиной видится неудовлетворительное состояние в социально-экономическом положении субъектов РФ Сибирского и Дальневосточного федерального округа, разнородностью по плотности проживающего населения, расположенности населенных пунктов, уровня жизни населения, уровнем (масштабом) развития вида(ов) спорта «хоккей» не только в субъекте РФ, но и в отдельно взятом муниципальном образовании.

Напомним, что ранее действующие требования и условия их выполнения для присвоения I-III юношеских и спортивных разрядов (04.03.2019 – 17.10.2020 г.) были проработаны с представителями регионов и учитывали настоящие реалии в виде спорта «хоккей».

Кроме этого, в имеющуюся 3-уровневую модель организации и проведения официальных спортивных соревнований, предусматривающую 4 типа Соревнований, предлагается включить 5 тип Соревнований – региональные с межрегиональным участием [1], где будут участвовать сильнейшие спортсмены спортивных сборных команд субъектов РФ, представляющие менее 50 % субъектов РФ, входящие в соответствующий федеральный округ. Это повысит уровень конкурентоспособности рядом находящихся субъектов РФ (например, республика Алтай – Алтайский край, Новосибирская область – республика Алтай – Алтайский край). Однако, это потребует расширения или уточнения компетенций ряда субъектов ФКиС: 1) Аппарата полномочного представителя Президента РФ по формированию спортивных сборных команд [2], календарных планов Сибирского федерального округа; 2) общероссийских спортивных федераций по виду спорта.

**Выводы:**

1. Основными факторами, снижающими заинтересованность в организации и проведении Соревнований, а также присвоение массовых спортивных разрядов, являются: 1) социально-экономическое положение субъектов РФ Сибирского и Дальневосточного федерального округа; 2) разнородность плотности проживающего населения; 3) расположенность населенных пунктов; 4) уровень жизни населения; 5) уровень (масштаб) развития вида(ов) спорта «хоккей» в субъекте РФ и в отдельно взятом муниципальном образовании субъекта РФ независимо городской или сельской местности.

2. Повышение эффективности массового вовлечения населения в занятия физической культурой и спортом, в том числе на примере хоккеем, может быть обеспечено путем:

- пересмотра условий выполнения требований по количеству участвующих клубов в официальных межрегиональных спортивных соревнованиях, учитывая общее состояние по уровню развития командного игрового вида спорта – «хоккей»;

- дополнения перечня официальных спортивных соревнований 5 типом – региональными спортивными соревнованиями с межрегиональным участием;

- расширить права общероссийских спортивных федераций по формированию ими спортивных сборных команд федеральных округов;

- расширить права общероссийских спортивных федераций по формированию ими единых календарных планом федеральных округов по предложениям региональных спортивных федераций федерального округа;

- расширить полномочия органов исполнительной власти по организации и проведению официальных региональных спортивных соревнований с межрегиональным участием и включения в ЕКП региональных соревнвоаний с межрегиональным участием.

**Литература:**

1. Самсонов И.И. Об официальных региональных соревнованиях с межрегиональным участием // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры и спорта: Материалы VIII Межрегиональной научно-практической конференции (г. Йошкар-Ола, 27.11.2020 года). – Йошкар-Ола, с. Семеновка: ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва». – С. 19-24.

2. Тайдакова В.С. Взаимодействие в сфере спорта на уровне федеральных округов: проблемы и решения // Вестник РМОУ. – № 1-2. – 2020. – С.40-47.

**УДК 796.062.4**

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ**

**ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

**В РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

*Ходжаева Р.А., заместитель директора по спортивной работе*

*Шиленко Н.А., старший методист*

*Матова Е.Л., преподаватель*

*Государственное бюджетное профессиональное*

*образовательное учреждение Калининградской области*

*«Училище (техникум) олимпийского резерва», г. Калининград*

**Аннотация:** статья посвящена опыту внедрения в учебно-тренировочный процесс Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Калининградской области «Училище (техникум) олимпийского резерва» (далее – ГБПОУ КО Училище олимпийского резерва, Училище, Учреждение) современных информационных технологий.

**Ключевые слова:** цифровизация, информационные технологии,программы спортивной подготовки, смешанное обучение.

Несмотря на определенные трудности, связанные с организационными, материально-техническими, научно-методическими аспектами разработки и внедрения современных информационных технологий в тренировочный процесс Учреждения они вызывают определенный интерес у ряда специалистов в области физического воспитания и спорта, так как здесь, как и в других областях, назрела необходимость перехода от традиционных форм подготовки, направленных в первую очередь на накопление определенных знаний, умений и навыков, к использованию современных компьютерных, позволяющих значительно эффективнее осуществлять сбор, обработку и передачу информации, вести самостоятельную работу и самообразование, качественно изменить содержание, методы и организационные формы тренировочного процесса. В связи с этим, вопрос цифровизации тренировочного процесса стал актуальной темой исследования [2, 3].

Теоретический анализ и обобщение литературных источников показал, что цифровизация стала актуальным способом общения, получения и передачи информации. Новый уровень развития информационных технологий в современном обществе связан со стремительным распространением сети «Интернет», увеличением количества электронных устройств, использованием их в различных областях деятельности человека, в том числе и область физической культуры и спорта (далее - ФКиС).

Цель исследования: разработать рекомендации использования цифровых технологий в реализации программ спортивной подготовки в ГБПОУ КО Училище олимпийского резерва.

Задачи исследования:

1. Изучить опыт использования цифровых технологий в реализации программ спортивной подготовки.

2. Выявить проблемы в использовании цифровых технологий в реализации программ спортивной подготовки.

3. Разработать рекомендации для использования цифровых технологий в реализации программ спортивной подготовки.

Методы исследования: теоретический анализ литературных источников, опрос, педагогические наблюдение, обобщение данных.

Остановимся на результатах исследования.

Область ФКиС имеет сложную структуру, включающую несколько направлений деятельности: тренировочную и соревновательную, управление в спорте, олимпийское движение и  профессиональная подготовка специалистов. Каждое из этих направлений сферы ФКиС имеет специфические особенности внедрения цифровых технологий [4]. На данный момент в каждом из указанных направлений процесс  цифровизации находится на разных этапах развития и применения.

Вектор на цифровизацию спортивной индустрии закреплен на государственном уровне. Национальный проект «Спорт — норма жизни» задает ориентир вовлечь к 2024 году в регулярные занятия спортом 55% граждан России. Достижение поставленной цели продиктовано Концепцией цифровизации государственной системы профессиональной подготовки и управления в сфере ФКиС в Российской Федерации на 2019-2024 год [1]. В 2020 году был создан департамент цифровой трансформации Министерства спорта России (Рис. 1).

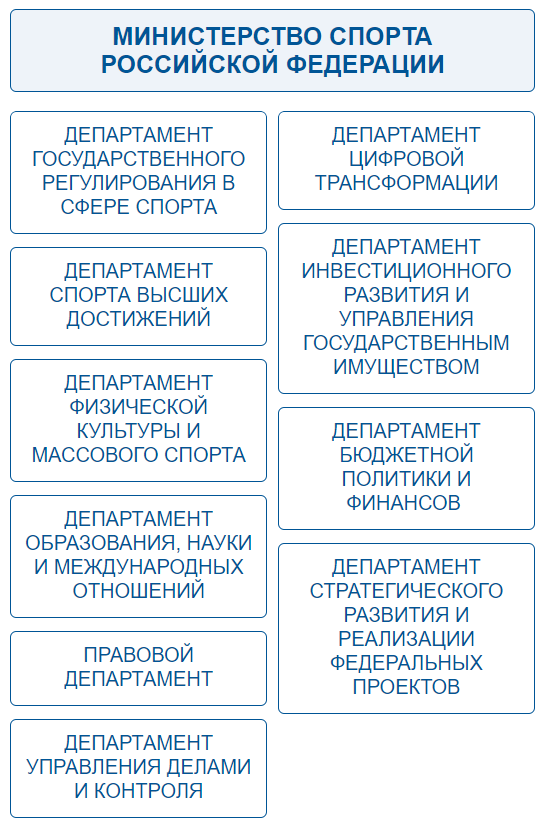


Рис. 1. Структура деятельности Министерства спорта РФ и создание

Департамента цифровой трансформации

В настоящее время Министерство спорта России приступило к созданию Единой цифровой платформы ГИС «Физическая культура и спорт» (далее - ГИС ФКиС). Создание единой платформы ГИС ФКиС повысит доступность занятий физической культурой и спортом для граждан с помощью инструментов информирования и конкретных онлайн-услуг. В свою очередь, государство получит объективные данные о вовлечённости людей в занятия спортом, которые необходимы для статистических данных. Перспективная цель - достижение «спортивного» показателя и увеличения доли населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, к 2030 году до 70%.



Рис. 2. Проект единой цифровой платформы

ГИС «Физическая культура и спорт»

Следует отметить, что цифровая трансформация позволяет сделать процессы взаимодействия между всеми участниками сферы ФКиС быстрыми и удобными (Рис. 2). Первыми апробацию новой системы пройдут шесть регионов страны (Республики Мордовия и Татарстан, Белгородская, Оренбургская, Ульяновская области, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра) и семь общероссийских спортивных федераций по видам спорта. Например, в Республике Татарстан внедрена цифровая запись в спортивные школы через региональный портал государственных услуг (далее - РПГУ).

Итак, цифровые технологии активно внедряются не только в повседневную жизнь, но и в спорт, что оказывает положительное влияние на мотивацию граждан к активному досугу и спортивному стилю поведения. Мобильные приложения становятся неотъемлемой частью быта современного человека и помогают организовать режим дня, рациональное питание, регулировать уровень двигательной активности и проводить тренировки.

ГБПОУ КО Училище олимпийского резерва в2020 году апробировало образовательный и тренировочный режим с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, организация и проведение тренировочного и образовательного процесса осуществлялась на основе информационно-коммуникативных технологий и цифровой среды. Ситуация с вынужденным переходом на онлайн обучение и тренировки стала катализатором изменений. Для организации непрерывного образовательного и тренировочного процессов преподаватели и тренеры активно использовали различные Интернет-платформы, такие как Zoom, Microsoft Teams, а также социальные сети: ВКонтакте, Instagram, мессенджеры: Viber, WhatsApp.

После возвращения к традиционной организации образовательного и тренировочного процесса в Учреждении активно применяется смешанное обучение.

Рассматривая учебно-тренировочный процесс, организованный в Учреждении, хотелось бы остановиться на виде спорта «Бокс», где активно используется электронный тренажер (боксерский мешок) «КИКТЕСТ-100» (Рис. 3). Данный тренажер предназначен для определения основных скоростно-силовых характеристик ударов, наносимых различными частями тела – руками (локтями), ногами (коленями), головой.



Рис. 3. Электронный тренажер «КИКТЕСТ-100», используемый

в ГБПОУ КО Училище олимпийского резерва

Также в учебно-тренировочном процессе регулярно используются мобильные приложения, благодаря которым отслеживается множество параметров по выполненной тренировке (расстояние и темп, количество циклов, диаграммы пульса на каждом сегменте нагрузки). Одним из таких приложений является «Muscle & Motion» - кросс-платформенное приложение для тренировки мышечной силы, имеющее следующий ряд достоинств: упражнения демонстрируются в видеоформате, имеется большая коллекция наглядного материала: анатомический атлас, движущиеся 3D-модели мышц и костей, встроена техника выполнения упражнений.

Из устройств видеосъемки используется экшн-камера GoPrо, предназначенная для анализа техники движений, имеется возможность проведения анализа целостного движения с помощью встроенного инструментария камеры, секундомера во время движения.

Таким образом, использование смешанного обучения и цифровых технологий в Училище позволяет повысить качество подготовки спортивных педагогов, позволяет совершенствовать систему контроля и проведения тренировочного процесса, индивидуализирует учебный и тренировочный процесс, и оказывает положительное влияние на психофизическую подготовку спортсмена.

**Список литературы:**

1. Концепция цифровизации государственной системы профессиональной подготовки и управления в сфере ФКиС в РФ на 2019-2024 год. <http://ipkfks.ru/sites/default/files> (дата обращения: 26.03.2021);
2. Стеценко Н.В. Широбакина Е.А. Отражение требований в области информационных технологий профстандарта «Тренер» в программе бакалавриата по направлению подготовки 49. 03. 01 «Физическая культура»// жУРНАЛ «[Наука и спорт: современные тенденции](https://cyberleninka.ru/journal/n/nauka-i-sport-sovremennye-tendentsii)», 2018 г., c. 84.;
3. Стеценко Н.В. Широбакина Е.А. Цифровизация в сфере физической культуры и спорта: состояние вопроса// Журнал «[Наука и спорт: современные тенденции](https://cyberleninka.ru/journal/n/nauka-i-sport-sovremennye-tendentsii)», 2019 г., с. 35.;
4. Петров П.К. Цифровые информационные технологии как новый этап в развитии физкультурного образования и сферы физической культуры и спорта // Современные проблемы науки и образования. – 2020. – № 3.; URL: http://science-education.ru/ru/article/view?id=29916 (дата обращения: 26.03.2021).

**УДК 796.015.865.12**

**ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ**

**СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ-СПРИНТЕРОВ   
В ХОДЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ**

*Долинский А.А., Зудилина Д.С., Сиделев П.А.*

*ГБПОУ «МССУОР№2» Москомспорта, Москва*

Уровень спортивных результатов в спринтерских дисциплинах велосипедного спорта определяется в значительной степени уровнем максимальной алактатной анаэробной мощности (МАМ). Контроль и оценка анаэробного потенциала обычно проводятся при проведении тестов, требующих максимального или близкого к максимальному производства энергии. Критерии, используемые для изолированного выделения различных анаэробных энергетических систем, основаны на времени работы (А.П. Ландырь с соавт., 2018; Tanner et al., 2013 и др.). Тестовые протоколы для определения анаэробного алактатного потенциала представляют собой контрольные упражнения продолжительностью менее 20 с, а тесты анаэробного лактатного потенциала – в течение более продолжительного периода работы - 30-60 с. Для определения емкости алактатного анаэробного источника энергообеспечения часто проводят тест с повторным выполнением нагрузки с короткими интервалами отдыха – обычно 3 раза по 10 секунд с минутными интервалами восстановления (J. Baker et al., 2002; M.W. Driller et al., 2013; MacIntosh, B.R. et al., 2003; Watt et al., 2002, и др.).

При проведении теста МАМ кроме показателя максимально достигаемой мощности обычно определяют и другие показатели: время достижения максимальной мощности, время ее удержания, константу утомления (соотношение минимальной и максимальной мощности во время теста), а также величину общей выполненной работы соотношение минимальной и максимальной мощности во время теста. В работе Р.Herbert. с соавт. (2015) было показано, что 6 секундный максимальный тест является наиболее информативным и имеет широкое практическое применение как в научных исследованиях, так и в практике подготовки спортсменов, когда ставится задача оценить пиковую мощность велосипедистов без утомляющих эффектов, связанных с участием спортсмена в стандартном 30-секундном Вингейт-тесте.

Проведенное исследование представляет собой обобщение, анализ и систематизацию ретроспективных данных, полученных при проведении комплексных обследований спортсменов в центре тестирования УОР №2 сотрудниками НМО училища в 2015-2020 гг. Для ретроспективного анализа использованы результаты 23 спортсменов (юноши/мужчины: n=14, девушки/женщины: n=9), специализирующихся в спринтерских дисциплинах велоспорта, в возрасте от 15 до 26 лет, квалификации от 1-го разряда до ЗМС. При проведении обследования сочетались поперечный и продольный варианты наблюдений. Определение максимальной алактатной мощности проводилось при тестировании на велоэргометре Lоde Excalibur. Каждый велосипедист выполнял 3 теста разной продолжительности: 6-секундный с места, 6-секундный с хода, 15-секундный с хода. Нагрузка – «Фактор крутящего момента [Нм/кг]» - подбиралась индивидуально, в соответствии с массой тела и полом спортсмена. Задача спортсмена при выполнении каждого теста - развить максимальную частоту педалирования и удержать ее в течение 6 и 15 сек., соответственно. Для соблюдения методической адекватности в сопоставлении полученных данных спортсменов разных возрастных групп, а потому и различающихся по росто-весовым характеристикам, анализировалась также динамика относительных (на кг массы тела) показателей мощности в проведенных велоэргометрических тестах.

При анализе возрастной динамики мощностных характеристик в группе спортсменок выявлено, что в наибольшей степени улучшается показатель времени достижения пиковой мощности в тесте 6 сек. с места: в среднем с 2,34 сек до 1,92 сек, или 18 %. Показатель абсолютной максимальной мощности в тесте 6 сек с места за наблюдаемый временной интервал (с 15 до 22-23 лет) повышается у девушек с незначительно – в среднем с 1327 Вт до 1397 Вт. Более выраженным является прирост относительной (на кг массы тела) мощности в данном тесте – с 20,6 до 21,5 Вт/кг, что составляет 4,37 %. Результаты в тесте 15 сек с места характеризуются стабильностью, сопровождающейся небольшими колебаниями в разные возрастные периоды, размах которых составляет для абсолютных значений – от 944 до 1178 Вт, для относительных – от 11.3 до 12.1 Вт. Наиболее высокие значения этих показателей приходятся у спортсменок на возраст 19 лет. Для группы девушек также характерна высокая внутригрупповая вариативность всех показателей в тестах.

При анализе возрастной динамики мощностных характеристик в группе спортсменов выявлено значительное повышение абсолютных значений максимальной мощности в тесте 6 сек с места – с 1687 до 2595 Вт или 53,82%. Мощность, выраженная в относительных единицах, т.е. с учетом массы тела, повышается за этот же период с 25,4 до 27 Вт, что в процентном выражении составляет 6,30%. Следует также отметить и существенное улучшение показателя времени достижения пиковой мощности в тесте 6 сек. с места: в среднем с 1,92 сек до 1,34 сек, или более, чем на 30 %. В группе юношей, в отличие от девушек, происходит улучшение результатов во всех рассматриваемых тестах, в том числе, и в тесте 15 сек с места, где абсолютная средняя мощность возрастает с 968 до 1200 Вт, относительная – с 14,9 до 15,2 Вт/кг.

Выявленная динамика показателей общей и специальной физической подготовленности спортсменов и спортсменок, специализирующихся в спринтерских дисциплинах велосипедного спорта, является результатом совместного влияния процессов роста и развития организма и целенаправленной спортивной подготовки. В связи с тем, что у девушек процессы биологического развития смещены на более ранние возрастные этапы, для них характерна и более ранняя стабилизация результатов, отражающих уровень физической подготовленности. Наблюдаемые гендерные различия наряду с другими факторами необходимо учитывать и при планировании многолетней подготовки, и при оценке ее результатов на каждом из этапов.

Полученные данные могут использоваться при разработке рекомендаций по формированию батареи тестов, оценочных шкал и системы рейтингования для отбора и комплектования групп этапа совершенствования спортивного мастерства в училище олимпийского резерва, рекомендаций по содержанию программ этапных комплексных обследований спортсменов-велосипедистов, специализирующихся в спринтерских дисциплинах, а также дает ориентиры при определении оптимальных вариантов возрастно-квалификационной динамики изучаемых показателей в процессе многолетнего спортивного совершенствования. Так, при отборе спортсменов для зачисления в группы совершенствования спортивного мастерства УОР (минимальный возраст 15 лет) для специализации в спринтерских дисциплинах рекомендуется использовать комплекс тестов, характеризующих показатели максимальной мощности (абсолютной и относительной), времени достижения максимальной (пиковой) мощности, и способности спортсмена удержать набранную максимальную мощность, ориентируясь при этом на следующие целевые показатели уровня. Для велосипедистов-спринтеров: показатель МАМ (абсолютной и относительной) в тесте 6 сек с места – 1600-1800 Вт и 24-26 Вт/кг, время выхода достижения пиковой мощности – 1,8-2,0 сек, средняя мощность (абсолютная и относительная) в тесте 15 сек с места – 900-1000 Вт и 14-16 Вт/кг. Для велосипедисток-спринтеров: показатель МАМ (абсолютный и относительный) в тесте 6 сек с места – 1200-1400 Вт и 19-20 Вт/кг, время выхода достижения пиковой мощности – 2,2-2,4 сек, средняя мощность (абсолютная и относительная) в тесте 15 сек с места - 1000-1200 Вт и 11,5-12,5 Вт/кг.

Полученные в результате ретроспективного анализа многолетней подготовки квалифицированных велосипедистов-спринтеров УОР показатели максимальной мощности (в тесте 6 сек с места), времени достижения максимальной мощности (в тесте 6 сек с места) и способности спортсменов удерживать достигнутый уровень максимальной мощности на протяжении заданного времени (в тесте 15 сек с места) могут применяться в качестве целевых ориентиров при планировании физической подготовки и оценке достигнутого уровня подготовленности велосипедистов-спринтеров (юношей и девушек) на соответствующих этапах многолетнего спортивного совершенствования.

**Список литературы:**

1. Ландырь А.П., Ачкасов Е.Е., Медведев И. Тесты с дозируемой физической нагрузкой в спортивной медицине. -М.: Спорт, 2018. -257 с.
2. Baker, J., & Davies, B. (2002). High intensity exercise assessment: relationships between laboratory and field measures of performance. Journal of Science and Medicine in Sport,5, 341–347.
3. Driller, M.W., Argus, C.K., & C.M. Shing, C. M. (2013). The reliability of a 30-s sprint test on the watt bike cycle ergometer. International Journal of Sports Physiology& Performance,8(4).
4. Herbert P., Sculthorpe N., Grace F. (2015). Validation of a 6 Second Cycle Test for the Determination of Peak Power Output (PPO) Using Wattbike Cycle Ergometer. Medicine & Science in Sports & Exercise. 47. 933-933.
5. MacIntosh, B.R., Rishaug, P., & Svedahl, K. (2003). Assessment of peak power and short-term work capacity. European Journal of Applied Physiology,88, 572–579.
6. Tanner R., Gore CJ. (2013). Physiological tests for elite athletes. 2nd edition. Champaign, IL : Human Kinetics.
7. Watt, K.K., Hopkins, W.G., & Snow, R.J. (2002). Reliability of performance in repeated sprint cycling tests. Journal of Science and Medicine in Sport,5, 354–361.

**УДК 159.9.072.43**

**СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И**

**ЕГО ПРОФИЛАКТИКА У ТРИАТЛЕТОВ-ЮНОШЕЙ 25-28 ЛЕТ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ «МАСТЕР СПОРТА»**

*Студентка: Жижина Е.В.*

*Научный руководитель: Бекасова С.Н.*

*СПБ ГБПОУ «УОР №1», г. Санкт-Петербург*

Впервые интерес к эмоциональному выгоранию у спортсменов возник в начале 1980-х гг., исследования носили теоретический характер. В настоящее время не существует однозначного определения синдрома «эмоциональное выгорание» в спортивной деятельности (Гринь Е.И., 2009).

Наибольшее распространение получило определение Р. Смита (1986), который считает, что синдром эмоционального выгорания – это реакция на хронический стресс, включающая физические, поведенческие и когнитивные компоненты. Наиболее яркой чертой данного синдрома является психологический, эмоциональный, а иногда и физический уход от активности, которая ранее служила источником удовольствия для спортсмена.

Спортивное выгорание признается растущей психологической проблемой, которая все чаще становится основным фактором, негативно влияющим на результаты спортсменов в широком спектре спортивных дисциплин. Выгорание приводит как к психологическим, так и к физиологическим последствиям, таким как повышенный риск сердечно-сосудистых заболеваний, нарушение иммунной функции.

Хроническая усталость является основным компонентом выгорания, выгоревшие люди чувствуют себя чрезвычайно эмоционально и физически истощенными. Выгорание также приводит к аффективным, когнитивным, мотивационным и поведенческим последствиям. Выгоревший человек часто испытывает подавленное настроение, чувство беспомощности, потерю мотивации и уходит от друзей и коллег (Smith R.E., 1986).

Основные симптомы эмоционального выгорания в спорте условно разделяются на 4 группы:

1. физические: нарушение сна, хронические головные боли, гастроэнтерологические проблемы, физическое и психическое изнеможение, повышенная подверженность инфекционным заболеваниям, сниженный уровень физической активности, хроническая усталость;
2. эмоциональные: депрессия, беспомощность, гнев/агрессия, раздражительность, напряженность, сниженный фон настроения, повышенная тревожность;
3. поведенческие: отсутствие желания выступать, злоупотребление лекарственными и психоактивными препаратами, отсутствие интереса к спортивной деятельности, снижение результативности тренировочной и соревновательной деятельности, уход от физической активности, трудности в межличностных отношениях;
4. когнитивные: переоценка ценностей, негативные установки, оценка спортивной деятельности как предъявляющей чрезмерные требования к личности спортсмена (Уэйнберг Р.С., 2001).

Синдром эмоционального выгорания может привести к таким последствиям как: снижение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности, подверженность болезням, появление травм, завершение спортивной карьеры. Проблема эмоционального выгорания триатлетов позволила сформулировать тему исследовательской работы.

Объект исследования: Учебно-тренировочные занятия триатлетов.

Предмет исследования: Методы профилактики эмоционального выгорания у триатлетов.

Цель исследования: Выявить пути профилактики эмоционального выгорания у триатлетов.

Задачи исследования:

1.Определить сущность понятия «эмоциональное выгорание».

2.Выявить особенности эмоционального выгорания у триатлетов.

3.Подобрать и экспериментально проверить методы профилактики эмоционального выгорания у триатлетов.

Для решения поставленных задач и проверки выдвинутой гипотезы применялись следующие методы исследования:теоретический анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, опрос (анкетирование, беседы), тестирование.

Для выявления проявлений эмоционального выгорания были использованы 2 опросника:

-адаптированный Е.И. Бериловой опросник, разработанный T. Raedeke, A. Smith (ABQ). Опросник, включающий в себя 15 вопросов, позволил определить ведущие показатели эмоционального выгорания (уменьшение чувства достижения, эмоциональное/физическое истощение, девальвация достижений) и их уровни (от низкого до высокого);

-адаптированный Е.И. Гринь тест-опросник, разработанный К. Маслач и С. Джексоном (ABQ). Тест, включающий в себя 22 вопроса, позволил определить ведущие показатели эмоционального выгорания (психоэмоциональное истощение, деперсонализация, редукция личных достижений) и их уровни (от крайне низких до крайне высоких).

Изучение личностных особенностей спортсменов проводилось с помощью следующих методик:

-методики Ч.Д. Спилбергера на выявление личностной тревожности. Данная методика включает в себя 20 вопросов, позволяющих определить уровень тревожности (от низкого до высокого);

-методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса. 41 вопрос данного теста позволяет установить уровень мотивации к успеху (низкая мотивация к успеху; средний уровень мотивации; умеренно высокий уровень мотивации; слишком высокий уровень мотивации к успеху).

Анализ уровней выраженности эмоционального выгорания у триатлетов по методике T. Raedeke иA. Smith позволил сделать выводы о том, что у девушек и юношей спортивной классификации «Мастер спорта» уровень эмоционального выгорания выше, чем у юношей и девушек спортивной классификации «Кандидат в мастера спорта».

Высокий уровень эмоционального выгорания имеют 63,6% триатлетов в возрасте 25-28 лет, в возрастной группе 20-22 года у 81,8% триатлетов установлен средний уровень эмоционального выгорания, у 62,5% триатлетов 16-18 лет выявлен низкий уровень эмоционального выгорания.

Ведущим показателем эмоционального выгорания у триатлетов девушек и юношей спортивных классификаций «Кандидат в мастера спорта» и «Мастер спорта» является эмоциональное/физическое истощение. По данному показателю 56,2% триатлетов спортивной классификации «Мастер спорта» и 50% триатлетов спортивной классификации «Кандидат в мастера спорта» набрали наибольшее количество баллов.

# Анализ результатов исследования личностной тревожности триатлетов по методике Ч.Д. Спилбергера показал, что у группы триатлетов спортивной классификации «Мастер спорта» уровень личностной тревожности выше, чем у группы триатлетов спортивной классификации «Кандидат в мастера спорта».

# Таким образом, проведенное исследование позволило сделать выводы о том, что высокий уровень эмоционального выгорания имеют триатлеты-юноши в возрасте 25-28 лет, спортивной классификации «Мастер спорта». Ведущим показателем эмоционального выгорания у триатлетов юношей спортивной классификаци «Мастер спорта» является эмоциональное/физическое истощение.

# Проведенное исследование также позволило выделить факторы, обусловливающие эмоциональное выгорание триатлетов юношей.

# Важным фактором, обусловливающим эмоциональное выгорание триатлетов юношей, является низкий уровень мотивации и высокий уровень тревожности. 44,5% триатлетов юношей спортивной классификации «Мастер спорта» имеют низкую мотивацию и 66,7% – высокий уровень тревожности.

К другим факторам, обусловливающим эмоциональное выгорание триатлетов юношей, относятся: большой объем учебно-тренировочной нагрузки, личные проблемы, отсутствие чёткой цели, несоответствие приложенных усилий на учебно-тренировочных занятиях и конечного результата, недостаточное моральное и материальное стимулирование, монотонная учебно-тренировочная работа, неумение грамотно восстанавливаться, отсутствие хобби, либо другой деятельности, в ходе которой были бы восстановлены эмоции, потраченные на спорт, отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с тренером, коллегами по спортивной команде.

# Методы профилактики эмоционального выгорания у триатлетов юношей 25-28 лет спортивной квалификации «Мастер спорта» включили в себя:

1.Аутотренинг.

Аутотренинг предполагает использование таких упражнений, как «Внушенный отдых», «Самовнушение», «Дыхание по кругу» и «Выше нос».

2.Ведение дневника спортсмена, с последующей оценкой сделанных записей.

3.Проведение бесед, раскрывающих особенности синдрома эмоционального выгорания и методы его профилактики.

**Список литературы:**

1.Гринь, Е.И. Личностные ресурсы преодоления психического выгорания у спортсменов: дис. ... канд. психол. наук Е.И. Гринь. – Краснодар, 2009. – 224 с.

2.Уэйнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры: учеб. пособие / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 336 с.

3.Smith, R.E. Toward a cognitive-affective model of athletic burnout / R.E. Smith // The Journal of Sport and Exercise Psychology. – 1986. – № 8. – 36-50 p.

**УДК 159.9.072.43**

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ МОТИВАЦИИ СПОРТСМЕНОВ.**

*Студентка курса 2-1 Кузнецова Я.А.*

*Научный руководитель: Дубровский С.В. к.п.н.*

*ГАПОУ ВО «УОР имени Дважды Героя Советского Союза А.И. Родимцева» г. Волгоград*

**Аннотация:** Повышенная мотивация детей к регулярным занятиям спортом является необходимым условием организации тренировочного и соревновательного процесса в любой спортивной дисциплине. В настоящее время психолого-педагогические подходы к организации необходимой мотивации в тренировочном процессе юных спортсменов не соответствуют современным требованиям спортивной педагогики. Экспериментальная модель применения новых психолого-педагогических подходов в подготовке юных спортсменов позволяет практически повысить уровень мотивации детей к занятиям спортом. Практическая ценность заключается в возможности управления предлагаемыми средствами и методами экспериментальной методики для тренеров, работающих со спортивным резервом, а также молодых исследователей и практикующих спортивных психологов.

**Ключевые слова:**  спортсмен, образование, мотивация, спортивная подготовка.

Основы научных, теоретических и практических исследований в области влияния различных видов двигательной активности на психическое развитие детей систематически находят отражение в стремлении тренеров объединить физическое и психическое развитие юных спортсменов.

Создание необходимых условий для максимально успешного развития индивидуальных познавательных способностей, склонностей, познавательных потребностей и интересов является основным направлением в процессе дифференцированной подготовки спортсменов, что позволяет им оказывать положительное влияние на повышение их мотивации к занятиям спортом.

В настоящее время психолого-педагогические подходы к формированию необходимой мотивации в организации тренировочного процесса юных спортсменов не в полной мере соответствуют современным требованиям. Некоторые исследования в этой области посвящены организации спортивной подготовки квалифицированных спортсменов, другие посвящены психологическим особенностям в развитии физических качеств только в отдельных видах спорта или тренировкам с детьми и подростками, которые не занимаются спортом.

На основе теоретического анализа и обобщения научно-методической литературы, посвященной совершенствованию подготовки спортсменов, выявлены следующие противоречия:

- между существующими научными подходами к развитию основных психических процессов, и физических способностей спортсменов, и отсутствием единства во взглядах специалистов на дифференциацию средств, и методов психолого-педагогического воздействия в процессе подготовки;

- между современными требованиями к повышению эффективности деятельности спортсменов за счет личностно-психологического качества и отсутствие научно обоснованных методов регистрации и классификации мотивов детей к занятиям спортом.

Принципы экспериментальной системы подготовки спортсменов.

Одним из путей совершенствования подходов к повышению мотивации спортсменов является использование дифференцированного подхода к выбору средств и методов тренировочного процесса, что создает условия для повышения эффективности их соревновательной деятельности.

В педагогическом эксперименте, посвященном формированию необходимой мотивационной базы для занятий спортом, приняли участие 40 спортсменов из групп начальной спортивной подготовки.

Целью экспериментальной модели системы спортивной подготовки спортсменов являлось повышение эффективности их соревновательной деятельности путем дифференциации психолого-педагогических подходов на основе принципа сопряженного воздействия, направленных на повышение мотивационной направленности к занятиям спортом и улучшение показателей основных психических процессов.

Достижение поставленной цели стало возможным при решении следующих задач:

1. Разработать экспериментальную модель системы спортивной подготовки спортсменов с учетом типологических свойств их нервной системы.

2. В рамках экспериментальной модели системы спортивной подготовки спортсменов, имеющих различные типологические свойства нервной системы, следует разработать содержание тренировок с целью:

- повышение эффективности соревновательной деятельности;

- повышение уровня мотивации к занятиям спортом;

- улучшение основных психических процессов.

3. Уточнить и дополнить содержание специальных принципов спортивной подготовки.

4. Разработать методику дифференцированного подхода к выбору психолого-педагогических средств и методов в тренировочном процессе.

В работе по вопросам моделирования в спорте отмечается, что только ответственные соревнования в полной мере проявляют положительные и отрицательные стороны подготовленности спортсменов, и только изучив их, можно разработать адекватную систему подготовки.

Показатели относительной результативности соревновательной деятельности спортсменов свидетельствуют о процессуальной эффективность их деятельности. Это, прежде всего, обеспечивается способностью к самоконтролю и саморегуляции психического состояния накануне выступления и во время соревнований, а также косвенно указывает на эффективность функционирования групповых субъектов спортивной деятельности.

Грамотное, умелое психолого-педагогическое сопровождение учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности дает юным спортсменам чувство радости и удовлетворения от результатов совместной работы с психологом, формирует адекватную самооценку, умение трезво оценивать свои возможности, видеть сильные и слабые стороны спортивной деятельности, способствует выстраиванию успешной траектории спортивной карьеры.

**Список литературы:**

1. Лесгафт П. Ф. (1951). Пособие по физическому воспитанию школьников. Сборник педагогических трудов. Москва, 21-56.
2. Маклаков А. Г. (2008). Общая психология. Санкт-Петербург
3. Ильин Е. П. (2001). Дифференциальная психофизиология. Санкт-Петербург
4. Аболянина С. Г. (2009). Дифференцированная технология физического воспитания детей с разным уровнем физической подготовленности фитнес: автореферат (докторская диссертация). Хабаровск: Дальневосточная государственная академия физической культуры.
5. Бандаков М. П. (1981). Индивидуализация средств и методических подходов на уроках физической культуры образование как условие эффективного развития физических качеств и психических процессов школьников (Докторская диссертация). Санкт-Петербург
6. Ильин Е. П. (1987). Психология физического воспитания: учебное пособие для студентов пед.вузов. Институты. Москва.
7. Гогунов Е. Н. (2000). Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для высших учебных заведений Студенты. Москва: Академия.
8. Горбунов Г. Д. (2009). Психология физической культуры и спорта: Учебное пособие для студентов вузов. Москва: Академия.
9. Ильин Е. П. (2003). Мотивация и мотивы. Санкт-Петербург.

**УДК 796.015.82**

**ОТБОР В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ**

*Легкая Н.М.*

*ФГБУ ПОО БУОР г. Брянска, г. Брянск*

Спортивное ориентирование – это молодой и быстро развивающийся вид спорта. Он удачно сочетает в себе физические и умственные нагрузки на фоне положительных эмоций в постоянно меняющихся внешних условиях, а также требует от спортсменов быстрой и точной оценки сложившейся ситуации и умения мыслить, испытывая большие физические нагрузки.

Наряду с занятиями спортом, пользуясь лишь картой и компасом, находя в незнакомой местности контрольные пункты, можно развивать выносливость и другие физические качества.

Спортивное ориентирование как вид спорта подходит для детей разных возрастов, способностей и интересов. Этот вид спорта формирует исследовательские способности, умение самостоятельно решать проблемы, увлекаться бегом, умение общаться с природой. Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогает познавать и понимать природу, имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык необходимый всем, который помогает найти выход из любой сложившийся ситуации и в лесу и в жизни. Спортивное ориентирование является индивидуальным видом спорта и его можно отнести к комплексным видам, который предъявляет высокий уровень развития физических качеств: выносливости, координации, быстроты.

На занятиях ориентированием вырабатывается такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремлённость, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок.

Цель исследования - исследовать показатели отборочного тестирования подростков.

Рабочая гипотеза: мы предполагаем, что отборочное тестирование позволяет выявить подростков, предрасположенных к занятию спортивным ориентированием.

Задачи исследования:

1. Выявить уровни технических навыков ориентирования у подростков.

2. Определить уровни физической работоспособности у подростков.

3. Выявить подростков, предрасположенных к занятию спортивным ориентированием.

Методы исследования:

1. Анализ литературных источников.
2. Тестирование.
3. Метод математической обработки данных.

В исследовании участвовало 15 подростков в возрасте 12 -13 лет, пришедших в МБУДО ЦВР Володарского района города Брянска, объединение «Спортивное ориентирование», для прохождения отборочного тестирования.

Для выявления уровней технических навыков ориентирования нами были использованы следующие тесты: перенос 10 КП на время, белая карта, дистанция по нитке, глазомерное определение расстояния.

Таблица 1

Уровни технических навыков ориентирования

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| уровни  тесты | высокий, % | средний,  % | низкий,  % | очень низкий,  % |
| перенос 10 КП на время | 40 | 53,3 | 6,7 | 0 |
| белая карта | 26,7 | 33,3 | 33,3 | 6,7 |
| дистанция по нитке | 20 | 40 | 33,3 | 6,7 |
| глазомерное определение расстояния | 40 | 40 | 13,3 | 6,7 |

В тесте перенос 10 КП на время, на выявление наблюдательности и памяти, мы получили следующие уровни: 40% подростков показали высокий уровень, 53,3% детей показали средний уровень, 6,7% тестируемых показали низкий уровень и никто из тестируемых не показал очень низкого уровня.

В тесте белая карта, на выявление контроля направления на карте, мы получили следующие уровни: 26,7% подростков показали высокий уровень, 33,3% детей показали средний уровень, 33,3% детей показали низкий уровень и 6,7% тестируемых показали очень низкий уровень.

В тесте дистанция по нитке, на выявление чтения карты, мы получили следующие уровни: 20% тестируемых показали высокий уровень, 40% детей показали средний уровень, 33,3% респондентов показали низкий уровень и 6,7% детей показал очень низкий уровень.

В тесте глазомерное определение расстояния, на выявление контроля и измерения расстояния на карте, мы получили следующие уровни: 40% детей показали высокий уровень, 40% респондентов показали средний уровень, 13,3% подростков показали низкий уровень и 6,7% тестируемых показали очень низкий уровень.

Для выявления уровня физической работоспособности нами были использованы следующие тесты: гарвардский степ-тест, 12-минутный беговой тест Купера.

Таблица 2

Уровни физической работоспособности

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| уровни  тесты | высокий,  % | средний,  % | низкий,  % | очень  низкий,  % |
| гарвардский степ-тест | 26,7 | 40 | 20 | 13,3 |
| 12- минутный беговой тест Купера | 33,3 | 26,7 | 13,3 | 26,7 |

В гарвардском степ-тест, на выявление оценки физической работоспособности мы получили следующие уровни: 26,7% респондентов показали высокий уровень, 40% детей показали средний уровень, 20% подростков показали низкий уровень и 13,3% тестируемых показали очень низкий уровень.

В 12- минутном беговом тесте Купера, на выявление выносливости, мы получили следующие уровни: 33,3% детей показали высокий уровень, 26,7% респондентов показали средний уровень, 13,3% детей показали низкий уровень и 26,7% тестируемых показали очень низкий уровень.

В секцию спортивного ориентирования отбирают детей, показавших не менее 50% высокого и среднего уровня по итогам шести тестов. Количество детей, прошедших отбор в секцию по спортивному ориентированию составляет 86,7%. Выявлено, что 13,3 % детей не прошли отбор в секцию по спортивному ориентированию.

Таким образом, полученные результаты проведенного тестирования свидетельствуют о том, что отборочное тестирование позволяет выявить подростков, предрасположенных к занятию спортивным ориентированием, что позволяет считать выдвинутую гипотезу исследования подтвержденной.

**Список литературы:**

1. Алешин, В.М. Карта в спортивном ориентировании / В.М. Алешин. - Воронеж: ВГУ, 2012. – 171 с.

2. Воронов, Ю.С. Картографический метод исследования в спортивном ориентировании: учебное пособие / Ю.С. Воронов. – Смоленск: СГАФКСТ, 2014.– 33 с.

3. Воронов, Ю.С. Основы научно-методической деятельности в спортивном ориентировании: учебное пособие для преподавателей и студентов академий и институтов физической культуры / Ю.С. Воронов, З.В. Васильева. – Смоленск: СГИФК, 2009. – 74 с.

4. Иванов Е.И. С компасом и картой / Е.И Иванов. - М.: ДОСААФ, 2000. - 49 с.

5. Огородников, Б.И. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию / Б.И. Огородников, А.Л. Моисеенков, Е.С. Прийман. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 72 с.

**УДК 159.9.072.43**

**ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ «ЛИБЕРО»**

**В ВОЛЕЙБОЛЕ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

**СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

*Ляшко И.А.*

*ФГБУ ВО КГУФКСТ, г, Краснодар*

Волейбол - это спортивная игра, один из популярных видов спорта во всем мире. Современный волейбол отличает чрезвычайно быстрые разнообразные передачи, мощные нападающие удары, и часто успех защитного индивидуального и командного действия зависит от правильно выбранного расположения на площадке, иначе не хватит времени среагировать на мяч.

«Либеро» в волейболе – это игрок, обеспечивающий наиболее качественный прием мяча после подачи противника и основные защитные действия, связанные с приемом нападающих и обманных ударов, а также с активной страховкой атакующих действий своей команды от противодействия индивидуального и группового блока соперника [3].

Важное место в воспитании волейболистов на всех этапах спортивной тренировки занимает, правильно организованная психологическая подготовка, она играет важную роль в становлении профессионального мастерства и формировании личности игрока «либеро». Психологическая подготовка направлена на совершенствование механизмов нервно-психологической регуляции функций организма спортсменов.

В большинстве научно-методической литературе перечисляются повторяющиеся у всех авторов элементы психики, существенно влияющие на результативность соревновательных показателей игроков «либеро».

Хапко В. и Маслов В. [2] перечисляют фактически все существенные психические функции нервной системы волейболиста: тонкие ощущения, восприятие, внимание, представления, воображение, память, мышление, эмоции и волевые качества.

А. Айриянц и соавторы делают ударение на эмоциональную и интеллектуальную устойчивость волейболиста-защитника в игре из-за большого количества быстрых смен ситуаций по ритму, скорости и характеру действий игрока [1].

Целью исследования, явилось изучение особенностей психологической подготовки «либеро» в волейболе на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Задача исследования:Провести оценку особенностей восприятия игроком «либеро» предсоревновательной ситуации в волейболе.

Для реализации поставленных задач был проведен опрос, он проводился с цельюисследования отношения игрока «либеро» к предстоящему соревнованию.

Шкала отношения к предстоящему соревнованию (ОПС) автор Ханин Ю.Л 1989 [5]. Шкала позволила выявить особенности восприятия спортсменами предсоревновательной ситуации и предсказывать их состояние перед ответственным стартом.

Шкала «Отношение к предстоящему соревнованию» (ОПС) состоит из 28 вопросов (по 7 суждений на каждый компонент), на которые волейболист отвечал «да» или «нет».

В шкале ОПС 11 положительных суждений по всем компонентам чередуются с 17 отрицательными. Это сделано для того, чтобы избежать формирования нежелательной установки при опросе. Опрос игроков «либеро» по шкале ОПС проводился фронтально в группе с соблюдением самостоятельности опрашиваемых. Каждому из спортсменов давался протокол для регистрации своих ответов.

Анализ и интерпретация данных. Обработка протокола опроса осуществлялась с помощью ключа правильных ответов по каждому из компонентов. Каждый вопрос, совпадающий с ключом ответов, оценивался в 1 балл. В результате получают 4 показателя и итоговый индекс с лимитом от 7 до 0 баллов. Чем выше показатель, тем «неблагоприятнее» отношение спортсмена к предстоящему соревнованию.

Был проведен опрос 4-ёх игроков «либеро» сборной мужской команды университета, показатели фиксировались в регистрационный бланк. Опрос был проведен перед ответственным матчем. Вопросы теста включали в себя определенные компонента восприятия. В результате было исследовано четыре показателя (уверенность в себе, восприятия и оценки возможностей соперников, желания участвовать и значимость соревнования, зеркальной самооценки спортсмена).

Результаты показателей особенности восприятия спортсменом «либеро» предсоревновательной ситуации представлены в Таблице 1.

Таблица 1.

Результаты теста особенностей восприятия спортсменом «либеро» предсоревновательной ситуации (h-4)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Компо- ФИ  ненты психологи-  ческих качеств личности | Ми-ин И. | Зу-ев А. | Се-ов Г. | Су-ин Р. |
| 1. Показатель уверенности в себе (количество баллов) | 4 | 0 | 0 | 1 |
| 1. Показатель восприятия и оценки возможностей соперников (количество баллов) | 0 | 7 | 7 | 3 |
| 1. Показатель желания участвовать и значимость соревнования (количество баллов) | 5 | 7 | 6 | 4 |
| 1. Показатель зеркальной самооценки спортсмена (количество баллов) | 7 | 0 | 1 | 2 |

Проанализировав полученные данные, представленные в Таблице 1, мы пришли к выводу, что из 4-ёх игроков «либеро», только два спортсмена имеют высокие показатели исследуемых компонентов восприятия спортсменами предсоревновательной ситуации. Один спортсмен имеет низкий уровень восприятия.

Предстартовое состояние боевой готовности и спокойной уверенности является признаком состояния психической готовности и наиболее благоприятны для успешного участия в соревнованиях.

Мы можем сделать вывод, что только два игрока имели положительный настрой на предстоящую игру. Сразу после проведенного опроса состоялся матч, где игроки «либеро» показавшие высокие показатели в исследовании, также показали высокие статистические показатели игровой деятельности и принесли большой вклад в настрой всей команды и победу в этой игре.

По итогам проведенного исследования мы можем заключить, что состояние психологической готовности к состязаниям характеризуется наличием у спортсмена в предсоревновательный момент определенных психологических и психофизических качеств. Коррекция указанных качеств позволяет повышать психологическую готовность к соревновательной деятельности.

При подготовке игроков «либеро» к соревнованиям следует использовать методы и средства психологической подготовки с учетом потребностей и особенностей, присущим спортсменам подросткового возраста [4].

Необходимо в учебно-тренировочные занятия включать психотехнические упражнения, направленные на специальную психологическую подготовку волейболистов «либеро»:

1. Упражнения для развития процессов восприятия, для развития психофизических качеств.
2. Упражнения для развития периферического зрение.
3. Упражнения для развития быстроты реакции.
4. Упражнения для развития внимания.
5. Упражнения для развития тактического мышления, памяти, представления и воображения.
6. Упражнения для развития волевых качеств.
7. Упражнения, направленные на развитие способности к психологической саморегуляции и умения управлять своими эмоциями.
8. Упражнения, направленные на настройку сознания и самосознания к предстоящим соревнованиям (аутогенная тренировка, внушение).

**Литература:**

1. Волейбол / А. Айриянц. –М.: Физкультура и спорт, 1976. - 265 с.
2. Хапко В. Совершенствование мастерства в волейболе / В. Хапко, М. Маслов. - Киев, 1990, -127с.
3. Коробейник Л.И. Анализ игры «либеро» различной квалификации : [Электронный ресурс] URL:https://nauchkor.ru/uploads/documents/(дата обращения 20.09.20).
4. Психологическая готовность спортсменов-подростков к соревнованиям: [Электронный ресурс] URL: https <https://euroasia-science.ru/psixologicheskie-nauki/> (дата обращения 18.09.2020).
5. Изучение отношения спортсменов к конкретному соревнованию (Ю.Л. Ханин): [Электронный ресурс] URL: <http://testoteka.narod.ru/lichn/2/28.html> (время обращения 12.11.20).

**УДК 796.015.82**

**СПОРТИВНЫЙ ОТБОР И ОРИЕНТАЦИЯ В СПОРТЕ.**

*Студентка курса 2-3 Попова О.О.*

*Научный руководитель: Дубровский С.В.*

*ГАПОУ ВО «УОР имени Дважды Героя Советского*

*Союза А.И. Родимцева» г. Волгоград*

**Аннотация:** Существуют большое количество видов спорта и различные их классификации. В соответствии с этим можно говорить об отборе или ориентации для занятий определенным видом спорта, а также о группе  видов спорта (игровые, водные, лыжные, силовые, скоростно-силовые и т. д.). Проблема спортивного отбора исследуется с середины XX в. и по-прежнему остается актуальной. При этом существуют различные, иногда диаметрально-противоположные, взгляды  на ее решение.

**Ключевые слова:** Спорт, спортивный отбор, спортивная ориентация.

Мобилизация подростков в постоянное и систематическое занятие спортом, соответствие индивидуальных особенностей, правильно составленные тренировки в зависимости от возраста приводят к наибольшему интересу и к личному достижению в том или ином виде спорта. В данное время огромное значение играет выявление спортсменов, обладающих необходимыми физическими и морфофункциональными данными, интеллектуальными и психическими способностями, которые должно быть на высоком уровне развития. Сейчас современный спорт характеризуется постоянной усиливающейся конкуренцией и большим ростом результатов. Отбор одарённых детей и подростков в их спортивную ориентацию – процесс довольно сложный и достаточно важный, ведь после этого отбора формируется целенаправленная многолетняя подготовка спортсменов высшего уровня. По всей России занимаются научно обоснованным поиском талантливых детей и подростков, которые могут справляться с большими спортивными, физическими нагрузками и высокие темпы в физическом развитии, это и является характерной особенностью современного развития спорта. Система спортивного отбора была создана, чтобы целенаправленно и успешно выявлять талантливых спортсменов.

Что же такое спортивная ориентация и отбор?

В литературе используют много разных понятий. Поэтому уточним терминологию. Спортивный отбор - это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности, длительный многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечивается комплексная методика оценки его личности. Она предполагает использование различных методов исследования, на основании которых выявляются способности детей, подростков и юношей для специализации в определенном виде спорта или группе видов спорта: педагогических;

- медико-биологических;

- психологических;

- социологических и др.

Отсюда вытекает следующее определение спортивного отбора: это структура организационно-методических мероприятий, направленных на специализацию подростков и детей в определенном виде спорта, объединяющие педагогические, психологические, социологические и медико-биологические методы анализа.

Значит, спортивный отбор - это комплекс мероприятий, в которых можно выявить у ребёнка высокую склонность к той или иной спортивной деятельности.

Ведущим ультиматумом, представляемым к системе отбора, состоит, с точки зрения В. Н. Платонова, в том, что она должна быть для многолетней системы подготовки естественным элементом, поскольку умения могут быть выявлены лишь в процессе тренировки и воспитания и являются следствием сложного диалектического единства - врожденного и приобретенного, биологического и социального.

Ориентация также направлена на выявление спортивных умений к тому или иному виду спорта. Но есть достаточно весомое отличие отбора от ориентации: при ориентации детей и подростков выбирают вид спорта, который предельно подходит их способностям, одаренности и интересам, а при отборе выбирают детей, наиболее подходящих для занятий данным видом спорта.

Вместе с тем, технология реализации ориентации более сложнее, чем отбора. В таком случае, при ориентации надо рассматривать огромное количество разных видов спорта и тщательно выбирать надлежащий конкретному человеку. В случае отбора мы сталкиваемся только с одним видом спорта. Принцип выбора спортивной деятельности выходит из оценки самих возможностей конкретного ребёнка, а из всего этого выходит спортивная ориентация. Если достаточно правильно поставить спортивную ориентацию, то можно повысить результативность спортивного отбора. Сущность спортивной ориентации – это выбор каждым человеком вида спорта, наиболее подходящего его индивидуальным способностям.

Из этого следует, что методика ориентации и отбора монолитна, но есть небольшие различия в подходе: при ориентации выбирают вид спорта для конкретного человека, который наилучшим образом соответствует его способностям, задаткам и интересам, а при отборе выбирают детей, наиболее соответствующих требованиям конкретного вида спорта. Из чего можно заключить, что ориентация намного гуманнее, она выходит из позиции «спорт для человека, а не человек для спорта», хоть и система ориентации более сложна, чем отбора, потому что необходимо рассматривать огромное количество различных видов спорта и выбирать самый подходящий. А при отборе всегда идёт речь об одном виде спорта. В противовес выше сказанного подхода к понятию «отбор» и «ориентация» есть и такое мнение: спортивная ориентация - это система организационно-методических мероприятий, которые позволяют наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта.

Сложность проблемы отбора и ориентации состоит в ее разносторонности. Ещё стоит отметить, что именно эта часть деятельности приходится к области предусмотрительности, от тщательности которого зависит сам отбор. Но, как известно, что на практике чаще используют отбор, а не ориентацию. Потому что технология ориентации, как выше сказано, более трудна: нужно рассмотреть огромное количество видов спорта и выбрать всего один, которые более подходящий для человека, вместе с этим усложняется и само тестирование, ведь надо провести большое количество различных тестов, а только потом анализ полученных способностей. Как в другой момент, при отборе мы занимается, и проводим тесты, анализы только для одного вида спорта. Во многих видах спорта уже применяются определенные тесты и анализы для отбора. Однако следует сказать, что проблема по ориентации и отбору до конца ещё не решена, и она требует дальнейшего размышления и решения этих самых проблем.

**Список литературы**:

1. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич,
2. Физкультура и спорт, 1991. - 288 с.
3. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх / М. С. Бриль. - М. : Физкультура и спорт, 1980. - 127 с.
4. Брянкин С. В. Спортивный отбор и ориентация : учеб. пособие
5. Волков В. М. Спортивный отбор / В. М. Волков, В. П. Филин.
6. Физкультура и спорт, 1983. - 176 с.
7. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. - М. Физкультура и спорт, 1970. - 200 с.
8. Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания / Е. П. Ильин. - М. Просвещение, 1983. - 220 с.
9. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. Для завершающего уровня высш. физкультур, образования. – СПб. Изд-во «Лань», 2005. - 384 с.
10. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов вузов / под ред. Ю. Ф. Курамшина. - 3-е изд., стереотип. - М. : Сов. спорт, 2010. - 463 с.

**УДК 796.015.865.12**

**ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ**

**ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ВЕЛОСИПЕДНОМ СПОРТЕ (ТЕМПОВЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ)**

*Сиделев П.А., Федотова Е.В., Долинский А.А.*

*ГБПОУ «МССУОР №2» Москомспорта, Москва*

Наиболее универсальным показателем развития аэробных способностей является максимальное потребление кислорода (МПК). Однако в реальной спортивной практике специалисты считают более практичным показатель потребления кислорода на уровне порога анаэробного обмена (ПАНО). Спортивный результат на длинных дистанциях, в первую очередь, зависит от мощности, развиваемой спортсменами на уровне ПАНО (Rusko H. et al., 1986; J. Dekerle et al., 2003).

Также в качестве зна­чимого компонента физической подготовленности гонщика следует рассматривать силовые и скоростно-силовые способ­ности (Захаров А.А., 2001). Специалистами подчеркивается, что низкие показатели скоростно-силовых качеств, даже при наличии высокого уровня развития выносливости и быстроты, становятся одной из причин неудачного выступления наших спортсменов на чемпионатах мира (Капитонов В.А., Ердаков С.В., 1977).

Исследование представляет собой обобщение, анализ и систематизацию ретроспективных данных, полученных при проведении комплексных обследований спортсменов в центре тестирования УОР №2 сотрудниками НМО училища в период 2014-2020гг.

В подготовительном периоде подготовки обследовано 11 спортсменов-велосипедистов в возрасте от 15 до 26 лет, квалификации от 1-го разряда до ЗМС. При проведении обследования сочетались продольный и поперечный методы наблюдений.

Тестирование проводилось на велоэргометре Lode Excalibur Sport .

Для определения аэробных возможностей спортсменов использовался тест со ступенчато-возрастающей нагрузкой. Мощность нагрузки на начальной ступени составляла 110/140 Вт в зависимости от возраста и квалификации спортсмена, продолжительность ступени - 3 мин., частота педалирования - 70 об/мин., каждые 3 минуты происходило увеличение нагрузки на 30 Вт. Тест продолжался «до отказа».

На основании данных ЧСС, скорости бега и показателей концентрации лактата рассчитывались показатели пороговых (АэП и АнП) значений ЧСС и мощности велоэргометрической нагрузки. Критерием достижения уровня АэП являлась фиксированная величина концентрации лактата 2 ммоль/л, достижения уровня АнП – фиксированная концентрация лактата 4 ммоль/л (метод OBLA).

С целью оценки скоростно-силовых способностей проводился модифицированный 6-секундный Вингейт-тест. Спортсмен на холостом ходу увеличивал частоту педалирования до 50 об/мин, в этот момент автоматически устанавливалась индивидуальная (в зависимости от массы тела и возраста спортсмена) нагрузка и начинался отсчет времени теста. Испытуемый развивал максимальную частоту педалирования и старался ее удержать до конца теста.

В результате анализа выявлено, что динамика абсолютных показателей мощности на уровне ПАНО у спортсменов, специализирующихся в темповых дисциплинах велосипедного спорта, в целом соответствует как их физиологическому росту, так и росту их спортивного мастерства (табл.1). С 15-16 лет до 19-20 лет данный показатель по группе вырастает в среднем на 14%. К 19-20 годам, когда завершается основной этап морфологических росто-весовых показателей спортсменов (вес и рост спортсменов достигают дефинитивных значений), в целом по группе исследуемых спортсменов стабилизируются показатели абсолютной мощности на уровне ПАНО.

Таблица 1

Возрастная динамика мощности педалирования на уровне ПАНО (n=11)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели |  | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23+ |
| Мощность абсолютная (Вт) | **х̅** | **264** | **272** | **262** | **285** | **309** | **302** | **323** | **297** | **321** |
| σ | 42 | 36 | 16 | 25 | 15 | 21 | 5 | 28 | 25 |
| Мощность относительная (Вт/кг) | **х̅** | **4,21** | **4,19** | **3,89** | **4,07** | **4,45** | **4,15** | **4,62** | **4,08** | **4,38** |
| σ | 0,42 | 0,30 | 0,20 | 0,23 | 0,41 | 0,16 | 0,12 | 0,14 | 0,26 |

Высокая степень индивидуальности показателя мощности на уровне ПАНО подтверждается динамикой данного показателя относительно веса спортсмена. Мы видим, что относительная мощность на ПАНО в возрастной группе 23+ лишь на 4% выше, чем в группе 15 лет, разница в абсолютных значениях данного показателя достигает 21,6%. К 20 годам практически все спортсмены училища достигают уровня МС, что позволяет сделать предварительный вывод о том, что диапазон относительных показателей мощности на ПАНО для спортсменов 20 лет и старше квалификации МС индивидуален и находится в диапазоне 4-5 Вт/кг, молодые перспективные спортсмены от 15 лет должны иметь данный показатель не ниже 3,5 Вт/кг.

В результате анализа выявлено, что динамика абсолютных показателей максимальной мощности у спортсменов, специализирующихся в темповых дисциплинах велосипедного спорта, значительно более выражена, чем динамика мощности на ПАНО (табл.2).

Таблица 2

Возрастная динамика максимальной мощности педалирования   
в модифицированном 6-секундном тесте Вингейта (n=8)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели |  | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Макс. мощность абс. (Вт) | **х̅** | **964** | **1146** | **1314** | **1510** | **1440** | **1612** | **1568** |
| σ | 120 | 103 | 104 | 111 | 139 | 0 | 65 |
| Макс. мощность отн. (Вт/кг) | **х̅** | **15,58** | **18,07** | **21,35** | **21,69** | **20,79** | **22,9** | **22,37** |
| σ | 1,6 | 1,75 | 0,15 | 1,34 | 1,06 | 0 | 0,38 |

С 15-16 лет до 19-20 лет средний показатель максимальной мощности по группе вырастает на 44,6%.

Существенные отличия выявлены и в относительных показателях максимальной мощности педалирования. Анализ показывает, что в возрасте 15-16 лет данный показатель не превышает 20 Вт/кг, в возрасте 17-19 лет диапазон значений находится в пределах 20-22 Вт/кг, в молодежном возрасте (20-21 год) – более 22 Вт/кг.

Анализ результатов позволил определить показатели, отражающие подготовленность велогонщиков-мужчин на различных этапах подготовки.

При переводе на этап ССМ (возможно с 15 лет) рекомендуется ориентироваться на следующие показатели для оценки уровня развития аэробных возможностей и скоростно-силовых качеств (табл.3)

Таблица 3

Оценка показателей уровня развития аэробных возможностей и

скоростно-силовых качеств при переводе на этап ССМ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тест | Что оцениваем | Показатель | Уровень | | |
| Низкий | Сред-ний | Высокий |
| Тест со ступенчато-возрастающей нагрузкой | Аэробный возмож-ности | Мощность на уровне ПАНО абс. (Вт) | 239 и ниже | 240-280 | 281 и выше |
| Мощность на уровне ПАНО отн. (Вт/кг) | 3,7 и ниже | 3,8-4,3 | 4,4 и выше |
| Модифициро-ванный тест Вингейта | Скоростно-силовые качества | Макс. мощность абс. (Вт) | 919 и ниже | 920-1080 | 1081 и выше |
| Макс. мощность отн. (Вт/кг) | 16,4 и ниже | 16,5-18,5 | 18,6 и выше |

При переводе на этап ВСМ (с 16 лет) рекомендуется ориентироваться на следующие показатели для оценки уровня развития аэробных возможностей и скоростно-силовых качеств (табл.4)

Таблица 4

Оценка показателей уровня развития аэробных возможностей и

скоростно-силовых качеств при переводе на этап ВСМ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тест | Что оцениваем | Показатель | Уровень | | |
| Низкий | Средний | Высокий |
| Тест со ступенчато-возрастающей нагрузкой | Аэробный возмож-ности | Мощность на уровне ПАНО абс. (Вт) | 269 и ниже | 270-310 | 311 и выше |
| Мощность на уровне ПАНО отн. (Вт/кг) | 4,0 и ниже | 4,1-4,6 | 4,7 и выше |
| Модифициро-ванный тест Вингейта | Скоростно-силовые качества | Макс. мощность абс. (Вт) | 1399 и ниже | 1400-1600 | 1601 и выше |
| Макс. мощность отн. (Вт/кг) | 19,9 и ниже | 20,0-22,0 | 22,1 и выше |

**Список литературы:**

1. Захаров А.А. Физическая подготовка велосипедиста. Учебное пособие. — М.: Физкультура, образование и наука, 2001. — 124 с.
2. Капитонов В.А., Ердаков C.B. Анализ подготовки велосипе-дистов-шоссейников в Олимпийском цикле.- В сб.: Велосипедный спорт. Ежегодник.- М.: Физкультура и спорт, 1977, с.7-11.
3. Dekerle J., Baron B., Dupont L., Vanvelcenaher J., Pelayo P. Maximal lactate steady state, respiratory compensation threshold and critical power. Eur J Appl Physiol (2003) 89: 281-288
4. Rusko, Heikki & Luhtanen, P & Rahkila, Paavo & Viitasalo, J & Rehunen, S & Härkönen, M. (1986). Muscle metabolism, blood lactate and oxygen uptake in steady state exercise at aerobic and anaerobic thresholds. European journal of applied physiology and occupational physiology. 55. 181-6. 10.1007/BF00715002.

**УДК 159.9.072.43**

**ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ДОСТИЖЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

*Тарасенко А. Е.*

*МБУ г.о. Самара «СШОР № 17», г. Самара*

На протяжении спортивной карьеры роль конкретных мотивов в стимулировании активности спортсмена меняется, и для каждого этапа спортивной карьеры характерны свои доминирующие мотивы.

Е. П. Ильин отмечает, что на начальном этапе причинами прихода в спорт могут быть: стремление к самосовершенствованию, стремление к самовыражению и самоутверждению, социальные установки; удовлетворение духовных и материальных потребностей.

Каждая из перечисленных причин имеет для конкретного спортсмена большую или меньшую действенность в связи с его ценностными ориентациями.

И. Г. Келишев выделяет мотив внутригрупповой симпатии как начальный мотив занятий спортом. Он выявил, что на начальном этапе спортивной карьеры мотив внутригрупповой симпатии занимал у спортсменов важное место. Сущность его выражается в желании детей и подростков заниматься каким-либо видом спорта ради того, чтобы постоянно находиться в среде своих товарищей и сверстников. Их удерживает в спортивной секции не столько стремление к высоким результатам и даже не интерес к данному виду спорта, сколько симпатии друг к другу и общая для них потребность в общении.

Американский психолог Б. Дж. Кретти среди мотивов, побуждающих заниматься спортом, выделяет: стремление к стрессу и его преодолению, стремление к совершенству, повышение социального статуса, потребность быть членом спортивной команды, группы, частью коллектива, получение материальных поощрений.

А. Ц. Пуни на основании специальных исследований установил следующую динамику развития мотивов спортивной деятельности.

**1. Начальная стадия занятия спортом.** В этот период имеют место первые попытки включиться в спортивную деятельность. Мотивы, побуждающие к этому, характеризуются: рассеянностью интересов к физическим упражнениям (подростки начинают заниматься обычно не одним, а несколькими видами спорта), непосредственностью («занимаюсь, потому что нравится физкультура»), связанные с условием среды, благоприятно располагающими к занятиям данным видом спорта («живу возле моря, как же я мог не плавать?»), нередко включают в себя элементы долженствования («надо было посещать уроки физкультуры»).

Общими для мотивов начальной стадии являются такие особенности, как недостаточная осознанность потребностей, лежащих в их основе, неопределённость и взаимозаменяемость различных способов удовлетворения.

**2. Стадия специализации в избранном виде спорта.** На этой стадии мотивами спортивной деятельности являются: пробуждение и развитие сфокусированного интереса к определённому виду спорта, проявление способностей к этому виду спорта и стремление к их развитию, эмоционально насыщенное переживание спортивного успеха и стремление к его закреплению, расширение специальных знаний, совершенствование спортивной техники, приобретение более высокой степени тренированности. Эти новые по своему качеству мотивы характеризуются рядом особенностей.

Они связываются со спортивной специализацией, вместе с тем они становятся более опосредованными, переносятся со спортивной деятельности на её результат, выражаются в стремлении к определённому спортивному успеху.

**3. Стадия спортивного мастерства.** При достижении спортсменом этой стадии, прежние мотивы как бы отступают на второй план, а ведущими становятся: достижение успеха (определяющий мотив), социальная мотивация, материальная мотивация.

Доминирующим, определяющим поведение спортсмена становится мотив достижения успеха. Спортсмен испытывает потребность в предельных физических усилиях, в переживании состояния максимальной психической напряженности, в чувстве преодоления соперника, самого себя, а главное — потребность добиться высоких спортивных результатов. В современном спорте высокие спортивные достижения невозможны без высокой социальной мотивации. Деятельность в спорте высших достижений связана с высоким психологическим напряжением, порождаемым несоответствием требований спортивной деятельности возможностям спортсмена и направленным на устранение этого несоответствия.

По сравнению с другими видами деятельности в спорте высокое психическое напряжение принципиально неустранимо, без него невозможно превышение прежних рекордов. Поэтому у спортсменов на стадии высшего спортивного мастерства формируются не только мотивы достижения успеха, но и мотивы избегания неудачи. Любая ситуация, которая актуализирует у спортсмена мотив достижения успеха, одновременно порождает и опасения неудачи. Какой мотив возникает — зависит от субъективных оценок вероятности достижения цели, которые складываются под влиянием соревновательного и жизненного опыта. Таким образом, формируется устойчиво доминирующий тип мотивации деятельности.

В психологии цель определяется как образ предполагаемого результата деятельности, того, к чему человек хочет прийти к концу деятельности или конкретного ее этапа. Поэтому цели — это своеобразные вехи, которые человек мысленно выстраивает на своем пути, на протяжении спортивной карьеры. Трудность достижения этих целей тесно связана с уровнем притязаний личности, т. е. ее склонностью вообще выбирать легкие или трудные цели.

**Список литературы:**

1. Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / под общей редакцией В. А. Родионова. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт; М. : Изд-во ГАОУ ВО МГПУ, 2019. — 211 с.;
2. Психология в спорте : теория и практика / В. К. Сафонов; Санкт-Петербургский государственный университет - СПб : Издательский дом Санкт-Петербургского государственного университета, 2013. - 231 с.;
3. Психология и педагогика : учебное пособие для вузов / под ред. А.А. Радугина. – М., 2014. – 336 с.;
4. Психология спорта : учебное пособие / Т. В. Огородова; Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова. — Ярославль : ЯрГУ, 2013. — 120 с.;
5. Психология физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Е.Н. Гогунов, Б.И. Мартьянов. – 2-е издание, доработанное, - М. : Издательский центр «Академия», 2004. – 224 с.
6. Психология физической культуры и спорта : учебное пособие для ВО / С.В. Соколовская. – 2-е изд., испр. и доп. – СПб : Лань, 2020. – 144 с.
7. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина [и др.]; под редакцией А. Е. Ловягиной. — М. : Издательство Юрайт, 2020. — 531 с.

**УДК 796.015.64**

**ДИНАМИКА КОМПОНЕНТНОГО СОСТАВА**

**МАССЫ ТЕЛА СПОРТСМЕНОВ,**

**СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ВЕЛОСИПЕДНОМ СПОРТЕ (СПРИНТЕРСКИЕ И ТЕМПОВЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ),**

**В ХОДЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ**

*Федотова Е.В., Зудилина Д.С., Останний К.Д.*

*ГБПОУ «МССУОР№2» Москомспорта, Москва*

Морфологические особенности человека - один из генетически предопределенных факторов, наиболее полно и наглядно определяющий индивидуальную специфичность, позволяющий оценить возможности человека в том или ином виде спорта. В процессе многолетней спортивной подготовки целенаправленно формируются специфические макроморфологические проявления, касающиеся непосредственно структур, обеспечивающих специальную работоспособность, таких как развитие лабильных компонентов массы тела (мышечной и жировой), развитие мышечного обеспечения отдельных сегментов конечностей и туловища. Поэтому морфологический контроль является неотъемлемой составной частью в системе подготовки спортсменов высокого класса [Т.Ф.Абрамова с соавт., 2012; Э.Г. Мартиросов с соавт., 2006; V.Penteado et al., 2009, и др].

Для выявления возрастно-квалификационной динамики тотальных размеров и лабильных компонентов массы тела спортсменов, специализирующихся в спринтерских и темповых дисциплинах велосипедного спорта, проводился анализ ретроспективных данных, полученных в ходе комплексных обследований спортсменов в центре тестирования ГБПОУ МСС УОР№2 сотрудниками НМО училища в 2011-2020 гг. Использовались результаты спортсменов-велосипедистов в возрасте от 14 до 26 лет, квалификация от 1-го разряда до ЗМС(юноши/мужчины – вело-спринт – 22 человека, юноши-мужчины-вело-темп – 13 человек, девушки/женщины-вело-спринт – 11 человек). При проведении обследования сочетались поперечный и продольный варианты наблюдений.

В табл.1-3 и на рис.1 представлены данные, характеризующие возрастную динамику тотальных размеров тела, ИМТ и лабильных компонентов массы тела велосипедистов и велосипедисток в рассматриваемом возрастном интервале (от 14 до 24 и ст. лет).

Таблица 1

Возрастная динамика тотальных размеров тела, ИМТ и лабильных компонентов массы тела велосипедистов-спринтеров

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели |  | 14 лет | 15 лет | 16 лет | 17 лет | 18 лет | 19 лет | 20 лет | 21 год | 22 года | 23 года | 24 и ст. |
| Длина тела (см) |  | 174.30 | 176.99 | 179.31 | 181.29 | 180.46 | 180.68 | 178.84 | 183.24 | 184.07 | 187.20 | 187.08 |
| *σ* | 3.98 | 5.37 | 5.71 | 7.74 | 9.16 | 10.89 | 10.15 | 8.16 | 9.13 | 4.01 | 5.68 |
| Масса тела (кг) |  | 67.90 | 71.14 | 75.21 | 77.76 | 79.34 | 81.51 | 82.06 | 87.00 | 89.83 | 88.70 | 91.45 |
| *σ* | 10.19 | 7.68 | 6.97 | 7.62 | 9.89 | 9.32 | 11.08 | 10.24 | 10.62 | 9.45 | 8.66 |

Таблица 2

Возрастная динамика тотальных размеров тела, ИМТ и лабильных компонентов массы тела велосипедисток-спринтеров

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели |  | 15 лет | 16 лет | 17 лет | 18 лет | 19 лет | 20 лет | 21 год | 22 года | 23 года | 24 и ст. |
| Длина тела (см) |  | 167.90 | 169.15 | 167.59 | 169.01 | 168.76 | 168.14 | 166.26 | 164.55 | 164.90 | 164.90 |
| *σ* | 6.57 | 6.28 | 5.33 | 6.39 | 5.81 | 6.02 | 4.03 | 1.60 | 1.95 | 1.78 |
| Масса тела (кг) |  | 61.98 | 64.78 | 63.10 | 66.30 | 65.39 | 64.80 | 63.64 | 63.65 | 64.20 | 64.28 |
| *σ* | 6.36 | 5.02 | 3.59 | 6.40 | 5.52 | 6.78 | 1.68 | 1.04 | 1.33 | 1.10 |

Таблица 3

Возрастная динамика тотальных размеров тела, ИМТ и лабильных компонентов массы тела велосипедистов-темповиков

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели |  | 14 лет | 15 лет | 16 лет | 17 лет | 18 лет | 19 лет | 20 лет | 21 год | 22 года | 23 года | 24 и ст. |
| Длина тела (см) |  | 173.45 | 176.03 | 178.54 | 180.24 | 180.40 | 181.90 | 181.77 | 178.43 | 180.07 | 179.50 | 180.98 |
| *σ* | 3.04 | 3.11 | 5.10 | 4.42 | 3.82 | 3.71 | 6.04 | 3.11 | 2.05 | 2.12 | 0.78 |
| Масса тела (кг) |  | 61.35 | 61.66 | 64.88 | 67.96 | 71.61 | 71.22 | 70.40 | 69.23 | 73.37 | 71.60 | 77.32 |
| *σ* | 10.82 | 6.77 | 4.83 | 6.70 | 6.86 | 5.02 | 1.83 | 4.64 | 3.18 | 9.19 | 3.45 |

|  |  |
| --- | --- |
| А) |  |
|  |  |
| Б) |  |
|  |  |
| В) |  |
|  |  |

Рис.1. Возрастные изменения (%) лабильных компонентов массы тела:

А) велосипедистов-спринтеров; Б) велосипедисток-спринтеров;   
В) велосипедистов-темповиков

Определенной спецификой отличается возрастная динамика тотальных размеров тела, ИМТ и лабильных компонентов массы тела девушек-велосипедисток, специализирующихся в спринтерских дисциплинах. На полученный результат, безусловно, оказало влияние сочетание продольных и поперечных вариантов наблюдений, вследствие чего к более старшим возрастным группам отмечено некоторое снижение тотальных размеров тела. Определенный вклад вносит и отсутствие ориентации на тотальные размеры тела при начальном отборе в сочетании с последующим направленным или «естественным» отбором на более поздних этапах подготовки спортсменок. Однако, даже при снижении тотальных размеров заметен поступательный рост мышечной массы и снижение массы жира, отражающих специфику воздействия тренировочных нагрузок и повышения квалификации в ходе многолетней подготовки.

В динамике мышечного и жирового компонента велосипедистов-спринтеров отмечена следующая общая тенденция: начиная с подготовки на тренировочном этапе направленный рост спортивной подготовленности сопровождается направленным ростом мышечной массы (от 52 до 55-56%) и снижением жировой массы (от 13 до 10-11 %) с последующей стабилизацией на этапе высшего спортивного мастерства. У велосипедисток-спринтеров прирост мышечного компонента (от 50 до 53-54%), сопровождающийся снижением жирового компонента (с 18 до 12-13%). У велосипедистов-темповиков к этапу совершенствования спортивного мастерства наблюдается некоторый прирост мышечной массы (от 50 до 53%), который затем снижается (до 50-51%) и стабилизируется на этапе высшего спортивного мастерства. В течение всего рассматриваемого периода у спортсменов данной дисциплины происходит снижение жировой массы (от 14 до 9-10%) с последующей стабилизацией данного показателя.

Величины наблюдаемых изменений связаны не только с возрастным развитием спортсменов и отбором, сопровождающимся отсевом, в процессе спортивной подготовки, но и с особенностями программ спортивной подготовки в рассматриваемые возрастные периоды, в частности, используемой модели распределения тренировочных нагрузок по зонам интенсивности, удельному весу объема низкоинтенсивных нагрузок аэробной направленности в общем объеме тренировочных нагрузок, параметрами объема и направленности нагрузок силовой направленности и т.д. Перечисленные факторы определяют, наряду с первоначальным отбором, и те различия, которые наблюдаются между спортсменами спринтерских и темповых дисциплин [N.P.Craig et al., 2001; A.Giorgi et al.,2016; E.C. Haakonssen et al., 2015]. Полученные данные могут использоваться при разработке рекомендаций по содержанию и нормативной части программ этапных комплексных обследований спортсменов-велосипедистов, специализирующихся в спринтерских и темповых дисциплинах, а также дают ориентиры при определении оптимальных вариантов возрастно-квалификационной динамики изучаемых показателей в процессе многолетнего спортивного совершенствования.

**Список литературы:**

1. Абрамова Т.Ф., Никитина Т.М., Кочеткова Н.И. Лабильные компоненты массы тела - критерии общей физической подготовленности и контроля текущей и долговременной адаптации к тренировочным нагрузкам. Метод. рек. – М.: ООО «Скайпринт», 2013. – 132 с.
2. Мартиросов, Э. Г. Технологии определения состава тела человека / Э. Г. Мартиросов, Д. В. Николаев, С. Г. Руднев. – М.: Наука, 2006. – 248 с.
3. Craig N.P., Norton K.I. Characteristics of Track Cycling. Sports Med 2001; 31 (7): 457-468.
4. Eston, RG. Reilly, T Eds. (2009) Kinanthropometry and Exercise Physiology Laboratory Manual Volume 1: Anthropometry 3rd Edition London pp3-53.
5. Giorgi A., Vicini M., Pollastri L., Lombardi E. Qualitative body composition of cyclists: bioimpedance vector analysis discriminates different categories of cyclists. 3rd World Congress of Cycling Science, Caen, France. J Sci Cycling. 2016. Vol. 5(2), 23-24.
6. Penteado VSDR, Castro CHM, Pinheiro MM, Santana M, Bertolino S, de Mello MT, Szejnfeld VL. Diet, body composition, and bone mass in well-trained cyclists. J Clin Densitom. 2010 Jan-Mar;13(1):43-50.
7. Haakonssen E.C., Barras M., Burke L.M., Martin T.D. (2015): Body composition in female road and track endurance cyclists: Normative values and typical changes in female road and track endurance cyclists, European Journal of Sport Science, DOI: 10.1080/17461391.2015.1084538.

**УДК 796.062.4**

**ПРОСМОТРОВЫЕ СБОРЫ**

**КАК ФОРМА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПЕРСПЕКТИВНОСТИ ХОККЕИСТОВ**

**С ЦЕЛЬЮ ОТБОРА КАНДИДАТОВ**

**ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**В УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА**

*Целикова Т.В., Воронин А.В., Ляшков В.В.*

*ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею», г. Ярославль*

Своевременный отбор талантливых спортсменов является одним из условий эффективного функционирования системы спортивной подготовки хоккеистов [2]. Несмотря на то, что федеральными стандартами спортивной подготовки регламентированы продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, специалисты в области теории спорта едины во мнении, что этапы многолетней тренировки не имеют строго зафиксированных возрастных границ. Их начало, и завершение зависят не только от паспортного возраста спортсмена, но и от его одарённости, индивидуального развития и приспособления к нагрузкам, специфики специализации, условий организации спортивной деятельности и т.д. [1]. Поэтому значимым является распознать перспективного спортсмена на основе анализа комплекса показателей, соответствующих специфике вида спорта и задачам спортивной подготовки.

Важной особенностью системы отбора хоккеистов в Училище является нацеленность на комплектование спортивной команды, выступающей в юниорской хоккейной лиге. Каждый новый хоккейный сезон команда формируется практически с нуля, поскольку регламент открытого чемпионата ЦФО, в котором участвует спортивная команда, допускает к участию в соревнованиях игроков не старше 18 лет. Значимой задачей для тренерского состава является объективное выявление наиболее одарённых спортсменов, способных в перспективе помочь команде достичь высоких результатов.

Основной состав абитуриентов, поступающих в училище олимпийского резерва (далее – Училище) – лица, проходящие спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Основная задача отбора на тренировочном этапе (этапе углубленной специализации) выявление способностей спортсмена к достижению высоких спортивных результатов, в том числе, на основе определения уровня развития физических качеств и технико-тактической подготовленности в условиях высоких тренировочных и соревновательных нагрузок [5].

Эффективность отбора определяется двумя основными факторами – его организацией и методикой проведения. Одной из форм определения перспективности хоккеистов являются просмотровые сборы, представляющие собой комплекс специализированных мероприятий, проводимых в целях оценки перспективности хоккеистов для отбора кандидатов для прохождения спортивной подготовки в Училище.

При проведении комплекса специализированных мероприятий у спортсменов выявляются резервы к дальнейшему спортивному совершенствованию, и осуществляется углубленная проверка и оценка способностей и показателей, являющихся значимыми для достижения спортивных результатов в хоккее. Несмотря на то, что большинство хоккеистов, участвующих в просмотровых сборах, уже определились с амплуа игрока, необходимо давать возможность спортсменам участвовать в упражнениях и учебно-тренировочных играх не на своей выбранной позиции, так как будущее за универсализацией хоккеистов. Чем больше универсалов игроков будут играть в команде, тем уровень качества действий игроков в обороне и атаке будет расти.

При определении перечня показателей перспективности важно учитывать особенности вида спорта «хоккей». Хоккей – это вид спорта, требующий умения выполнять сложные движения и приёмы в условиях взрывных скоростей и интенсивного физического контакта. Эта игра требует большой мышечной массы и силы при агрессивном столкновении с соперником. Но вместе с тем, хоккеисту необходимо эффективно двигаться, сохранять ловкость на высокой скорости и быть способным на взрывное усилие. Катание на коньках не является естественным способом передвижения для человека, при этом необходимо выполнять действия с клюшкой, осуществляя контроль за шайбой, быстро реагировать на постоянные изменения игровой ситуации, уметь вести силовую борьбу, осуществлять смену составов по ходу игры, а также постоянно контролировать и изменять скорость катания за счет резких стартов, остановок движения [6]. Таким образом, к подготовленности игроков предъявляются достаточно жёсткие требования, в частности, к показателям физического развития; общей и специальной физической подготовленности; технической и тактической подготовленности; психологической и теоретической подготовленности.

Физическое развитие – комплекс морфофункциональных показателей, которые определяют физическую работоспособность и уровень биологического состояния индивида в момент обследования. Представление о физическом развитии можно получить на основе показателей длины, массы тела, а также жизненной ёмкости лёгких, силы различных групп мышц. Физическое развитие может быть оценено с помощью методов индексов (экспресс-оценка), представляющих собой соотношение между отдельными антропометрическими признаками, функциональными показателями и выраженными математическими формулами. Величина индексов в значительной степени зависит от пола, возраста исследуемых [7].

Высокий уровень общей физической подготовленности – одно из важнейших условий для повышения тренировочных и соревновательных нагрузок, что характерно для этапа спортивной специализации. Федеральным стандартом спортивной подготовки определён перечень тестов для определения уровня общей физической подготовленности хоккеистов: для определения уровня скоростных, силовых, скоростно-силовых способностей, выносливости.

Показателями специальной физической подготовленности является уровень развития специфичных для хоккея двигательных качеств, значимых для реализации основных двигательных действий в игровой деятельности: специальных скоростных, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, специальной выносливости [4]. Для определения уровня специальной физической подготовленности разработаны специальные тесты, которые дифференцированно определяют, в том числе, и уровень технической подготовленности полевых игроков и вратарей: техники катания лицом и спиной вперед, техника передвижения на коньках и торможений, техника маневренного катания, техники владения клюшкой.

Техническая подготовленность определяется как степень освоения спортсменом системы движений, соответствующей особенностям вида спорта и направленной на достижение высоких спортивных результатов. Техническую подготовленность нельзя рассматривать изолированно, а следует представлять как составляющую единого целого, в котором технические решения тесно взаимосвязаны с физическими, психическими, тактическими возможностями спортсмена, а также конкретными условиями внешней среды, в которой выполняется спортивное действие [3]. Кроме специальных тестов для оценки качества и эффективности техники значимым является и спортивный результат, который демонстрирует хоккеист. Спортивный результат отдельного игрока можно анализировать на основе выявления игровой эффективности спортсмена, о которой судят по ряду показателей статистики игры: количество силовых приёмов, голевых моментов, блокированных бросков, отбора шайбы, выигранных и проигранных вбрасываний, пропущенных шайб (для вратарей).

Таким образом, с учетом специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, задач отбора в рамках просмотровых сборов определён комплекс значимых показателей: физическое развитие, общая физическая подготовленность, специальная физическая подготовленность, эффективность игровой деятельности. Также, учитывая требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» к результатам реализации программы спортивной подготовки на тренировочном этапе выделен показатель – теоретическая подготовленность (знание о правилах вида спорта «хоккей»). Исследование выделенных показателей будет проведено через комплекс специализированных мероприятий, организованных в рамках просмотровых сборов в Училище.

**Список литературы:**

1. Михно Л. В. Содержание и структура спортивной подготовки хоккеистов : учеб. пособие / Л. В. Михно, К. К. Михайлов, В. В. Шилов ; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. - СПб. : [б. и.], 2011.-193 с.
2. Павлова Н. В. Отбор и ориентация юных хоккеистов в системе многолетней спортивной подготовки : метод. рекомендации / Н. В. Павлова, О. С. Антипова; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: [б. и.], 2016. - 51 с.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
4. Савин В. П. Теория и методика хоккея : учеб. для студентов акад. и вузов физ. культуры по направлению - Физ. культура и специальности - Физ. культура и спорт / В. П. Савин. - стер. изд. - М. : АльянС, 2018. - 400 с.
5. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: монография: Л.П. Сергиенко.- М.: Советский спорт, 2013.-1048 с.
6. Твист Питер Хоккей: теория и практика: пер. с англ. / Питер Твист; предисловие Павла Буре.- М.: АСТ: Астрель, 2005. – 288 с.
7. Ткачук М. Г. Спортивная морфология : учеб. для бакалавров / М. Г. Ткачук, Е. А. Олейник, А. А. Дюсенова; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б. и.], 2019.- 290 с.
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей», утв. приказом Минспорта России от 15.05.2019 № 373.