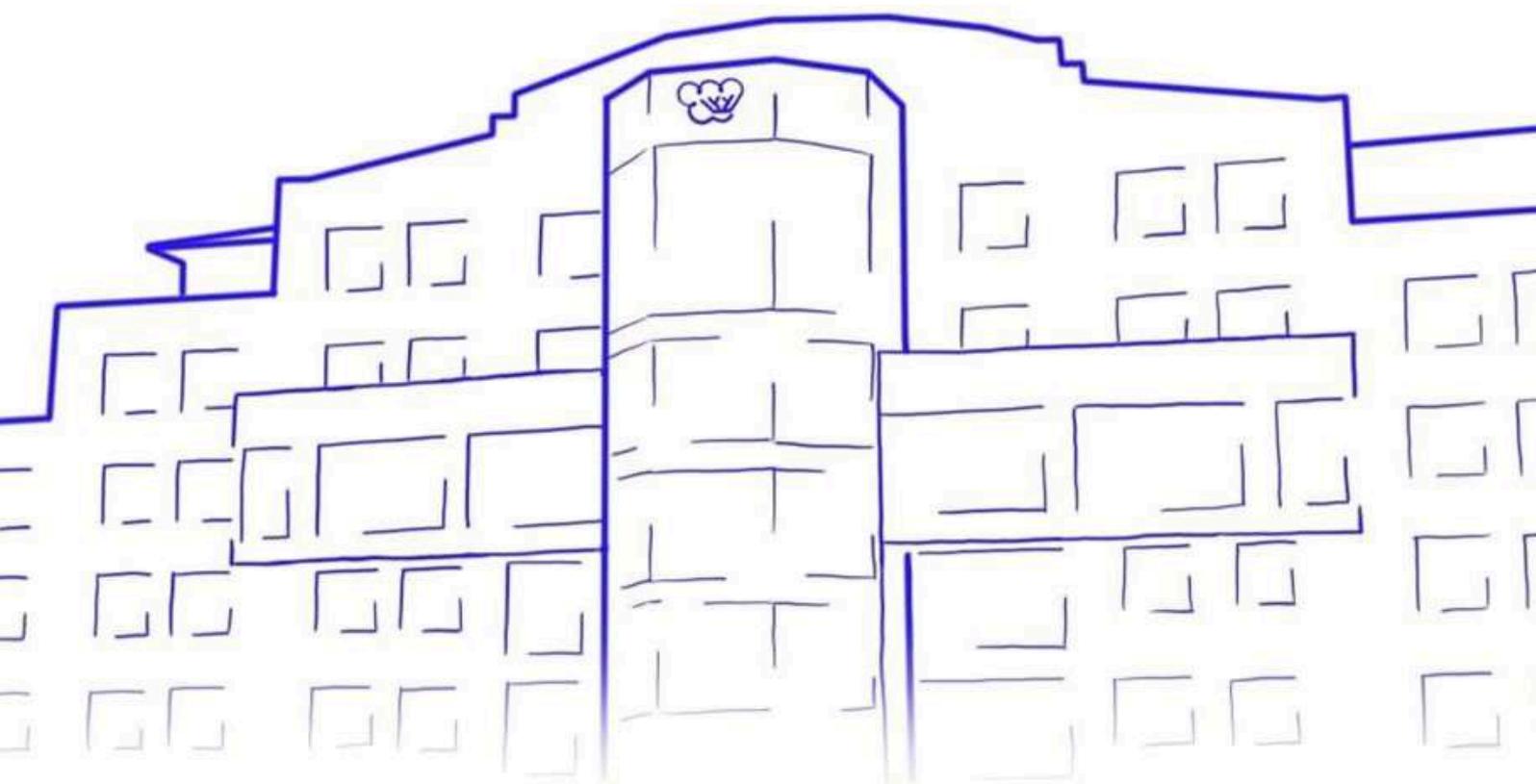




СБОРНИК СТАТЕЙ

УЧАСТНИКОВ ВСЕРОССИЙСКОГО КОНКУРСА НАУЧНЫХ РАБОТ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, МЕДИЦИНЫ И ПСИХОЛОГИИ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ВЫЯВЛЕНИЯ И ПОДДЕРЖКИ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ В ОБЛАСТИ СПОРТА





ОГЛАВЛЕНИЕ

ОГЛАВЛЕНИЕ	1
РАЗДЕЛ 1. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ В ОБЛАСТИ СПОРТА	5
САМБОРСКИЙ А.Г. «ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПУЛЬСОВЫХ ЗОН ИНТЕНСИВНОСТИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ»	6
ГОРЯЧЕВА А.С. «ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ПОВРЕЖДЕНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ В СПОРТЕ»	11
МАТВЕЕВ Д.С. «ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННЫХ ТРАВМ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ У БОКСЕРОВ»	18
СЫЧЕВА К.С. «ВЫЯВЛЕНИЕ ОДАРЕННЫХ В СПОРТЕ ДЕТЕЙ, НА ОСНОВЕ ИННОВАЦИОННОГО ПРОЕКТА «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ»»	24
РАЗДЕЛ 2. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВЫЯВЛЕНИЯ И ПОДДЕРЖКИ СПОРТИВНОЙ ОДАРЕННОСТИ	29
ВОЛКОВ Е.О. «ФОРМИРОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТРАЕКТОРИЙ ДЛЯ ОДАРЁННЫХ ДЕТЕЙ»	30
ЛОГИНОВА Е.Н. «ОТБОР СПОРТИВНО-ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ С ПРОГРАММ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ХАНТЫ-МАНСИЙСКОМ АВТОНОМНОМ ОКРУГЕ — ЮГРЕ»	35



ОГЛАВЛЕНИЕ

НЕСТЕРОВА А.С. «ТЕХНОЛОГИЯ ОЦЕНКИ СПОРТИВНОЙ ОДАРЕННОСТИ ДЕТЕЙ К ПЛАВАНИЮ РАЗЛИЧНЫМИ СТИЛЯМИ НА ОСНОВЕ НОРМИРОВАННЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ».....	41
БОНДАРЕНКО К.К. «МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ У ДЕВУШЕК 14-15 ЛЕТ».....	48
ИЗВЕКОВ И.И. «ПОДДЕРЖКА СПОРТИВНО-ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ».....	53
КЛЮКИНА А.С. «РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ДЕВОЧЕК 5-6 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ».....	59
КОНОНОВ А.Г. «ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВЫЯВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ОДАРЕННОСТИ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ».....	65
САУШКИН С.В. «ВОСПИТАНИЕ АКТИВНОЙ ГИБКОСТИ ТХЭКВОНДИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ».....	70
ЯНЧЕНКО В.В. «МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ У ДЕВУШЕК 14-15 ЛЕТ».....	75
РАЗДЕЛ 3. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЯ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ В ОБЛАСТИ СПОРТА	80
БОЛДИН В.А. « РОЛЬ СЕМЬИ В РАЗВИТИИ ОДАРЕННОСТИ ХОККЕИСТОВ».....	81



ОГЛАВЛЕНИЕ

СМИРНОВА Н.А. «ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ДЕТЕЙ, ИМЕЮЩИХ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ К СПОРТИВНЫМ ДОСТИЖЕНИЯМ».....	86
УТЯГАНОВ М.А. «СТАЖ ИГРЫ И УРОВЕНЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО СТРЕССА У КИБЕРСПОРТСМЕНОВ».....	92
ШУХ К.Ю. «ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ».....	97
АЛЕЕВА К.Р. «ИЗМЕНЕНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ».....	101
БАЛЗАНАЙ С.А. «ПРОЯВЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ В ЕДИНОБОРСТВАХ У ЮНОШЕЙ».....	107
БЕРДНИКОВ С.А. «СПОСОБЫ МОТИВАЦИИ И КРИТЕРИИ ПЕРВИЧНОГО ОТБОРА ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ НА ПРИМЕРЕ ВОДНОГО ПОЛО».....	113
ЗАГИТОВ Я.И. «ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СВОЙСТВ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ У ЛЫЖНИКОВ - ГОНЩИКОВ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА».....	119
КАБАЛЬНОВ Е.А. «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНЫХ ИГРОВЫХ АМПЛУА».....	122



ОГЛАВЛЕНИЕ

КОВАЛЕНКО И.А. «РЕГУЛИРОВАНИЕ ПРЕДСТАРТОВОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТИВНО ОДАРЁННЫХ ДЕТЕЙ НА ПРИМЕРЕ ГАНДБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ».....	127
РЕВВА С.А. «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО СТИЛЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ (НА ПРИМЕРЕ ДЗЮДО)».....	133
ИТОГИ	139



РАЗДЕЛ 1

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ В ОБЛАСТИ СПОРТА



ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПУЛЬСОВЫХ ЗОН ИНТЕНСИВНОСТИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

АННОТАЦИЯ. В СТАТЬЕ ГОВОРИТЬСЯ О МЕТОДИКЕ ПРОВЕДЕНИЯ БЕГОВОГО ТЕСТА НА РОЛЛЕРАХ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ АЭРОБНОГО И АНАЭРОБНОГО ПОРОГОВ У СПОРТСМЕНОВ С ПОМОЩЬЮ РЕГИСТРАЦИИ УРОВНЯ НАКОПЛЕНИЯ МОЛОЧНОЙ КИСЛОТЫ В КАПИЛЛЯРНОЙ КРОВИ. БЕГОВОЙ ТЕСТ НА РОЛЛЕРАХ ВЫПОЛНЯЛСЯ НА ЛЫЖЕРОЛЛЕРНОЙ ТРАССЕ “ОЛИМПИА”, Г. БЕЛГОРОД. СПОРТСМЕНЫ ПРОБЕГАЛИ ПЯТЬ ОТРЕЗКОВ ПО 2 КМ СВОБОДНЫМ СТИЛЕМ С ПЕРЕРЫВАМИ НА ОТДЫХ ПОСЛЕ КАЖДОГО. ФАЗА ОТДЫХА БЫЛА РАВНА 5 МИН. КАЖДЫЙ СЛЕДУЮЩИЙ ОТРЕЗОК ПРОБЕГАЛСЯ ИМИ БЫСТРЕЕ ПРЕДЫДУЩЕГО. РЕГИСТРАЦИЯ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ ВО ВРЕМЯ ТЕСТА ВЕЛАСЬ НЕПРЕРЫВНО С ПОМОЩЬЮ МОНИТОРА СЕРДЕЧНОГО РИТМА. ПОСЛЕ КАЖДОГО ЗАБЕГА ПРОИЗВОДИЛСЯ ЗАБОР ПРОБ КРОВИ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ МОЛОЧНОЙ КИСЛОТЫ (ЛАКТАТА). ЛАКТАТ ОПРЕДЕЛЯЛИ С ПОМОЩЬЮ ПОРТАТИВНОГО АНАЛИЗАТОРА.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: ЛЫЖНИКИ-ГОНЩИКИ, ЛАКТАТНЫЙ ТЕСТ, АЭРОБНЫЙ ПОРОГ, АНАЭРОБНЫЙ ПОРОГ, ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПУЛЬСОВЫЕ ЗОНЫ.

АКТУАЛЬНОСТЬ. В СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО МАКСИМАЛЬНОГО ЗНАЧЕНИЯ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ (ЧССМАХ), ЗАЧАСТУЮ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ОБЩЕПРИНЯТАЯ ФОРМУЛА РАСЧЕТА: $220 - \text{ВОЗРАСТ}$ СПОРТСМЕНА (ЧССМАХ = $220 - \text{ВОЗРАСТ}$). ИСХОДЯ ИЗ ПОЛУЧЕННЫХ ЗНАЧЕНИЙ ЧССМАХ РАССЧИТЫВАЮТСЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПУЛЬСОВЫЕ ЗОНЫ ИНТЕНСИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ПРОЦЕНТАХ ОТ ЧССМАХ. ПРИ ТАКОМ РАСЧЕТЕ СЕРДЕЧНАЯ МЫШЦА (МИОКАРД) ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ, КАК ПРАВИЛО, СОВЕРШАЕТ ДО ДЕСЯТИ УДАРОВ БОЛЬШЕ В ОДНУ МИНУТУ. ПОЭТОМУ ПРИ ДЛИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ В ЗОНАХ НАПРЯЖЕННОЙ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МИОКАРД ИСПЫТЫВАЕТ ЧРЕЗМЕРНУЮ НАГРУЗКУ И РАБОТАЕТ В УСЛОВИЯХ ГИПОКСИИ, ЧТО ПРИВОДИТ К ЕГО “ЗАКИСЛЕНИЮ” (НАКОПЛЕНИЮ МОЛОЧНОЙ КИСЛОТЫ). ЭТО ПРИВОДИТ К ОТМИРАНИЮ ЧАСТИ КАРДИОМИОЦИТОВ И ПОСЛЕДУЮЩЕМУ ИХ ЗАМЕЩЕНИЮ СОЕДИНИТЕЛЬНОЙ ТКАНЬЮ. В РЕЗУЛЬТАТЕ ФОРМИРУЕТСЯ РУБЕЦ И ТАКАЯ ТКАНЬ В СОСТАВЕ СЕРДЦА НЕ СПОСОБНА УЧАСТВОВАТЬ В ВЫПОЛНЕНИИ ЕГО ОСНОВНОЙ ФУНКЦИИ – СОКРАЩЕНИЯ, ЧТО ПРИВОДИТ К СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ.



ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОСТАНОВОК СЕРДЦА И ДРУГИХ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ ПРЕДЛАГАЕМ ОПТИМАЛЬНУЮ МЕТОДИКУ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПУЛЬСОВЫХ ЗОН ИНТЕНСИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ. ОПРЕДЕЛИТЬ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗНАЧЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЧСС ПРИ АЭРОБНОМ И АНАЭРОБНОМ ПОРОГАХ. ПРОВЕСТИ АНАЛИЗ ПОЛУЧЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ И РАССЧИТАТЬ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПУЛЬСОВЫЕ ЗОНЫ ЧСС ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ. В ИССЛЕДОВАНИИ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ ТРИ ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА (КВАЛИФИКАЦИЯ 1 РАЗРЯД, ВОЗРАСТ 16 ЛЕТ, ВЕС 65,67±4,19 КГ, РОСТ 180,3±0,47 СМ).

БЕГОВОЙ ТЕСТ НА РОЛЛЕРАХ ВЫПОЛНЯЛСЯ НА ЛЫЖЕРОЛЛЕРНОЙ ТРАССЕ "ОЛИМПИА", Г. БЕЛГОРОД. СПОРТСМЕНЫ ПРОБЕГАЛИ ПЯТЬ ОТРЕЗКОВ ПО 2 КМ СВОБОДНЫМ СТИЛЕМ С ПЕРЕРЫВАМИ НА ОТДЫХ ПОСЛЕ КАЖДОГО. ФАЗА ОТДЫХА БЫЛА РАВНА 5 МИН. КАЖДЫЙ СЛЕДУЮЩИЙ ОТРЕЗОК ПРОБЕГАЛСЯ ИМИ БЫСТРЕЕ ПРЕДЫДУЩЕГО. РЕГИСТРАЦИЯ ЧСС ВЕЛАСЬ НЕПРЕРЫВНО С ПОМОЩЬЮ МОНИТОРА СЕРДЕЧНОГО РИТМА "ПОЛАР", ПРОИЗВОДСТВА ФИНЛЯНДИИ. ПРИМЕР ЗАПИСИ ЧСС СПОРТСМЕНА А ПРЕДСТАВЛЕН НА **РИСУНКЕ 1**.

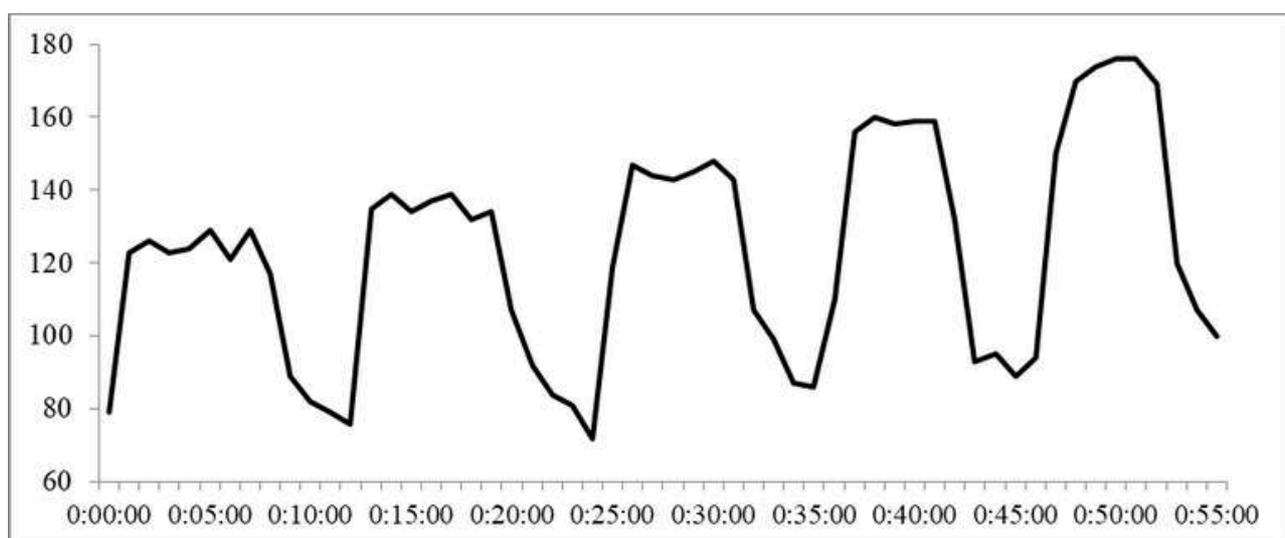


РИСУНОК 1. ДИНАМИКА ЧСС ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ТЕСТА. НА АБСЦИССЕ – ЗНАЧЕНИЕ ВРЕМЕНИ, МИН. НА ОРДИНАТЕ – ЗНАЧЕНИЕ ЧСС, УД/МИН.



ПОСЛЕ КАЖДОГО ЗАБЕГА ПРОИЗВОДИЛСЯ ЗАБОР ПРОБ КРОВИ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ МОЛОЧНОЙ КИСЛОТЫ (ЛАКТАТА). ЛАКТАТ ОПРЕДЕЛЯЛИ С ПОМОЩЬЮ ПОРТАТИВНОГО АНАЛИЗАТОРА. НА ОСНОВАНИИ ПОЛУЧЕННЫХ ДАННЫХ БЫЛА ПОСТРОЕНА ЛАКТАТНАЯ КРИВАЯ, **РИСУНКЕ 2**.

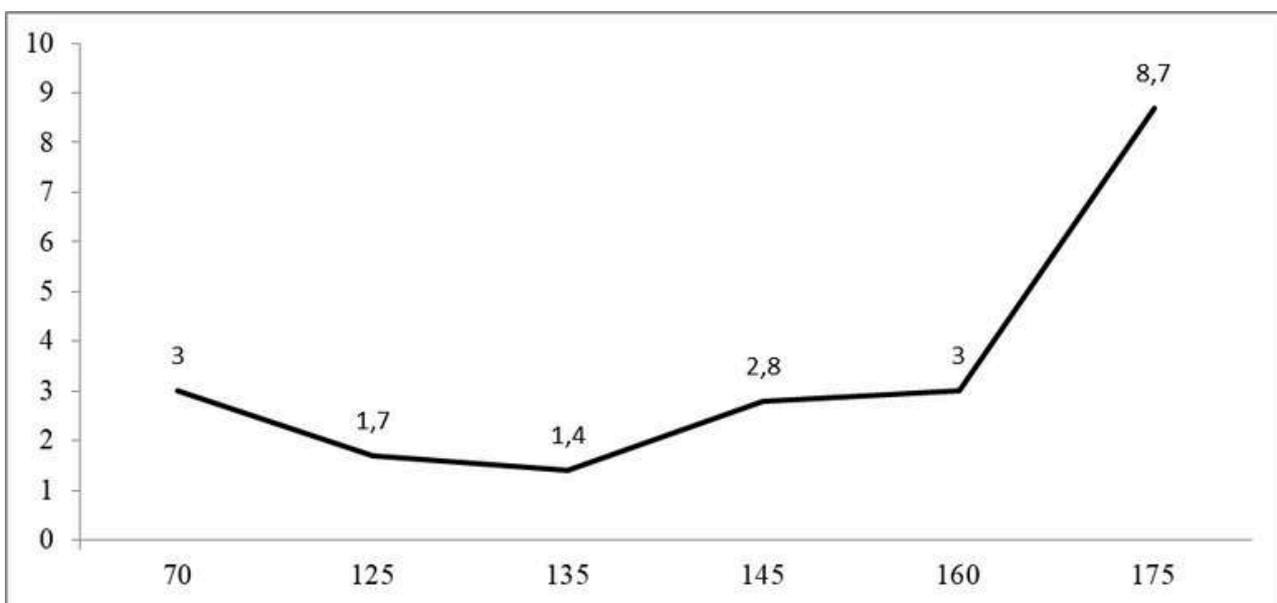


РИСУНОК 2. ДИНАМИКА ЛАКТАТА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ТЕСТА НА ЛЫЖЕРОЛЛЕРАХ. НА АБСЦИССЕ – ЗНАЧЕНИЯ ЧСС, УД/МИН. НА ОРДИНАТЕ – ЗНАЧЕНИЯ НЛА, ММОЛЬ•Л.–1

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ. В РЕЗУЛЬТАТЕ ПРОВЕДЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ БЫЛО ВЫЯВЛЕНО СЛЕДУЮЩЕЕ, ПРИМЕР СПОРТСМЕНА А: АЭРОБНЫЙ ПОРОГ БЫЛ ДОСТИГНУТ ПРИ ЧСС 139 УД/МИН, А АНАЭРОБНЫЙ – ПРИ ЧСС 163 УД/МИН. АНАЛИЗ ЛАКТАТНОЙ КРИВОЙ ПОЗВОЛИЛ ОПРЕДЕЛИТЬ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПУЛЬСОВЫЕ ЗОНЫ ИНТЕНСИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ. РАСЧЕТНЫЕ ЗНАЧЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПУЛЬСОВЫХ ЗОН ИНТЕНСИВНОСТИ СПОРТСМЕНА А ПРЕДСТАВЛЕНЫ В ТАБЛИЦЕ.



ТАБЛИЦА 1

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПУЛЬСОВЫЕ ЗОНЫ ИНТЕНСИВНОСТИ СПОРТСМЕНА А, НАПРАВЛЕННОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ И СОДЕРЖАНИЕ ЛАКТАТА

№ ПО/П.	НАПРАВЛЕННОСТЬ ТРЕНИРОВКИ	ЧСС, УД/МИН	ЛАКТАТ, ММОЛЬ•Л.–1
1.	ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ	114 - 138	ДО 2
2.	ЭКСТЕНСИВНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ	139 - 159	2 – 3
3.	ПАНО	160 - 163	ДО 4
4.	АЭРОБНО-АНАЭРОБНАЯ СПОСОБНОСТЬ	164 - 179	4 – 12
5.	АНАЭРОБНАЯ СПОСОБНОСТЬ	180 - 196	12 – 20

*РАСЧЕТ ЗОН ЧСС ПРОВОДИЛСЯ ИСХОДЯ ИЗ ЗНАЧЕНИЯ ЧСС АНАЭРОБНОГО ПОРОГА - 166 УД/МИН.

Выводы. ЭФФЕКТИВНЫМ СРЕДСТВОМ ПРОФИЛАКТИКИ ВНЕЗАПНОЙ СМЕРТИ В СПОРТЕ ЯВЛЯЕТСЯ КОНТРОЛЬ ЗА ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ В ПЛАНЕ ПЕРЕНОСИМОСТИ НАГРУЗОК ОРГАНИЗМОМ СПОРТСМЕНОВ. ПРЕДЛОЖЕННАЯ МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПУЛЬСОВЫХ ЗОН ИНТЕНСИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ ПОЗВОЛИТ ИСКЛЮЧИТЬ НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ЧЕТВЕРНОЙ И ПЯТОЙ ЗОНЕ ИНТЕНСИВНОСТИ НА РАБОТУ МИОКАРДА, А ТАК ЖЕ, ПРЕДОТВРАТИТЬ ЛЕТАЛЬНЫЙ ИСХОД НА ТРЕНИРОВКАХ И СОРЕВНОВАНИЯХ.



ТЕСТИРОВАНИЯ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ, ЦЕЛЕСООБРАЗНО ПРОВОДИТЬ В ЭТАПНОМ КОНТРОЛЕ, ЧТО ПОЗВОЛИТ ВНЕСТИ КОРРЕКТИРОВКИ В РАБОЧИЕ ПЛАНЫ ПРИ КОНСТРУИРОВАНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОГРАММ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. ВОЛКОВ, Н.И. БИОХИМИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В СПОРТЕ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ / Н.И. ВОЛКОВ // ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. – 1975. - № 11. – С. 28-37.
2. ЯНСЕН, ПЕТЕР. ЧСС, ЛАКТАТ И ТРЕНИРОВКИ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ: ПЕР. С АНГЛИЙСК. / ПЕТЕР ЯНСЕН. – МУРМАНСК: ИЗДАТЕЛЬСТВО “ТУЛОМА”, - 160 С, 2021 Г.
3. ПОПОВ, Д.В. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОЦЕНКИ АЭРОБНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ И ПОДБОРА ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ЛЫЖНОМ СПОРТЕ И БИАТЛОНЕ / А.А. ГРУШИН, О.Л. ВИНОГРАДОВА, Д.В. ПОПОВ. – М.: СОВЕТСКИЙ СПОРТ, 2014. – 76 С.



ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ПОВРЕЖДЕНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ В СПОРТЕ

АННОТАЦИЯ: В СПОРТЕ, НЕЗАВИСИМО ОТ КВАЛИФИКАЦИИ СПОРТСМЕНА, В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА, ТРЕНИРУЮЩИЕСЯ ПОЛУЧАЮТ РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ТРАВМ, СРЕДИ НИХ НАИБОЛЕЕ ЧАСТЫЕ - ПОВРЕЖДЕНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА. ЧАЩЕ СТРАДАЮТ ГОЛЕНОСТОПНЫЕ СУСТАВЫ, КОЛЕННЫЕ СУСТАВЫ, СПИНА (ПОЯСНИЦА), ПЛЕЧЕ-ЛОПАТОЧНАЯ ЗОНА. ОСНОВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ФОРМОЙ БОРЬБЫ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА. ОНА ПРИМЕНЯЕТСЯ В ФОРМЕ ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ, ЙОГИ, СТРОГО ДОЗИРОВАННЫХ СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ. ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА - ОСНОВНАЯ ФОРМА ЛФК [2].

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: СПОРТСМЕН, ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА, ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ, ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ, ТРАВМА, РЕАБИЛИТАЦИОННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.

В ДАННОЙ РАБОТЕ Я ХОЧУ РАССКАЗАТЬ О ТОМ, ЧТО ТАКОЕ ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ, ЕЁ ЦЕЛИ, МЕТОДЫ, ПРИНЦИПЫ, ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ПРИЧИНОЙ ПОВРЕЖДЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА И О МЕТОДИКЕ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ СРЕДИ ГИМНАСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.

АКТУАЛЬНОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ. ДАННАЯ ТЕМА ЯВЛЯЕТСЯ ОСОБЕННО АКТУАЛЬНОЙ, ТАК КАК ЗАЧАСТУЮ МНОГИЕ НЕ ИМЕЮТ ЗНАНИЙ КАК ПРАВИЛЬНО ВОССТАНОВИТЬ И ПОДДЕРЖАТЬ СВОЙ ОРГАНИЗМ. ПРЕДЛАГАЮ ИЗУЧИТЬ ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА КОРРЕКЦИЮ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЧАСТЫХ ПОВРЕЖДЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ. ИССЛЕДОВАТЬ ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ПОВРЕЖДЕНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ГИМНАСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.



ГОРЯЧЕВА АЛЕНА СЕРГЕЕВНА

ГБПОУ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ «УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №4»

НА ОСНОВАНИИ ЦЕЛИ ИССЛЕДОВАНИЯ БЫЛИ СФОРМУЛИРОВАНЫ СЛЕДУЮЩИЕ **ЗАДАЧИ**:

1. ДАТЬ ХАРАКТЕРИСТИКУ ТРАВМАМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.
2. ОПИСАТЬ ПРОЦЕСС РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ПОВРЕЖДЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.
3. ВЫЯВИТЬ ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ТРАВМАТИЗМА СРЕДИ ГИМНАСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.
4. ПРОАНАЛИЗИРОВАТЬ РОЛЬ ЛФК И МАССАЖА ПРИ ПОВРЕЖДЕНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ГИМНАСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.

ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ. ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ГИМНАСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ С ТРАВМАМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.

ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ В ВИДЕ ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ, НАПРАВЛЕННОЙ НА УЛУЧШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У ГИМНАСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ С ТРАВМАМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ. РЕЗУЛЬТАТЫ, ПОЛУЧЕННЫЕ В ПРОЦЕССЕ ИССЛЕДОВАНИЯ БУДУТ СПОСОБСТВОВАТЬ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОМУ ПРОЦЕССУ РЕАБИЛИТАЦИИ ГИМНАСТОК С ТРАВМАМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.

ГРУППА МЕТОДОВ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:

- КЛАССИФИКАЦИЮ;
- ОБОБЩЕНИЕ;
- ИЗУЧЕНИЕ И АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ;
- АНКЕТИРОВАНИЕ.

ДАННОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВКЛЮЧАЛО В СЕБЯ НЕСКОЛЬКО **ЭТАПОВ**.

НА 1 ЭТАПЕ РАБОТЫ УДАЛОСЬ ИЗУЧИТЬ НАУЧНУЮ ЛИТЕРАТУРУ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ.

НА ВТОРОМ ЭТАПЕ РАБОТЫ БЫЛИ ВЫБРАНЫ РЕСПОНДЕНТЫ. В ИССЛЕДОВАНИИ ПРИНИМАЛИ УЧАСТИЕ КОМАНДЫ СБОРНЫХ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ И ЭСТЕТИЧЕСКОЙ



ГОРЯЧЕВА АЛЕНА СЕРГЕЕВНА

ГБПОУ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ «УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ)

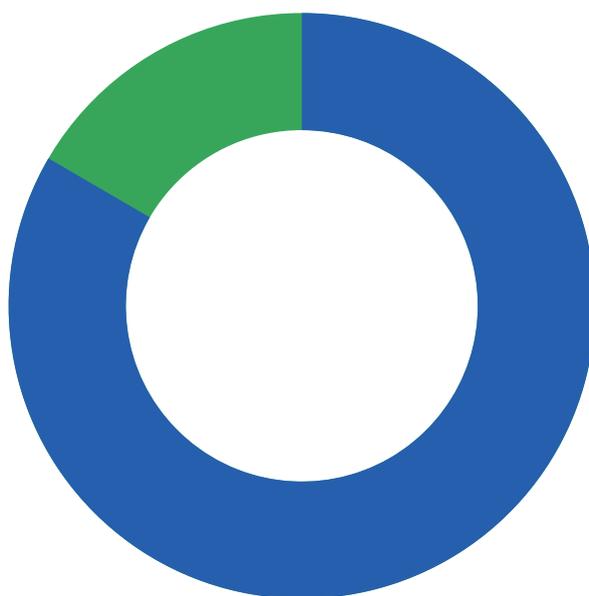
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №4»

ГИМНАСТИКЕ ВОЗРАСТА 14-18 ЛЕТ В КОЛИЧЕСТВЕ 60 ЧЕЛОВЕК.

СПОРТСМЕНКАМ БЫЛА ПРЕДЛОЖЕНА АНКЕТА, С ПОМОЩЬЮ КОТОРОЙ МОЖНО ОЦЕНИТЬ ХАРАКТЕР ТРАВМ, А ТАКЖЕ ЧАСТОТУ ТРАВМАТИЗМА. ТАКЖЕ СО СПОРТСМЕНКАМИ ПРОВОДИЛИСЬ ЛИЧНЫЕ БЕСЕДЫ.

НА 3 ЭТАПЕ РАБОТЫ БЫЛИ ОЦЕНЕНЫ РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ, А ТАКЖЕ РАЗРАБОТАНЫ МЕТОДИКИ ЛФК ДЛЯ ГИМНАСТОК.

В РЕЗУЛЬТАТЕ ДАННОГО ИССЛЕДОВАНИЯ УСТАНОВЛЕНО, ЧТО В СОРЕВНОВАНИЯХ ГИМНАСТИКИ ПОЛУЧАЮТ ГОРАЗДО МЕНЬШЕ ТРАВМ, ЧЕМ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОК.



■ НА СОРЕВНОВАНИЯХ

■ НА ТРЕНИРОВКАХ

РИСУНОК 1. ЧАСТОТА ПОЛУЧЕНИЯ ТРАВМ НА СОРЕВНОВАНИЯХ И НА ТРЕНИРОВКЕ У ГИМНАСТОК

НА СЛЕДУЮЩЕМ ЭТАПЕ БЫЛИ РАССМОТРЕНЫ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРАВМ, ТО ЕСТЬ КАКИЕ ТРАВМЫ НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ВСТРЕЧАЮТСЯ У ГИМНАСТОК.

ПОСЛЕ ПРОВЕДЕННОГО ОПРОСА БЫЛИ ВЫЯВЛЕНЫ СЛЕДУЮЩИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:



ТАБЛИЦА 1.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ТРАВМ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ГИМНАСТИКОЙ

ВИД ТРАВМЫ	ЧАСТОТА ТРАВМАТИЗМА
РАСТЯЖЕНИЯ СВЯЗОК	33,3%
УШИБЫ	30%
ТРАВМЫ МЕЖПОЗВОНОЧНЫХ ДИСКОВ	10%
ПЕРЕЛОМЫ	3,3%
ТРАВМЫ МЕНИСКОВ	23,4%

ИЗ ДАННЫХ ТАБЛИЦЫ МЫ ВЫЯВИЛИ, ЧТО НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ ТРАВМЫ У ГИМНАСТОК – ЭТО РАСТЯЖЕНИЯ СВЯЗОК, УШИБЫ И ТРАВМЫ МЕНИСКОВ.

ТАКЖЕ, ПРОВОДЯ БЕСЕДЫ СО СПОРТСМЕНКАМИ, МЫ ВЫЯСНИЛИ, ЧТО ПРИ ЗАНЯТИЯХ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ И ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ В ПОСЛЕДСТВИЕ МОГУТ ВОЗНИКАТЬ ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ.

ХРОНИЧЕСКАЯ ПАТОЛОГИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА СОСТАВЛЯЕТ НЕМАЛУЮ ЧАСТЬ ВСЕЙ ПАТОЛОГИИ. ЭТО ОСТЕОХОНДРОЗЫ ПОЗВОНОЧНИКА, ЯВЛЕНИЯ ПЛЕЧЕЛОПАТОЧНОГО ПЕРИАРТРИТА. РЕЗУЛЬТАТЫ МНОГОЛЕТНИХ НАБЛЮДЕНИИ, А ТАКЖЕ ДАННЫЕ НЕКОТОРЫХ АВТОРОВ (Н. А. БЕЛАЯ, И. П. ЛЕБЕДЕВА; О. В. МАЛЬЧЕПКО; КОММАНДРЭ; КОТТ, КРАЙЛЬ,) ПОЗВОЛЯЮТ ОБЪЕДИНИТЬ ЭТИ ЗАБОЛЕВАНИЯ В ОДНУ ГРУППУ. ОНИ ИМЕЮТ ОДНУ ЭТИОПАТОГЕНЕТИЧЕСКУЮ СВЯЗЬ. ВЕДУЩИМ МЕХАНИЗМОМ УКАЗАННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЯВЛЯЕТСЯ ПАТОЛОГИЯ РАЗЛИЧНЫХ ОТДЕЛОВ ПОЗВОНОЧНИКА ТИПА ОСТЕОХОНДРОЗА.



ГОРЯЧЕВА АЛЕНА СЕРГЕЕВНА

ГБПОУ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ «УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ)

ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №4»

В ПРОЦЕССЕ ИССЛЕДОВАНИЯ, ТАКЖЕ УДАЛОСЬ ВЫЯВИТЬ ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА, ВОЗНИКАЮЩЕГО ПРИ ЗАНЯТИЯХ ГИМНАСТИКОЙ.

НА ВОПРОС О ТОМ, КАКОВЫ ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА СПОРТСМЕНКИ ДАЛИ РАЗЛИЧНЫЕ ОТВЕТЫ. ПРИ ЭТОМ НЕКОТОРЫЕ ГИМНАСТКИ УКАЗЫВАЛИ СРАЗУ НА НЕСКОЛЬКО ПРИЧИН.

ТАБЛИЦА 2

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ПОЛУЧЕНИЯ ТРАВМ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ГИМНАСТИКОЙ

ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА	ЧАСТОТА ТРАВМАТИЗМА
НЕДОСТАТОЧНАЯ РАЗМИНКА	58,4%
ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ, ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТЬ	25%
НИЗКАЯ ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА НА ЗАНЯТИЯХ И СОРЕВНОВАНИЯХ	8,3%
НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА МЕСТ ЗАНЯТИЙ, ОБОРУДОВАНИЯ	8,3%

КРАЙНЕ ВАЖНЫМ ФАКТОМ ЯВЛЯЕТСЯ ТО, ЧТО СПОРТСМЕНКИ НЕ ВСЕГДА ОБРАЩАЮТСЯ К СПЕЦИАЛИСТАМ ПРИ ПОЛУЧЕНИИ ТРАВМ, А ЗАНИМАЮТСЯ САМОЛЕЧЕНИЕМ. В 50% СЛУЧАЕВ ПРИ ПОЛУЧЕНИИ НЕТЯЖЕЛЫХ ТРАВМ СПОРТСМЕНЫ ЛЕЧАТСЯ СВОИМИ СИЛАМИ, НЕ ОБРАЩАЯСЬ К МЕДИЦИНСКИМ РАБОТНИКАМ. ЭТОТ ФАКТ ЯВЛЯЕТСЯ ОСТРОЙ ПРОБЛЕМОЙ. ПРИ ПОВТОРНОМ ТРАВМИРОВАНИИ, У СПОРТСМЕНОК МОГУТ БЫТЬ ВЫЯВЛЕНЫ ТЯЖЕЛЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ, СООТВЕТСТВЕННО, С ПОНАДОБИТСЯ ГОРАЗДО БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ НА ЛЕЧЕНИЕ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ.



ДАЛЕЕ БЫЛИ ЗАДАНЫ ВОПРОСЫ ПО ПОВОДУ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОК ВОВРЕМЯ И ПОСЛЕ РЕАБИЛИТАЦИИ. ГИМНАСТКИ ДАЛИ РАЗЛИЧНЫЕ ОТВЕТЫ. ОСНОВНЫЕ ОТВЕТЫ МОЖНО УВИДЕТЬ В ДИАГРАММЕ.

ДАЛЕЕ В ПРОЦЕССЕ РАБОТЫ С ПОМОЩЬЮ МЕТОДИСТА ПО ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ УДАЛОСЬ РАЗРАБОТАТЬ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ПО ЛФК СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ И ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ ДЛЯ КАЖДОГО ВИДА ТРАВМЫ, КОТОРЫЕ МОГУТ ИСПОЛЬЗОВАТЬСЯ В ПРОЦЕССЕ РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОК (ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

Выводы. Главной задачей физической реабилитации является полноценное восстановление функциональных возможностей различных систем организма и опорно-двигательного аппарата (ОДА), а также развитие компенсаторных приспособлений к условиям повседневной жизни и труду.

Для тренера, инструктора ЛФК, реабилитолога, врача-травматолога важно понимать, как целенаправленно воздействовать на организм для повышения здоровья и его восстановления, нарушенного болезнями.

Рекомендации для предотвращения травматизма при занятиях спортом (основные мероприятия):

- контроль за организацией и методикой учебно-тренировочных занятий и соревнований. весьма важны «страховка» и помощь на занятиях;
- технический и санитарно-гигиенический надзор за состоянием мест занятий и соревнований, спортивного инвентаря, экипировки спортсмена. использование специальной «защиты»;
- защита от неблагоприятных метеорологических условий (тепловые и солнечные удары, отморожения и т. д.);
- медицинский контроль за спортсменами. первичные и вторичные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, возобновлением занятий после перерыва;
- воспитание у спортсменов дисциплины, товарищеских взаимоотношений, пресечение всяких проявлений недисциплинированности;



ГОРЯЧЕВА АЛЕНА СЕРГЕЕВНА

ГБПОУ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ «УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №4»

- АНАЛИЗ ТРАВМ СОВМЕСТНО С КОМАНДОЙ ВРАЧЕЙ И РЕАБИЛИТОЛОГОВ, ТРЕНЕРАМИ, СПОРТСМЕНАМИ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. АЧКАСОВ Е.Е.. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ / Е.Е. АЧКАСОВ, С.Д. РУНЕНКО, С.Н. ПУЗИН. М.: «ТРИАДА-Х», 2012. – 130 С.
2. БЕГИДОВА Т. П. ТЕОРИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. М.: ЮРАЙТ, 2019. 192 С.
3. БИШАЕВА А.А., МАЛКОВ А.А. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. УЧЕБНИК. М.: КНОРУС, 2020.
4. ДАВЫДКИН Н.Ф. МЕДИЦИНСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ МЕДИЦИНА – ЧТО ЭТО? (ВОПРОСЫ ТЕРМИНОЛОГИИ). НЕЛЕКАРСТВЕННАЯ МЕДИЦИНА. 2019 — № 1 — С. 4-11.
5. ДИДЕНКО Л.Н. ОСОБЕННОСТИ РЕАБИЛИТАЦИИ ИНВАЛИДОВ С НАРУШЕНИЕМ ЗРИТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ // МЕДИКО-СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ИНВАЛИДНОСТИ. 2019. № 4. – С. 73-76.
6. ДУБРОВСКИЙ В.И. СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА: УЧЕБ. ДЛЯ СТУД. ВЫСШ. УЧЕБ. ЗАВЕДЕНИЙ. - 2-Е ИЗД., ДОП. - М.: ГУМАНИТ. ИЗД. ЦЕНТР ВЛАДОС, 2012. - 512 С.
7. ЕПИФАНОВ В.А. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА. -М.: МЕДИЦИНА, 2014. - 303 С.



ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННЫХ ТРАВМ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ У БОКСЕРОВ

АННОТАЦИЯ: В ДАННОЙ РАБОТЕ ИССЛЕДУЕТСЯ И СРАВНИВАЕТСЯ УРОВЕНЬ ТРАВМАТИЗМА БОКСЕРОВ РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, А ТАКЖЕ РАЗРАБОТАНЫ ПЛАНЫ РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: СПОРТСМЕН, БОКС, ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ТРАВМАТИЗМ, ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ, ТРАВМА, РЕАБИЛИТАЦИОННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД.

АКТУАЛЬНОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ. БОКС СЧИТАЕТСЯ ОДНИМ ИЗ САМЫХ ТРАВМАТИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА. ХАРАКТЕР ТРАВМ ЗАВИСИТ, ПРЕЖДЕ ВСЕГО, ОТ ИНТЕНСИВНОСТИ НАГРУЗКИ, ЧАСТОТЫ ОТВЕТСТВЕННЫХ СОРЕВНОВАНИЙ, КВАЛИФИКАЦИИ СПОРТСМЕНА. СНИЖЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ И ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ, ЯВЛЯЮТСЯ ВАЖНЫМИ КОМПОНЕНТАМИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. В СВЯЗИ С ЭТИМ МЫ РЕШИЛИ ПРОВЕСТИ ИССЛЕДОВАНИЕ, ПОСВЯЩЕННОЕ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННЫХ ТРАВМ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ У БОКСЕРОВ. ИМ БЫЛА ПРЕДЛОЖЕНА ОБЩАЯ МЕТОДИКА РЕАБИЛИТАЦИИ, КОТОРАЯ В ПОСЛЕДСТВИИ БЫЛА АДАПТИРОВАНА ИНДИВИДУАЛЬНО ПОД КАЖДОГО УЧАСТНИКА [3].

ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ – ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ БОКСЕРОВ ПОСЛЕ ТРАВМ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ.

ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ – СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ В БОКСЕ.

ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ:

- ОПРЕДЕЛИТЬ ЧАСТОТУ ПОЛУЧЕНИЯ ТРАВМ БОКСЕРАМИ РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ПОСЛЕ ТРАВМ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ.
- РАЗРАБОТАТЬ МЕТОДИКУ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЛЯ БОКСЕРОВ С ТРАВМАМИ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ.



МАТВЕЕВ ДАНИИЛ СЕРГЕЕВИЧ

ГБПОУ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ «УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №4»

- ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНО ПРОВЕРИТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАЗРАБОТАННОЙ МЕТОДИКИ.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ. ЯВЛЯЕТСЯ ВЫПОЛНЕНИЕ ПОСТАВЛЕННЫХ ЗАДАЧ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ВЫВОДОВ ПО СУЩЕСТВУ ИССЛЕДОВАННОЙ ТЕМЫ.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ:

- АНАЛИЗ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ РАБОТЫ.
- КЛАССИФИКАЦИЯ.
- НАБЛЮДЕНИЕ.
- АНКЕТИРОВАНИЕ.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОВОДИЛОСЬ НА БАЗЕ МБУ СШБ «ВИТЯЗЬ» ИМЕНИ А.В. ПОВЕТКИНА ГО ЧЕХОВ. ДАННОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВКЛЮЧАЛО В СЕБЯ НЕСКОЛЬКО ЭТАПОВ.

НА 1 ЭТАПЕ РАБОТЫ УДАЛОСЬ ИЗУЧИТЬ НАУЧНУЮ ЛИТЕРАТУРУ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ.

НА ВТОРОМ ЭТАПЕ РАБОТЫ БЫЛИ ВЫБРАНЫ РЕСПОНДЕНТЫ. В ИССЛЕДОВАНИИ ПРИНИМАЛИ УЧАСТИЕ БОКСЕРЫ 15-20 ЛЕТ РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (1 РАЗРЯД И КМС) В КОЛИЧЕСТВЕ 10 ЧЕЛОВЕК, ИМЕЮЩИЕ ТРАВМЫ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ. ОНИ БЫЛИ РАЗДЕЛЕНА НА 2 ГРУППЫ - 5 ЧЕЛОВЕК С РАЗРЯДОМ КМС И 5 ЧЕЛОВЕК С 1 ЮНОШЕСКИМ РАЗРЯДОМ. СРЕДИ НИХ ПРОВОДИЛОСЬ АНКЕТИРОВАНИЕ, В КОТОРОМ МЫ ХОТЕЛИ ВЫЯВИТЬ ВЗАИМОСВЯЗЬ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ С УРОВНЕМ ТРАВМАТИЗМА.

НА 3 ЭТАПЕ РАБОТЫ БЫЛИ ОЦЕНЕНЫ РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ, А ТАКЖЕ РАЗРАБОТАНЫ ЗАНЯТИЯ ПО ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКЕ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕТОДИКЕ.

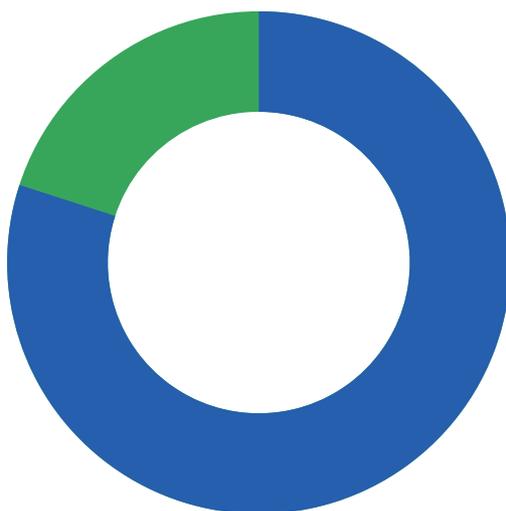
В РЕЗУЛЬТАТЕ АНАЛИЗА АНКЕТ БЫЛО ВЫЯВЛЕНО, ЧТО ЧАСТОТА ПОЛУЧЕНИЯ ТРАВМ У СПОРТСМЕНОВ С РАЗРЯДОМ КМС МЕНЬШЕ, ЧЕМ У СПОРТСМЕНОВ С 1 РАЗРЯДОМ. ПОСЛЕ АНАЛИЗА АНКЕТ БЫЛИ ПОЛУЧЕНЫ НЕКОТОРЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.



МАТВЕЕВ ДАНИИЛ СЕРГЕЕВИЧ

ГБПОУ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ «УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ)
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №4»

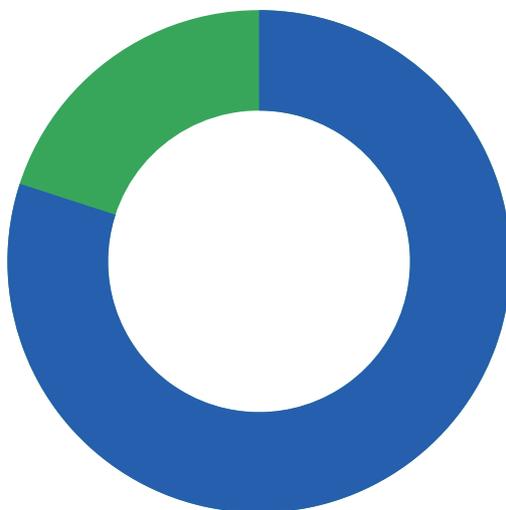
ВОПРОС О ЧАСТОТЕ ПОЛУЧЕНИЯ ТРАВМ



■ ЧАЩЕ 1 РАЗА В МЕСЯЦ

■ РАЗ В 1-3 МЕСЯЦА

РИСУНОК 1. ОТВЕТ РЕСПОНДЕНТОВ С 1 РАЗРЯДОМ НА ВОПРОС «КАК ЧАСТО ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ ТРАВМЫ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ?»



■ 1-2 РАЗА В ГОД

■ 2-3 РАЗА В ГОД

РИСУНОК 2. ОТВЕТ РЕСПОНДЕНТОВ С РАЗРЯДОМ КМС НА ВОПРОС «КАК ЧАСТО ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ ТРАВМЫ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ?»



МАТВЕЕВ ДАНИИЛ СЕРГЕЕВИЧ

ГБПОУ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ «УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №4»

ИЗ ПРИВЕДЕННЫХ ВЫШЕ ДИАГРАММ МОЖНО ОТМЕТИТЬ, ЧТО СПОРТСМЕНЫ С НАИВЫСШИМ РАЗРЯДОМ ТРАВМИРУЮТСЯ РЕЖЕ, ЧЕМ СПОРТСМЕНЫ С 1 РАЗРЯДОМ. ЭТО ГОВОРИТ О ТОМ, ЧТО ЧЕМ БОЛЕЕ СПОРТСМЕН ОДАРЕН В СВОЕМ ВИДЕ СПОРТА, ТЕМ УРОВЕНЬ ТРАВМАТИЗМА МЕНЬШЕ.

СПОРТСМЕНЫ ИМЕЛИ ТРАВМЫ: РАЗРЫВ КОЛЛАТЕРАЛЬНОЙ СВЯЗКИ ПЯСТНО-ФАЛАНГОВОГО СУСТАВА БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА («ПАЛЕЦ ЛЫЖНИКА») (3 ЧЕЛ) И ВЫВИХ ОСНОВАНИЙ II И III ПЯСТНЫХ КОСТЕЙ (7 ЧЕЛ).

НА СЛЕДУЮЩЕМ ЭТАПЕ РАБОТЫ С ПОМОЩЬЮ ИНСТРУКТОРА-МЕТОДИСТА ПО ЛФК НАМИ БЫЛ РАЗРАБОТАН ПЛАН РЕАБИЛИТАЦИИ И ЗАНЯТИЙ ЛГ ДЛЯ БОКСЕРОВ, ПЕРЕНЕСШИХ ТРАВМЫ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ. (ПРИЛОЖЕНИЕ 1)

ПРИВЕДЕМ ОБЩИЙ КОМПЛЕКС ЛФК ПРИ ТРАВМАХ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ.

И.П. ЛАДОНИ И ПРЕДПЛЕЧΙΑ НА СТОЛЕ:

- **РАЗМЫКАНИЯ-СМЫКАНИЯ ПАЛЬЦЕВ 8 РАЗ;**
- **ПОДНИМАНИЯ ЛАДОНИ ВВЕРХ 8 РАЗ;**
- **ПОВОРОТ ЛАДОНЕЙ НАРУЖУ 8 РАЗ.**

И.П. ЛАДОНИ НА РЕБРЕ:

- **ВЫГИБАНИЯ НАРУЖУ 8 РАЗ;**
- **СГИБАНИЯ ВОВНУТРЬ 8 РАЗ;**
- **ВРАЩЕНИЯ БОЛЬШИМИ ПАЛЬЦАМИ 4 ВОВНУТРЬ 4 НАРУЖУ;**
- **СГИБАНИЯ-РАЗГИБАНИЯ ВСЕХ ПАЛЬЦЕВ КРОМЕ БОЛЬШОГО 8 РАЗ.**



МАТВЕЕВ ДАНИИЛ СЕРГЕЕВИЧ

ГБПОУ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ «УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №4»

И.П. ЛАДОНИ ВВЕРХ:

- СГИБАНИЯ ВОВНУТРЬ 8 РАЗ;
- ВРАЩЕНИЯ БОЛЬШИМИ ПАЛЬЦАМИ 4 ВОВНУТРЬ 4 НАРУЖУ;
- СГИБАНИЯ-РАЗГИБАНИЯ ВСЕХ ПАЛЬЦЕВ КРОМЕ БОЛЬШОГО 8 РАЗ. [4].

ВЫВОДЫ. РЕАБИЛИТАЦИЯ – ЭТО, ПРЕЖДЕ ВСЕГО, БОЛЬШАЯ РАБОТА, СОВЕРШАЕМАЯ ЧЕЛОВЕКОМ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ КАК ФИЗИЧЕСКОГО, ТАК И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПОСЛЕ СПОРТИВНОЙ ТРАВМЫ. И, РАЗУМЕЕТСЯ, ОНА НЕ МОЖЕТ БЫТЬ ЗАВЕРШЕНА БЕЗ ПОСТОРОННЕЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ. ОСНОВНАЯ ЕЕ ЦЕЛЬ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ВОЗВРАЩЕНИИ СТАТУСА «ПЕРСПЕКТИВНОГО СПОРТСМЕНА», ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ ЯВЛЯЕТСЯ ДЛИТЕЛЬНЫМ И МНОГОГРАННЫМ ПРОЦЕССОМ, НАПРАВЛЕННЫМ НЕ ТОЛЬКО НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА ИЛИ НА РАЗВИТИЕ ЗАМЕСТИТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ ТЕЛА, НО И НА ЛЕЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ. ВЕДЬ СПОРТСМЕН, ПОСЛЕ ПОЛУЧЕНИЯ ТРАВМЫ ПЕРЕНОСИТ СИЛЬНЫЙ СТРЕСС, НЕ ТОЛЬКО ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ВО ВРЕМЯ САМОГО ИНЦИДЕНТА, НО И НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕГО КУРСА ВОССТАНОВЛЕНИЯ [5].

ГЛАВНЫМИ ЗАДАЧАМИ МЕДИЦИНСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЯВЛЯЮТСЯ: ЗАМЕДЛЕНИЕ ПРОГРЕССИРОВАНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПОЛНОЕ ИЛИ ЧАСТИЧНОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ УТРАЧЕННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ВО ВРЕМЯ ПРОХОЖДЕНИЯ КУРСА ЛЕЧЕНИЯ ТРАВМ, А ТАКЖЕ НЕОБХОДИМАЯ СПОРТИВНАЯ НАГРУЗКА ДЛЯ ПРОВЕРКИ И ВОЗВРАЩЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ. УПРАЖНЕНИЯ БУДУТ ДАВАТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ, ЕСЛИ ОНИ УЧИТЫВАЮТ ВОЗМОЖНОСТИ БОЛЬНОГО, ВЫПОЛНЯЮТСЯ СИСТЕМАТИЧЕСКИ, СОБЛЮДАЯ УСЛОВИЕ ПОСТЕПЕННОГО ПОВЫШЕНИЯ НАГРУЗКИ. ТОЛЬКО В ЭТОМ СЛУЧАЕ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА БУДУТ ПРОИСХОДИТЬ СТРУКТУРНЫЕ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ [5].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1.КОРНЕВА С.М. ОСОБЕННОСТИ МЕДИЦИНСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ИНВАЛИДОВ: ОТ ПРОГРАММ В РАМКАХ ГОСПОДДЕРЖКИ ДО УСЛУГ ЧАСТНЫХ ЦЕНТРОВ / С.М. КОРНЕВА – [ЭЛЕКТРОННЫЙ РЕСУРС] – URL:[HTTPS://WWW.KP.RU/GUIDE/MEDITINSKAJA-REABILITATSIJA-INVALIDOV.HTML](https://www.kp.ru/guide/meditinskaja-reabilitatsija-invalidov.html)



МАТВЕЕВ ДАНИИЛ СЕРГЕЕВИЧ

**ГБПОУ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ «УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ)
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №4»**

2.ЛИТОШ Н. Л. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ В РАЗВИТИИ. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ. М.: ЮРАЙТ, 2020.

3.МАКАРОВА Г.А. СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА: УЧЕБНИК. - М.: СОВЕТСКИЙ СПОРТ, 2017.

**4.МЕДВЕДЕВ А.С ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКОЙ РЕАБИЛИТОЛОГИИ.- МИНСК: БЕЛАРУС. НАУКА; — 2018.
— С. 267**

**5.ПОНОМАРЕНКО Г.Н. МЕДИЦИНСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ: УЧЕБНИК. М.: ГЭОТАР-МЕДИА. — 2019. — С.
360.**



ВЫЯВЛЕНИЕ ОДАРЕННЫХ В СПОРТЕ ДЕТЕЙ, НА ОСНОВЕ ИННОВАЦИОННОГО ПРОЕКТА «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ»

АННОТАЦИЯ: ОДНИМ ИЗ ВАЖНЕЙШИХ НАПРАВЛЕНИЙ РАЗВИТИЯ СПОРТА ЯВЛЯЕТСЯ ВЫЯВЛЕНИЕ, СОПРОВОЖДЕНИЕ И ПОДДЕРЖКА ТАЛАНТЛИВЫХ И ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ. В ЭТОМ ПОМОГАЕТ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ИННОВАЦИОННЫЙ ПРОЕКТ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ», ВЫЯВЛЯЮЩИЙ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: СПОРТИВНЫЙ ОТБОР, ТЕСТИРОВАНИЕ ДЕТЕЙ, ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ.

СОГЛАСНО КОНЦЕПЦИИ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА, В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ К 2025 ГОДУ НЕОБХОДИМО СУЩЕСТВЕННО УЛУЧШИТЬ КАЧЕСТВО НАЧАЛЬНОГО ОТБОРА СПОРТИВНО ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ — ПРИОРИТЕТ ПОЛИТИКИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА. С ПОЯВЛЕНИЕМ В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ В НАШЕЙ СТРАНЕ ШКОЛ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА, ПРИЗВАННЫХ ГОТОВИТЬ СПОРТСМЕНОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ, В СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ СТАЛ ШИРОКО ПРИМЕНЯТЬСЯ СПОРТИВНЫЙ ОТБОР [2].

СПОРТИВНЫЙ ОТБОР — ЭТО ПРОЦЕСС ПОИСКА НАИБОЛЕЕ ОДАРЕННЫХ ЛЮДЕЙ, СПОСОБНЫХ ДОСТИЧЬ ВЫСОКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ В КОНКРЕТНОМ ВИДЕ СПОРТА. НЕСОВЕРШЕННЫЙ СПОРТИВНЫЙ ОТБОР ПРОВОЦИРУЕТ МАССОВЫЙ ОТСЕВ ДЕТЕЙ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, В РЕЗУЛЬТАТЕ ЧЕГО СТРАДАЕТ НЕ ТОЛЬКО СПОРТИВНЫЙ РЕЗЕРВ СТРАНЫ, НО И ТЕРЯЮТСЯ ПОТЕНЦИАЛЬНЫЕ ЧЕМПИОНЫ. КРОМЕ ТОГО, НЕПРАВИЛЬНАЯ НАЧАЛЬНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ МОЖЕТ НАВРЕДИТЬ ЗДОРОВЬЮ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, А ТАКЖЕ НЕИЗМЕННО ВЛЕЧЕТ ЗА СОБОЙ НЕЭФФЕКТИВНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БЮДЖЕТНЫХ СРЕДСТВ.

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ОТДАТЬ РЕБЕНКА В ТУ ИЛИ ИНУЮ СПОРТИВНУЮ СЕКЦИЮ, НЕОБХОДИМО УБЕДИТЬСЯ В ТОМ, ЧТО ЕГО ЧЕМПИОНСКИЕ АМБИЦИИ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО СООТВЕТСТВУЮТ ЕГО ПРИРОДНЫМ И ФИЗИЧЕСКИМ ДАННЫМ. ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ИННОВАЦИОННЫЙ ПРОЕКТ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» ПОМОГ РЕШИТЬ ЭТУ НЕПРОСТУЮ ЗАДАЧУ — ВЫБРАТЬ ДЛЯ КАЖДОГО РЕБЕНКА ПРАВИЛЬНЫЙ ВИД СПОРТА.

«СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» — СОВРЕМЕННЫЙ ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД К ВОПРОСУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МЕХАНИЗМОВ ПОИСКА И ОТБОРА СПОРТИВНО ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ, БУДУЩИХ



СЫЧЁВА КСЕНИЯ СЕРГЕЕВНА

ОГБПОУ «УЛЬЯНОВСКОЕ УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

ЧЕМПИОНОВ. ВПЕРВЫЕ ДАННЫЙ ПРОЕКТ БЫЛ ПРЕДСТАВЛЕН НА ФОРУМЕ «РОССИЯ — СПОРТИВНАЯ ДЕРЖАВА!» В 2018 ГОДУ, В УЛЬЯНОВСКЕ. ПОСЛЕ ЧЕГО БЫЛИ РАЗВЕРНУТЫ 10 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫХ ЦЕНТРОВ ТЕСТИРОВАНИЯ, В 8 РЕГИОНАХ СТРАНЫ, И ПРОТЕСТИРОВАНО В ОБЩЕЙ СЛОЖНОСТИ СВЫШЕ 25 000 ДЕТЕЙ.

ЗАЧАСТУЮ РЕШЕНИЕ О ВЫБОРЕ ВИДА СПОРТА ДЛЯ СВОИХ ДЕТЕЙ ПРИНИМАЮТ РОДИТЕЛИ, ИСХОДЯ ИЗ СОБСТВЕННЫХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ, ПОПУЛЯРНОСТИ ТОГО ИЛИ ИНОГО ВИДА СПОРТА И НАЛИЧИЯ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА. ПРОЕКТ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» ОПРЕДЕЛЯЕТ СПОРТИВНОЕ БУДУЩЕЕ РЕБЁНКА, ИСХОДЯ ИЗ ЕГО ОБЪЕКТИВНОГО СОСТОЯНИЯ И РЕАЛЬНЫХ ДАННЫХ.

АППАРАТНО-ПРОГРАММНЫЙ КОМПЛЕКС «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» В СВОЕЙ РАБОТЕ ИСПОЛЬЗУЕТ УНИКАЛЬНЫЙ АЛГОРИТМ, УЧИТЫВАЮЩИЙ БОЛЕЕ 150 РАЗЛИЧНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЛЯ ВЫБОРА НАИБОЛЕЕ ПОДХОДЯЩЕГО ДЛЯ РЕБЕНКА ВИДА СПОРТА. ОБОРУДОВАНИЕ, ЗАДЕЙСТВОВАННОЕ В ПРОВЕДЕНИИ ТЕСТИРОВАНИЯ, ИНТЕГРИРОВАНО С ПРОГРАММНЫМ ОБЕСПЕЧЕНИЕМ, А ФИКСИРУЕМЫЕ В ХОДЕ ИССЛЕДОВАНИЙ ПОКАЗАТЕЛИ АВТОМАТИЧЕСКИ ПОСТУПАЮТ В СИСТЕМУ ОБРАБОТКИ ДАННЫХ. ПО ИТОГАМ ОБРАБОТКИ ПОЛУЧЕННОЙ ИНФОРМАЦИИ, СИСТЕМА ПО АЛГОРИТМУ АВТОМАТИЧЕСКИ ФОРМИРУЕТ ЗАКЛЮЧЕНИЕ С УКАЗАНИЕМ НАИБОЛЕЕ ПОДХОДЯЩИХ ВИДОВ СПОРТА. ВСЕ ДАННЫЕ, ПОЛУЧЕННЫЕ В ХОДЕ ТЕСТИРОВАНИЯ, СОБИРАЮТСЯ В ЕДИНУЮ ОБЛАЧНУЮ БАЗУ ДАННЫХ И МОГУТ БЫТЬ ИСПОЛЬЗОВАНЫ ДЛЯ РЕШЕНИЯ МНОГИХ СОЦИАЛЬНЫХ И ГОСУДАРСТВЕННЫХ ЗАДАЧ [1].

ПОЛНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ ДЛИТСЯ ЧУТЬ БОЛЬШЕ ОДНОГО ЧАСА. ВО ВРЕМЯ ТЕСТИРОВАНИЯ, РЕБЕНОК ПРОХОДИТ 4 ТАК НАЗЫВАЕМЫХ «ЗОНЫ ТЕСТИРОВАНИЯ»: АНТРОПОМЕТРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ, ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА, ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ И ТЕСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ. В РЕЗУЛЬТАТЕ ПРОХОЖДЕНИЯ ВСЕХ ЭТИХ ЗОН ТЕСТИРОВАНИЯ, МЫ ПОЛУЧАЕМ БОЛЬШОЙ ОБЪЕМ ДАННЫХ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ОСОБЕННОСТИ СТРОЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ОРГАНИЗМА РЕБЕНКА, КОТОРЫЕ РАССМАТРИВАЮТСЯ ВО ВЗАИМОСВЯЗИ ДРУГ С ДРУГОМ. [3].



СЫЧЁВА КСЕНИЯ СЕРГЕЕВНА

ОГБПОУ «УЛЬЯНОВСКОЕ УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

С СЕНТЯБРЯ 2021 ГОДА НА БАЗЕ ЛАБОРАТОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ДИАГНОСТИКИ УУСТРОР РЕАЛИЗУЕТСЯ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» ПО ВЫЯВЛЕНИЮ И ОТБОРУ ТАЛАНТЛИВЫХ И ОДАРЕННЫХ В СПОРТЕ ДЕТЕЙ (РИСУНОК 1).



РИСУНОК 1. ПРОВЕДЕНИЕ ТЕСТИРОВАНИЯ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ»

В НАШЕМ ИССЛЕДОВАНИИ ПРИНЯЛО УЧАСТИЕ 30 МАЛЬЧИКОВ В ВОЗРАСТЕ ОТ 6 ДО 12 ЛЕТ.

ПРИ ИЗУЧЕНИИ БИОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА ОБСЛЕДОВАННЫХ ДЕТЕЙ БЫЛО ВЫЯВЛЕНО, ЧТО:

- У 74% ДЕТЕЙ ОТМЕЧАЕТСЯ ОПЕРЕЖЕНИЕ ТЕМПОВ РАЗВИТИЯ ОРГАНИЗМА;**
- У 55,5% ДЕТЕЙ СООТВЕТСТВУЮТ СРЕДНЕМУ УРОВНЮ ПО ПОКАЗАТЕЛЮ РОСТА;**
- У 73,3% ОБСЛЕДОВАННЫХ ДЕТЕЙ ИМЕЮТ НЕДОСТАТОЧНУЮ МАССУ ТЕЛА, ЧТО УКАЗЫВАЕТ НА ДИСГАРМОНИЧНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.**

ОЦЕНКА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ПОКАЗАЛА, ЧТО 78% ДЕТЕЙ ИМЕЮТ ЭУКИНЕТИЧЕСКИЙ ТИП КРОВООБРАЩЕНИЯ, КОТОРЫЙ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ ХОРОШИМИ ПРИСПОСОБИТЕЛЬНЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ, ВАЖНЫМИ В ВИДАХ СПОРТА НА ВЫНОСЛИВОСТЬ (РИСУНОК 2).



СЫЧЁВА КСЕНИЯ СЕРГЕЕВНА

ОГБПОУ «УЛЬЯНОВСКОЕ УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

А ТАКЖЕ И МОБИЛИЗАЦИОННЫМ ПОТЕНЦИАЛОМ ОРГАНИЗМА, КОТОРЫЙ ВАЖЕН В СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ И СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ ВИДАХ СПОРТА.

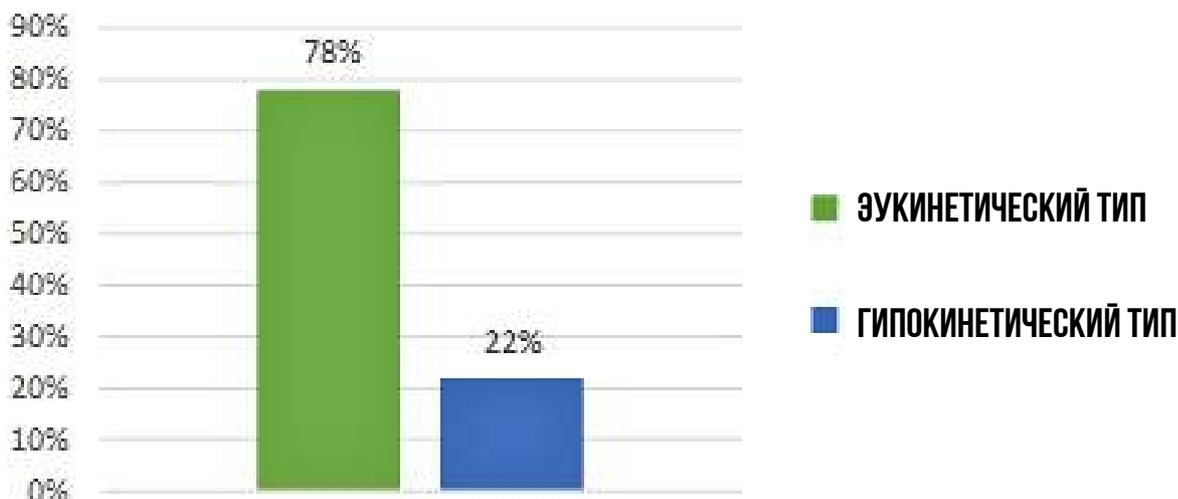


РИСУНОК 2. ТИПЫ КРОВООБРАЩЕНИЯ

У 85,1% ДЕТЕЙ ОТМЕЧАЕТСЯ СНИЖЕНИЕ ЖИЗНЕННОЙ ЕМКОСТИ ЛЕГКИХ, ЧТО ОТРАЖАЕТСЯ НА ФУНКЦИИ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ.

ИЗУЧЕНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ПОКАЗАЛО, ЧТО:

У 40,7% ОБСЛЕДОВАННЫХ ПРЕОБЛАДАЮТ ПРОЦЕССЫ ВОЗБУЖДЕНИЯ — РЕБЕНОК ЛЕГКО ВКЛЮЧАЕТСЯ В ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, ЭНЕРГИЧЕН, АКТИВЕН, СТРЕМИТСЯ К БЫСТРОМУ ВЫПОЛНЕНИЮ КАКИХ-ЛИБО ЗАДАНИЙ. ПРИ ЭТОМ ЕМУ МОЖЕТ БЫТЬ СЛОЖНО ПРОЯВЛЯТЬ ТЕРПЕНИЕ, ТЯЖЕЛО ОСТАНОВИТЬСЯ, ТРУДНО ДОЛГО ВЫПОЛНЯТЬ МОНОТОННУЮ РАБОТУ.

У 59,2% ВЫЯВЛЕН СЛАБЫЙ ТИП НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ — РЕБЕНОК УЛАВЛИВАЕТ СЛАБЫЕ РАЗДРАЖИТЕЛИ, ПОЭТОМУ НАБЛЮДАЕТСЯ ВЫСОКАЯ СКОРОСТЬ РЕАКЦИИ, ОН УСПЕШНО ОСВАИВАЕТ СЛОЖНУЮ ТЕХНИКУ И ХОРОШО ЧУВСТВУЕТ СВОИ ОШИБКИ.

У 77,8% ОБСЛЕДОВАННЫХ ВЫЯВЛЕНА СРЕДНЯЯ ПОДВИЖНОСТЬ НЕРВНЫХ ПРОЦЕССОВ, ЧТО ПОЗВОЛЯЕТ РЕБЕНКУ ДОСТАТОЧНО БЫСТРО ПЕРЕКЛЮЧАТЬСЯ МЕЖДУ РАЗНЫМИ ВИДАМИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.



СЫЧЁВА КСЕНИЯ СЕРГЕЕВНА

ОГБПОУ «УЛЬЯНОВСКОЕ УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

ЛУЧШЕ ВСЕГО У ОБСЛЕДОВАННЫХ ДЕТЕЙ РАЗВИТЫ ТАКИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА, КАК ГИБКОСТЬ И КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ. ПРИ ЭТОМ НАИЛУЧШАЯ СКЛОННОСТЬ У ОБСЛЕДОВАННЫХ ДЕТЕЙ К СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫМ ВИДАМ СПОРТА.

РАБОТА С ОДАРЕННЫМИ ДЕТЬМИ – ЭТО СЛОЖНЫЙ И НИКОГДА НЕ ПРЕКРАЩАЮЩИЙСЯ ПРОЦЕСС. ОН ТРЕБУЕТ ОТ ПЕДАГОГОВ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА, ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ГИБКОСТИ, УМЕНИЯ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ТОГО, ЧТО ЕЩЕ СЕГОДНЯ КАЗАЛОСЬ ТВОРЧЕСКОЙ НАХОДКОЙ И СИЛЬНОЙ СТОРОНОЙ, ХОРОШИХ, ПОСТОЯННО ОБНОВЛЯЕМЫХ ЗНАНИЙ В РАЗЛИЧНЫХ ОБЛАСТЯХ, А ТАКЖЕ ТЕСНОГО СОТРУДНИЧЕСТВА С ПСИХОЛОГАМИ, ГЕНЕТИКАМИ, И ОБЯЗАТЕЛЬНО С РОДИТЕЛЯМИ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ.

МЫ И ДАЛЬШЕ БУДЕМ ПРОДОЛЖАТЬ РАБОТУ ПО ОТБОРУ ТАЛАНТЛИВЫХ И ОДАРЕННЫХ В СПОРТЕ ДЕТЕЙ, ТЕМ САМЫМ СПОСОБСТВУЯ РАЗВИТИЮ МАССОВОГО СПОРТА И СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ В НАШЕМ РЕГИОНЕ И СТРАНЕ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. БАЛЬСЕВИЧ, В.К. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ИССЛЕДОВАНИЙ ПО ПРОБЛЕМЕ ОТБОРА И СПОРТИВНОЙ ОРИЕНТАЦИИ / В.К. БАЛЬСЕВИЧ // ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. – 2016. – № 1. – С. 33-31**
- 2. ВОЛКОВ, В.М. СПОРТИВНЫЙ ОТБОР / В.М. ВОЛКОВ, В.П. ФИЛИН. – М.: ФИС, 2017. – 176 С.**
- 3. ФОМИН, Н.А. НА ПУТИ К СПОРТИВНОМУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ / Н.А. ФОМИН, В.П. ФИЛИН. – М.: ФИС, 2019. – 255 С.**



РАЗДЕЛ 2

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВЫЯВЛЕНИЯ И ПОДДЕРЖКИ СПОРТИВНОЙ ОДАРЕННОСТИ



ФОРМИРОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТРАЕКТОРИЙ ДЛЯ ОДАРЁННЫХ ДЕТЕЙ

АННОТАЦИЯ: СПОРТИВНАЯ ОДАРЁННОСТЬ - ЭТО СИСТЕМНОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И МОТИВАЦИОННО - ЦЕННОСТНЫХ УСТАНОВОК ЛИЧНОСТИ, ОПРЕДЕЛЯЮЩЕЕ УСПЕШНОСТЬ ОВЛАДЕНИЯ СПЕЦИФИЧЕСКИМИ ВИДАМИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, А ТАКЖЕ СПОСОБНОСТЬ ЛИЧНОСТИ К СПОРТИВНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ СВОИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА. ОДАРЁННОСТЬ НЕ ТОЛЬКО КОЛИЧЕСТВЕННЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ РЕБЁНКА, ОНА ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ СОВОКУПНОСТЬ ФИЗИЧЕСКИХ И ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ. В ОСНОВУ РАБОТЫ С ОДАРЁННЫМИ УЧАЩИМИСЯ ПОЛОЖЕНА ИДЕЯ СОЗДАНИЯ УСЛОВИЙ, ПРИ КОТОРЫХ РЕБЁНОК САМ МОЖЕТ ОПРЕДЕЛИТЬ И РЕАЛИЗОВАТЬ СВОИ СПОСОБНОСТИ, САМОУТВЕРДИТЬСЯ В СООТВЕТСТВИИ СО СВОИМИ ИНТЕРЕСАМИ И СКЛОННОСТЯМИ. ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ЭТОЙ ИДЕИ НЕОБХОДИМО СОЗДАТЬ В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ УСЛОВИЯ ДЛЯ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ ПОТРЕБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ, ГДЕ БУДЕТ ПРОВОДИТЬСЯ ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА С РЕБЁНКОМ. ЗАДАЧА СПОРТИВНЫХ ШКОЛ – ПОМОЧЬ ДЕТЯМ РАСКРЫТЬ И РАЗВИТЬ СВОИ ПОТЕНЦИАЛЫ И СПОСОБНОСТИ В ТОЙ ИЛИ ИНОЙ СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: ОДАРЁННОСТЬ, РАЗВИТИЕ, ОБЕСПЕЧЕНИЕ, ТРЕНИРОВОЧНАЯ ТРАЕКТОРИЯ, РЕБЁНОК, ИНДИВИДУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ.

ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ В РАБОТЕ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, ВКЛЮЧАЮТ:

- РАЗВИТИЕ И ПОДДЕРЖАНИЕ ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ;
- ОБЕСПЕЧЕНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ И УЛУЧШЕНИЯ ТЕХНИКИ ИСПОЛНЕНИЯ ДЕТЬМИ УПРАЖНЕНИЙ И ДЕЙСТВИЙ;
- ПОДДЕРЖАНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ;
- ФОРМИРОВАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЧЕРТ ЛИЧНОСТИ, ТАКИХ КАК ДИСЦИПЛИНА, КОМАНДНАЯ ДУША, СИЛА ВОЛИ И Т.Д. [3].



КРОМЕ ТОГО, ВАЖНЫМИ ЗАДАЧАМИ ПО ПОДДЕРЖКЕ И РАЗВИТИЮ СПОРТИВНО ОДАРЁННЫХ ДЕТЕЙ ТАКЖЕ ЯВЛЯЮТСЯ:

- **ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЕТАМ ДОСТУПА К СПЕЦИАЛЬНЫМ ОБОРУДОВАНИЮ, МАТЕРИАЛАМ И УЧЕБНЫМ ПОСОБИЯМ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ИХ СПОРТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ. ЯВЛЯЕТСЯ ВАЖНЫМ ЭЛЕМЕНТОМ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ, ЭТО ПОМОЖЕТ РЕБЁНКУ РАЗВИВАТЬ СВОИ СПОРТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ И УЛУЧШАТЬ СВОЁ ВЫСТУПЛЕНИЕ. ОСОБЕННО ВАЖНО УЧИТЫВАТЬ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ЧТОБЫ ГАРАНТИРОВАТЬ ЕМУ НАИЛУЧШИЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ.**
- **ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЕТЕЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫМ ТЕХНИЧЕСКИМ И ТАКТИЧЕСКИМ РУКОВОДСТВОМ, ОБУЧЕНИЕМ И МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ, ЯВЛЯЮТСЯ ВАЖНЫМИ ФАКТОРАМИ В РАЗВИТИИ СПОРТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ. ЭТО ПОЗВОЛЯЕТ ДЕТАМ ПОЛУЧИТЬ ПРАВИЛЬНЫЕ НАВЫКИ, УЛУЧШИТЬ ТЕХНИКУ ИСПОЛНЕНИЯ, ПОЛУЧИТЬ ПОМОЩЬ В ПРЕОДОЛЕНИИ ТРУДНОСТЕЙ И ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОВРЕЖДЕНИЯ. ТАКИМ ОБРАЗОМ, ДЕТИ МОГУТ РАСКРЫТЬ СВОЙ ПОТЕНЦИАЛ И ДОСТИГАТЬ УСПЕХОВ В СПОРТЕ. [9].**
- **РЕАЛИЗАЦИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОГРАММ РАЗВИТИЯ ДЛЯ КАЖДОГО РЕБЁНКА, УЧИТЫВАЮЩИХ ЕГО ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ И ИНТЕРЕСЫ. ЭТО ВАЖНЫЙ АСПЕКТ ПОДГОТОВКИ ВОСПИТАННИКА. РЕАЛИЗАЦИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОГРАММ РАЗВИТИЯ ДЛЯ КАЖДОГО РЕБЁНКА ПОМОГАЕТ ДОСТИЧЬ МАКСИМАЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ И МОТИВИРОВАТЬ УЧЕНИКОВ К ДАЛЬНЕЙШЕМУ РАЗВИТИЮ. ПРИ РАЗРАБОТКЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОГРАММ НЕОБХОДИМО УЧИТЫВАТЬ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РЕБЁНКА, ЕГО ПОТРЕБНОСТИ, ИНТЕРЕСЫ, СИЛЬНЫЕ И СЛАБЫЕ СТОРОНЫ, А ТАКЖЕ ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ. ЭТО ПОМОЖЕТ ДОБИТЬСЯ МАКСИМАЛЬНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ В ПОДГОТОВКЕ ВОСПИТАННИКА. [6].**
- **ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ И ПОМОЩИ ДЕТАМ В РЕШЕНИИ СЛОЖНЫХ СИТУАЦИЙ И ПРОБЛЕМ, СВЯЗАННЫХ СО СПОРТОМ. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ПОМОГАЕТ ДЕТАМ ПРЕОДОЛЕВАТЬ СТРЕССЫ И НЕУВЕРЕННОСТЬ, КОТОРЫЕ МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК И СОРЕВНОВАНИЙ. ВАЖНО, ЧТОБЫ РЕБЁНОК ИМЕЛ ДОСТУП К**



КВАЛИФИЦИРОВАННЫМ ПСИХОЛОГАМ ИЛИ КОНСУЛЬТАНТАМ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПОМОЧЬ ЕМУ СПРАВИТЬСЯ С ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ ПРОБЛЕМАМИ И УЛУЧШИТЬ ЕГО ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬ В СПОРТЕ. [2], [7].

ТРЕНИРОВОЧНАЯ ТРАЕКТОРИЯ - ЭТО ОПРЕДЕЛЁННЫЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОК, КОТОРЫЙ РАЗРАБАТЫВАЕТСЯ С УЧЁТОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ И ЦЕЛЕЙ СПОРТСМЕНА. МОЖЕТ ВКЛЮЧАТЬ В СЕБЯ РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, В ТОМ ЧИСЛЕ СИЛОВЫЕ, АЭРОБНЫЕ (АНАЭРОБНЫЕ) И ТЕХНИЧЕСКИЕ, И ДОЛЖНА ПОЗВОЛЯТЬ СПОРТСМЕНУ ДОСТИГАТЬ ЕГО ЦЕЛЕЙ И УЛУЧШАТЬ СВОИ ФИЗИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ. ВАЖНО, ЧТОБЫ ТРЕНИРОВОЧНАЯ ТРАЕКТОРИЯ БЫЛА ПЕРИОДИЧЕСКИ ПЕРЕСМАТРИВАЕМА И КОРРЕКТИРУЕМА В СООТВЕТСТВИИ С ПРОГРЕССОМ СПОРТСМЕНА И ЕГО ИЗМЕНЕНИЯМИ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ. [3].

ФОРМИРОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ ТРАЕКТОРИЙ ДЛЯ ОДАРЁННЫХ ДЕТЕЙ ЯВЛЯЕТСЯ ВАЖНЫМ И СЛОЖНЫМ ПРОЦЕССОМ, ТРЕБУЮЩИМ ПОДХОДА, ОСНОВАННОГО НА ТЩАТЕЛЬНОМ АНАЛИЗЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ИНТЕРЕСОВ РЕБЁНКА. [1]

ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТРАЕКТОРИЙ, МОГУТ ВАРЬИРОВАТЬСЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЦЕЛЕЙ И ЗАДАЧ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ.

НАПРИМЕР, ДЛЯ РАЗВИТИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ В СПОРТЕ МОЖЕТ БЫТЬ ИСПОЛЬЗОВАНА СИСТЕМА УПРАЖНЕНИЙ И ЗАДАНИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА УЛУЧШЕНИЕ ОПРЕДЕЛЁННЫХ КОМПОНЕНТОВ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ДЕЙСТВИЙ. ТАКЖЕ МОЖЕТ БЫТЬ ИСПОЛЬЗОВАНА ВИДЕОАНАЛИТИКА, КОТОРАЯ ПОЗВОЛЯЕТ ВЫЯВЛЯТЬ СЛАБЫЕ СТОРОНЫ И НАХОДИТЬ СПОСОБЫ ИХ УСТРАНЕНИЯ. КРОМЕ ТОГО, ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ТРАЕКТОРИЙ МОЖЕТ БЫТЬ ИСПОЛЬЗОВАНА ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА С КАЖДЫМ РЕБЁНКОМ, ПОДБОР ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ И КОНТРОЛЬ ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ. ВАЖНО, ЧТОБЫ РАБОТА ПРОВОДИЛАСЬ КВАЛИФИЦИРОВАННЫМИ СПЕЦИАЛИСТАМИ, КОТОРЫЕ СМОГУТ ПОДОБРАТЬ ОПТИМАЛЬНЫЙ ПОДХОД ДЛЯ КАЖДОГО РЕБЁНКА. [5].

РАБОТА С ОБУЧАЮЩИМИСЯ, ПРОЯВИВШИМИ ВЫДАЮЩИЕСЯ СПОСОБНОСТИ, ТРЕБУЕТ ГЛУБОКОГО ПОНИМАНИЯ ТОГО, ЧТО ТАКОЕ «ТАЛАНТЛИВОСТЬ» И «ОДАРЁННОСТЬ», А ТАКЖЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ



ВОЛКОВ ЕВГЕНИЙ ОЛЕГОВИЧ

АПОУ «ЮГОРСКИЙ КОЛЛЕДЖ-ИНТЕРНАТ
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

ЗНАНИЙ И НАВЫКОВ В ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ТАЛАНТЛИВЫЙ ЧЕЛОВЕК ОБЛАДАЕТ НАТУРАЛЬНЫМИ СПОСОБНОСТЯМИ И УМЕНИЕМ ВЫПОЛНЯТЬ ЗАДАЧИ В ОПРЕДЕЛЁННОЙ ОБЛАСТИ ЭФФЕКТИВНЕЕ И ЛЕГКО, ЧЕМ ДРУГИЕ ЛЮДИ. ОДАРЁННЫЙ ЧЕЛОВЕК ОБЛАДАЕТ ТАЛАНТЛИВЫМИ СПОСОБНОСТЯМИ, КОТОРЫЕ МОЖЕТ РАЗВИВАТЬ И УЛУЧШАТЬ В ТЕЧЕНИЕ ВСЕЙ ЖИЗНИ. КРОМЕ ТОГО, НЕОБХОДИМО ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ЦЕЛОСТНОГО ПОДХОДА, КОТОРЫЙ УЧИТЫВАЕТ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ И ПОТРЕБНОСТИ КАЖДОГО УЧЕНИКА, А ТАКЖЕ ПОДДЕРЖИВАЕТ ИХ РАЗВИТИЕ И ВДОХНОВЕНИЕ. ВАЖНО СЛЕДИТЬ ЗА ТЕМ, ЧТОБЫ ОБУЧЕНИЕ БЫЛО ИНТЕРЕСНЫМ И МОТИВИРУЮЩИМ, И ЧТОБЫ УЧЕНИКИ ЧУВСТВОВАЛИ СЕБЯ ВАЖНЫМИ И ПРИНЯТЫМИ В КОЛЛЕКТИВЕ. [10].

ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ И ПОДДЕРЖКИ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТИВНО ОДАРЁННЫХ ДЕТЕЙ, ДЛЯ ПОЛНОГО РАСКРЫТИЯ ИХ ПОТЕНЦИАЛА, НЕОБХОДИМО ПРЕДУСМОТРЕТЬ:

- **ОБНОВЛЕНИЕ СОДЕРЖАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ И ТРЕНИРОВОЧНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ;**
- **ВНЕДРЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ МЕТОДОВ, ПРИЁМОВ И СРЕДСТВ;**
- **ЛИЧНОСТНО - ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ОБУЧЕНИИ;**
- **ИГРОВЫЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ;**
- **ОБУЧЕНИЕ В СОТРУДНИЧЕСТВЕ;**
- **ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.**

ЗАДАЧА ТРЕНЕРА - ПРЕПОДАВАТЕЛЯ СОСТОИТ В ТОМ, ЧТОБЫ МАКСИМАЛЬНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЕГО СПОРТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, ЯВЛЯЮЩУЮСЯ ПЕРВОСТЕПЕННОЙ СПОСОБНОСТЬЮ ОДАРЁННОГО РЕБЁНКА, И СОЗДАТЬ НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ УЖЕ ПРОЯВИВШИХСЯ СПОРТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ, РАСКРЫТИЯ ЕГО ПОТЕНЦИАЛА. [8].



СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. БОНДАРЧУК А.П. УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА — М.: ИЗД. «ОЛИМПИА ПРЕСС», 2007. — 272С
2. ОГНЕВА Н. Р. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ РАЗВИТИЯ ОДАРЁННОСТИ // ДЕТСКОЕ ТВОРЧЕСТВО. 2008.
3. БОГЕН М.М. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА: ОБУЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА — М.: ИЗД. «ЛИБРОКОМ», 2010. — 200С.
4. РЫБАЛКА В.В. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЙ ОДАРЁННОСТИ, ТАЛАНТА, ГЕНИАЛЬНОСТИ ЛИЧНОСТИ: КЛАССИЧЕСКИЕ И СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ., 2011.
5. БАРЧУКОВ И.С., НЕСТЕРОВ А.А. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ, МЕТОДОЛОГИЯ, ТЕОРИЯ, ПРАКТИКА — М.: ИЗД. «АКАДЕМИЯ», 2009. — 528С.
6. ЗАСЛАВСКАЯ О.В. ОДАРЁННЫЕ ДЕТИ КАК НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА / О. В. ЗАСЛАВСКАЯ, О. Е. САЛЬНИКОВА // ИННОВАЦИОННЫЕ ПРОЕКТЫ И ПРОГРАММЫ В ОБРАЗОВАНИИ. - 2011.
7. ИЛЬИН Е.П. МОТИВАЦИЯ И МОТИВЫ — СПБ.: ИЗД. «ПИТЕР», 2008. — 512С.
8. НИКОЛАЕВ А.Н. ПСИХОЛОГИЯ ТРЕНЕРА В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ. СПБ.: ИЗД. «ПИТЕР», 2005. — 300С.
9. ВОЛКОВ В.М., ФИЛИН В.П. СПОРТИВНЫЙ ОТБОР. — М.: ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ, 1983. — 176 С.
10. ШУМАКОВА Н.Б. ОДАРЁННЫЙ РЕБЁНОК. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ: ПОСОБИЕ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ. — М., 2008. — 240 С.



ОТБОР СПОРТИВНО-ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ С ПРОГРАММ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ХАНТЫ-МАНСИЙСКОМ АВТОНОМНОМ ОКРУГЕ — ЮГРЕ

АННОТАЦИЯ: В СТАТЬЕ РАССМАТРИВАЕТСЯ ОПЫТ ОТБОРА СПОРТИВНО-ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММАМ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ И ИМЕЮЩИХ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ К ЗАНЯТИЯМ АДАПТИВНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: ДЕТИ-ИНВАЛИДЫ, СПОРТИВНО-ОДАРЕННЫЕ, АДАПТИВНЫЙ СПОРТ, ПРОГРАММЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ.

СОГЛАСНО СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ НА ПЕРИОД ДО 2030 ГОДА [1, С.38] ДОЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ, СИСТЕМАТИЧЕСКИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ К 2030 ГОДУ ДОЛЖНА ДОСТИГНУТЬ 30%.

ОДНИМ ИЗ ВАЖНЕЙШИХ ИНСТРУМЕНТОВ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ДАННОГО ПОКАЗАТЕЛЯ ЯВЛЯЕТСЯ ВОВЛЕЧЕНИЕ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ В ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОТОМ И В ДАЛЬНЕЙШЕМ ФОРМИРОВАНИЕ СИСТЕМЫ ОТБОРА СПОРТИВНО ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ.

ВЫСОКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ СИСТЕМЫ ОТБОРА СПОРТИВНО-ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ БЫЛА ПРИЗНАНА НА УРОВНЕ МИНИСТЕРСТВА СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, ПРИКАЗОМ КОТОРОГО 25.08.2020 ГОДА БЫЛИ УТВЕРЖДЕНЫ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ О МЕХАНИЗМАХ И КРИТЕРИЯХ ОТБОРА СПОРТИВНО-ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ [2].

В ХМАО — ЮГРЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ РЕАЛИЗАЦИИ В 2019 — 2020 ГОДАХ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ПЛОЩАДКИ ПО ВОВЛЕЧЕНИЮ ИНВАЛИДОВ В ЗАНЯТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В РАМКАХ ФЕДЕРАЛЬНОГО ПРОЕКТА «СПОРТ — НОРМА ЖИЗНИ» УЖЕ БЫЛИ СОЗДАНЫ УСЛОВИЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ СИСТЕМЫ ОТБОРА СПОРТИВНО ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ.



ЗА ГОД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ПЛОЩАДКИ В РАБОТУ ВКЛЮЧИЛИСЬ ВСЕ 22 МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАНИЯ АВТОНОМНОГО ОКРУГА, ПО ИТОГАМ КОТОРОЙ БЫЛО РАЗРАБОТАНО 93 ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ. ЧИСЛО ЛЮДЕЙ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ, КОТОРЫЕ НАЧАЛИ РЕГУЛЯРНО ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ, СОСТАВИЛО 1684 ЧЕЛОВЕКА.

НА ЗАСЕДАНИЯ СОВЕТА ПО ДЕЛАМ ИНВАЛИДОВ ПРИ ГУБЕРНАТОРЕ ХМАО — ЮГРЫ № 1 ОТ 13.11.2020 ДЕПСПОРТУ ЮГРЫ СОВМЕСТНО С ОРГАНАМИ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАНИЙ, ГРАЖДАНАМИ, ОБЩЕСТВЕННЫМИ ОРГАНИЗАЦИЯМИ, ДЕЙСТВУЮЩИМИ В ИНТЕРЕСАХ ИНВАЛИДОВ, РЕКОМЕНДОВАНО ОБЕСПЕЧИТЬ ПЕРЕВОД ЗАНИМАЮЩИХСЯ С ПРОГРАММ ФИЗКУЛЬТУРНО-РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА, К КОТОРОМУ У ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ ИМЕЕТСЯ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ.

ВО ИСПОЛНЕНИЯ ДАННОГО ПОРУЧЕНИЯ ДЕПСПОРТА ЮГРЫ БЫЛ ИЗДАН ПРИКАЗ «ОБ ОТБОРЕ СПОРТИВНО ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ С ПРОГРАММ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ (РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ) НАПРАВЛЕННОСТИ НА ЭТАП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО АДАПТИВНЫМ ВИДАМ СПОРТА В ХМАО — ЮГРЕ», В СООТВЕТСТВИИ С КОТОРЫМ БЫЛО УТВЕРЖДЕНО ПОЛОЖЕНИЕ О РАБОЧЕЙ ГРУППЕ ПО ОТБОРУ СПОРТИВНО ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ:

- УТВЕРЖДЕН СОСТАВ РАБОЧЕЙ ГРУППЫ, ПРЕДСЕДАТЕЛЕМ КОТОРОЙ ЯВЛЯЕТСЯ ЗАМЕСТИТЕЛЬ ДИРЕКТОРА, НАЧАЛЬНИК УПРАВЛЕНИЯ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ДЕПСПОРТА ЮГРЫ. В СОСТАВ РАБОЧЕЙ ГРУППЫ ВОШЛИ РУКОВОДИТЕЛИ ОРГАНОВ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА 22 МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАНИЙ ЮГРЫ, РУКОВОДИТЕЛИ ОБЩЕСТВЕННЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ, КУРИРУЮЩИХ РАЗВИТИЕ АДАПТИВНЫХ ВИДОВ СПОРТА В ХМАО — ЮГРЕ;**
- УТВЕРЖДЕН ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ПО ОТБОРУ СПОРТИВНО-ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ.**

В СООТВЕТСТВИИ С ПЛАНОМ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ОТБОРУ СПОРТИВНО-ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ В ПЕРИОД С ЯНВАРЯ ПО ОКТЯБРЬ 2021 ГОДА ОСУЩЕСТВЛЯЛАСЬ РЕАЛИЗАЦИЯ I И II ЭТАПОВ ОТБОРА.



В РЕАЛИЗАЦИЮ I ЭТАПА БЫЛО ВОВЛЕЧЕНО 22 МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАНИЯ ХМАО — ЮГРЫ. В I ЭТАПЕ ОТБОРА СПОРТИВНО-ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ УЧАСТВОВАЛИ 210 ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ ИЗ 314 ЧЕЛОВЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММАМ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ (РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ) НАПРАВЛЕННОСТИ (ДАЛЕЕ — ПРОГРАММЫ ФОН) И СООТВЕТСТВУЮЩИХ КРИТЕРИЯМ ОТБОРА В АДАПТИВНЫЕ ВИДЫ СПОРТА. ТАКИМ ОБРАЗОМ, ОХВАТ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ, УЧАСТВУЮЩИХ В ОТБОРЕ, СОСТАВИЛ 67%.

В ПЕРИОД С МАЯ ПО СЕНТЯБРЬ 2021 ГОДА ОСУЩЕСТВЛЯЛАСЬ РЕАЛИЗАЦИЯ II ЭТАПА ОТБОРА СПОРТИВНО-ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ, НАПРАВЛЕННОГО НА КОМПЛЕКТОВАНИЕ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО АДАПТИВНЫМ ВИДАМ СПОРТА.

ПО ИТОГАМ ЗАСЕДАНИЯ РАБОЧЕЙ ГРУППЫ ПО ОТБОРУ СПОРТИВНО-ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ, СОСТОЯВШЕГОСЯ 22.04.2021 ГОДА, БЫЛО ПРИНЯТО РЕШЕНИЕ О СОЗДАНИИ БАЗЫ ДАННЫХ СПОРТИВНО-ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ.

МУНИЦИПАЛЬНЫМИ ОБРАЗОВАНИЯМИ ЮГРЫ БЫЛО ЗАЯВЛЕНО 73 ЧЕЛОВЕКА ДЛЯ ВКЛЮЧЕНИЯ В БАЗУ ДАННЫХ, ЧТО СОСТАВИЛО 35% ОТ КОЛИЧЕСТВА ДЕТЕЙ, УЧАСТВУЮЩИХ В I ЭТАПЕ.

ИЗ НИХ: 29 ЧЕЛОВЕК С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА, 33 ЧЕЛОВЕКА С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ, 3 ЧЕЛОВЕКА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ, 8 ЧЕЛОВЕК С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА.

ИСХОДЯ ИЗ ПРЕДСТАВЛЕННОГО ВЫШЕ, СЛЕДУЕТ ОТМЕТИТЬ, ЧТО РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММ ФОН ВО ВСЕХ МУНИЦИПАЛИТЕТАХ ОКРУГА ЯВЛЯЕТСЯ ДЕЙСТВУЮЩИМ МЕХАНИЗМОМ ПО ПОИСКУ И ВЫЯВЛЕНИЮ СПОРТИВНО-ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ПРОХОЖДЕНИЯ НА ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО АДАПТИВНЫМ ВИДАМ СПОРТА.

ПО ИТОГАМ РЕАЛИЗАЦИИ II ЭТАПА ОТБОРА ИЗ 73 ЧЕЛОВЕК, ВКЛЮЧЕННЫХ В БАЗУ ДАННЫХ СПОРТИВНО-ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ, 14 ЧЕЛОВЕК БЫЛИ ЗАЧИСЛЕНА НА ЭТАП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО АДАПТИВНЫМ ВИДАМ СПОРТА, ЧТО СОСТАВИЛО 19,2% ОТ ОБЩЕГО КОЛИЧЕСТВА ДЕТЕЙ, ПО СЛЕДУЮЩИМ ВИДАМ СПОРТА: СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА, СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ, ДИСЦИПЛИНЫ (ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И ПЛАВАНИЕ).



К РЕАЛИЗАЦИИ III ЭТАПА ОТБОРА СПОРТИВНО-ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО АДАПТИВНЫМ ВИДАМ СПОРТА ГОТОВЫ БЫЛИ ПЕРЕЙТИ 10 МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАНИЙ ИЗ 22 (ЧТО СОСТАВИЛО 45%).

ВМЕСТЕ С ТЕМ, БЫЛИ ВЫЯВЛЕНЫ ПРОБЛЕМЫ В РЕАЛИЗАЦИИ ОТБОРА СПОРТИВНО-ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ:

- ОТСУТСТВИЕ ОТДЕЛЕНИЙ ПО АДАПТИВНЫМ ВИДАМ СПОРТА;
- ОТСУТСТВИЕ ТРЕНЕРСКОГО СОСТАВА ПО АДАПТИВНЫМ ВИДАМ СПОРТА;
- ОРГАНИЗАЦИЯ ПЕРЕХОДА СПОРТИВНО ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ С ПРОГРАММ ФОН НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО АДАПТИВНЫМ ВИДАМ СПОРТА БЫЛА ОТРАБОТАНА НЕ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ.

ТРЕТИЙ ЭТАП ОТБОРА НАПРАВЛЕН НА КОМПЛЕКТОВАНИЕ ГРУПП НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, СОЗДАНИЕ БЛАГОПРИЯТНЫХ УСЛОВИЙ ДЛЯ НАИБОЛЕЕ ПОЛНОГО РАСКРЫТИЯ СПОРТИВНОГО ПОТЕНЦИАЛА СПОРТИВНО-ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ВКЛЮЧЕНИЯ В СПОРТИВНЫЕ СБОРНЫЕ КОМАНДЫ.

В 2022 ГОДУ В ХМАО — ЮГРЕ К ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ РЕАЛИЗАЦИИ ТРЕТЬЕГО ЭТАПА ОТБОРА ПРИСТУПИЛО ОДНО МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ, В КОТОРОМ ОДИН РЕБЕНОК ОСУЩЕСТВЛЯЕТ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПО ВИДУ СПОРТА ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА, ДИСЦИПЛИНА — ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. ДАННЫЙ СПОРТСМЕН ЯВЛЯЕТСЯ ПРИЗЕРОМ ЧЕМПИОНАТА И ПЕРВЕНСТВА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В ЗАЧЕТ ПАРАСПАРТАКИАДЫ ХМАО — ЮГРЫ В 2022 ГОДУ (2 МЕСТО - МЕТАНИЕ ДИСКА, 2 —МЕСТО - МЕТАНИЕ КОПЬЯ, 3 МЕСТО - ТОЛКАНИЕ ЯДРА).

В ДВУХ МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАНИЯХ ОКРУГА ДВА СПОРТСМЕНА ПЕРЕВЕДЕНЫ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.



В ШЕСТИ МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАНИЯХ В 2022 ГОДУ С ПРОГРАММ ФОН ПЕРЕВЕДЕНЫ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 33 РЕБЕНКА. ВИДЫ СПОРТА: СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ, СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА. ДИСЦИПЛИНЫ: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, ПЛАВАНИЕ, НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС, БОЧЧА.

ИЗ 42 СПОРТИВНО-ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ, ПЕРЕВЕДЕННЫХ С ПРОГРАММ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В 2021 И 2022 ГОДАХ НА ЭТАП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО АДАПТИВНЫМ ВИДАМ СПОРТА, 29 СПОРТСМЕНОВ ПРИНЯЛИ В 2022 ГОДУ УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ МУНИЦИПАЛЬНОГО, ОКРУЖНОГО И ВСЕРОССИЙСКОГО УРОВНЕЙ:

- 11 СПОРТСМЕНОВ СТАЛИ ПОБЕДИТЕЛЯМИ, ПРИЗЕРАМИ И УЧАСТНИКАМИ СОРЕВНОВАНИЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО УРОВНЯ;**
- 16 СПОРТСМЕНОВ СТАЛИ ПОБЕДИТЕЛЯМИ И ПРИЗЕРАМИ ПАРАСПАРТАКИАДЫ ХМАО — ЮГРЫ, СПЕЦИАЛЬНОЙ И ЗИМНЕЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ СПАРТАКИАД ХМАО — ЮГРЫ, 4 СПОРТСМЕНА ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ В ДАННЫХ СОРЕВНОВАНИЙ;**
- 1 СПОРТИВНО-ОДАРЕННЫЙ РЕБЕНОК СТАЛ УЧАСТНИКОМ ПЕРВЕНСТВА РОССИИ СПОРТА ЛИЦ (СЛЫЖНЫЕ ГОНКИ);**
- 1 СПОРТСМЕН ВХОДИТ В СОСТАВ СПОРТИВНОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ХМАО — ЮГРЫ ПО ПЛАВАНИЮ СПОРТА ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА, ЯВЛЯЕТСЯ СЕРЕБРЯНЫМ ПРИЗЕРОМ I ЭТАПА КУБКА РОССИИ.**

НА ОСНОВАНИИ ПРЕДСТАВЛЕННЫХ ДАННЫХ, ОПИСАННУЮ МОДЕЛЬ ОТБОРА СПОРТИВНО-ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ С ПРОГРАММ ФОН МОЖНО СЧИТАТЬ УСПЕШНОЙ И ВЫСОКОЭФФЕКТИВНОЙ.

СЧИТАЕМ, ЧТО ДАННЫЙ ОПЫТ МОЖНО РЕКОМЕНДОВАТЬ ИСПОЛЬЗОВАТЬ В ПРАКТИКЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ ПО ВОВЛЕЧЕНИЮ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ НАСЕЛЕНИЯ В СИСТЕМАТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.



СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. ОБ УТВЕРЖДЕНИИ СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ НА ПЕРИОД ДО 2030: РАСПОРЯЖЕНИЕ ПРАВИТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ОТ 24 НОЯБРЯ 2020 ГОДА № 3081-Р. — URL.: [HTTPS://DOCS.CNTD.RU/DOCUMENT/566430492](https://docs.cntd.ru/document/566430492)
2. ОБ УТВЕРЖДЕНИИ МЕТОДИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ О МЕХАНИЗМАХ И КРИТЕРИЯХ ОТБОРА СПОРТИВНО-ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ: ПРИКАЗ МИНИСТЕРСТВА СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ОТ 25 АВГУСТА 2020 ГОДА № 636. — URL.: [HTTPS://DOCS.CNTD.RU/DOCUMENT/565612074](https://docs.cntd.ru/document/565612074)



ТЕХНОЛОГИЯ ОЦЕНКИ СПОРТИВНОЙ ОДАРЕННОСТИ ДЕТЕЙ К ПЛАВАНИЮ РАЗЛИЧНЫМИ СТИЛЯМИ НА ОСНОВЕ НОРМИРОВАННЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

АННОТАЦИЯ: В СТАТЬЕ ПРЕДСТАВЛЕНЫ РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ, ПРОВЕДЕННОГО В ПЕРИОД С 2021 ПО 2023 ГОД, С ПРИВЛЕЧЕНИЕМ 147 СПОРТСМЕНОВ – ПЛОВЦОВ. ДЛЯ НОРМИРОВАНИЯ И ВЫЯВЛЕНИЯ ОДАРЕННОСТИ ДЕТЕЙ К ПЛАВАНИЮ РАЗЛИЧНЫМИ СТИЛЯМИ БЫЛИ ВЫБРАНЫ СЛЕДУЮЩИЕ МОРФОМЕТРИЧЕСКИЕ ИНДЕКСЫ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ: ИМТ, ИОДР, АРЕ, ИОДН, ИС, ИОШП, ИП, ИЭ. В РЕЗУЛЬТАТЕ ПРОВЕДЕННОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПОЛУЧЕНЫ СЛЕДУЮЩИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ: ДЛЯ СТИЛЯ БАТТЕРФЛЯЙ НАИБОЛЕЕ ИНФОРМАТИВНЫ ИНДЕКСЫ АРЕ, ИОШП, ИЭ; ДЛЯ СПОСОБА НА СПИНЕ – ИОДР, ИОДН, ИС; ДЛЯ СПОСОБА БРАСС: ИОДН, ИС, ИОШП; ДЛЯ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ: ИМТ, АРЕ, ИП, ИОДР. ПРОВЕДЕНО КОЛИЧЕСТВЕННОГО НОРМИРОВАНИЕ ПОЛУЧЕННЫХ ИНДЕКСОВ ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ ВЫСОКОГО И НИЗКОГО УРОВНЯ ОДАРЕННОСТИ К ВЫШЕПЕРЕЧИСЛЕННЫМ СТИЛЯМ ПЛАВАНИЯ.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: ЮНЫЕ ПЛОВЦЫ, МОРФОМЕТРИЧЕСКИЕ ИНДЕКСЫ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ, НОРМИРОВАНИЕ, СТИЛИ ПЛАВАНИЯ.

ВВЕДЕНИЕ. ИЗВЕСТНО, ЧТО ПРОЦЕСС МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ, СПОРТИВНЫЙ ОТБОР И СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ НЕРАЗРЫВНО СВЯЗАНЫ. СПОРТИВНЫЙ ОТБОР НОСИТ ДЛИТЕЛЬНЫЙ МНОГОЭТАПНЫЙ ХАРАКТЕР И ОХВАТЫВАЕТ ВСЮ МНОГОЛЕТНЮЮ ПОДГОТОВКУ СПОРТСМЕНА.

СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ – ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПЕРСПЕКТИВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ДОСТИЖЕНИЙ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА, ОСНОВАННОЕ НА ИЗУЧЕНИИ ЗАДАТКОВ И СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ, ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ФОРМИРОВАНИЯ ИХ МАСТЕРСТВА [1]. ОДНИМ ИЗ ФАКТОРОВ, ПРЕДШЕСТВУЮЩИХ ВЫБОРУ СТИЛЯ ПЛАВАНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ ОЦЕНКА МОРОФЛОГИЧЕСКОЙ ОДАРЕННОСТЬ К СТИЛЮ ПЛАВАНИЯ.

СПОРТИВНАЯ ОДАРЕННОСТЬ – ЭТО СОЧЕТАНИЕ ВЫСОКОРАЗВИТЫХ МОТОРНЫХ, ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ИНДИВИДА, ОТВЕЧАЮЩИХ ТРЕБОВАНИЯМ СПОРТИВНОЙ



СПЕЦИАЛИЗАЦИИ, СОЗДАЮЩИХ ВОЗМОЖНОСТЬ УСПЕХА В КОНКРЕТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ [3].

АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯВЛЯЮТСЯ ОДНИМ ИЗ ФАКТОРОВ, НА КОТОРЫЕ ОПИРАЮТСЯ ТРЕНЕРЫ ПРИ ВЫБОРЕ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ СПОРТСМЕНОВ ПО СТИЛЯМ ПЛАВАНИЯ. В ИССЛЕДОВАНИЯХ В.Р. СОЛОМАТИНА И Н.Ж. БУЛГАКОВОЙ УПОМИНАЮТСЯ ТАКИЕ ИНДЕКСЫ КАК ОТНОШЕНИЕ МАССА ТЕЛА/ДЛИНА ТЕЛА И ЖЕЛ/МАССА ТЕЛА [4]. В ИССЛЕДОВАНИЯХ В.ИВАНИЦКОГО И О.МОСКОВЧЕНКО [2] ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ТАКИЕ ИНДЕКСЫ, КАК РОСТО – ВЕСОВОЙ ИНДЕКС И ЖИЗНЕННЫЙ ИНДЕКС. АНАЛИЗ ПОКАЗЫВАЕТ, ЧТО ВЫБОР ТАКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДОСТАТОЧНО ОГРАНИЧЕН.

ЦЕЛЬЮ ПРОВЕДЕННОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ЯВИЛОСЬ ВЫЯВЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ИНФОРМАТИВНЫХ МОРФОМЕТРИЧЕСКИХ ИНДЕКСОВ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ ДЛЯ КАЖДОГО СТИЛЯ ПЛАВАНИЯ И ИХ ПОСЛЕДУЮЩЕГО НОРМИРОВАНИЯ ДЛЯ ОБЪЕКТИВНОГО ВЫБОРА СПЕЦИАЛИЗАЦИИ СПОРТСМЕНОВ ПОСПУБЕРТАТНОГО УРОВНЯ РАЗВИТИЯ.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. С ЦЕЛЬЮ ИЗУЧЕНИЯ ВЛИЯНИЯ РАЗЛИЧНЫХ МОРФОМЕТРИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК НА СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ, БЫЛО ПРОВЕДЕНО ИССЛЕДОВАНИЕ, В КОТОРОМ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ 147 ЧЕЛОВЕК – 54 ДЕВОЧКИ – ПЛОВЧИХИ И 93 МАЛЬЧИКА – ПЛОВЦОВ 12 – 14 ЛЕТ Г. ХАНТЫ – МАНСКИЙСКА. ВСЕ ЮНЫЕ СПОРТСМЕНЫ НЕ ВЕЛИ ВЫСОКОСПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО СТИЛЯМ ПЛАВАНИЯ И ИМЕЛИ СПОРТИВНУЮ КВАЛИФИКАЦИЮ ОТ 3 ВЗРОСЛОГО РАЗРЯДА ДО РАЗРЯДА «КАНДИДАТ В МАСТЕРА СПОРТА».

НА ОСНОВАНИИ ИЗМЕРЕНИЙ РОСТА СТОЯ, РОСТА СИДЯ, ВЕСА, ДЛИНЫ РУК, ДЛИНЫ НОГ, ШИРИНЫ ПЛЕЧ, РАЗМАХА РУК, ОБХВАТА ГРУДИ РАССЧИТАНЫ СЛЕДУЮЩИЕ ИНДЕКСЫ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ:

- ИНДЕКС ОТНОСИТЕЛЬНОЙ ШИРИНЫ ПЛЕЧ (ИОШП) - ШИРИНА ПЛЕЧ/ ДЛИНА ТЕЛА X 100%;
- ИНДЕКС ОТНОСИТЕЛЬНОЙ ДЛИНЫ РУКИ (ИОДР) - ДЛИНА РУКИ / ДЛИНА ТЕЛА X 100%;
- ИНДЕКС ОТНОСИТЕЛЬНОЙ ДЛИНЫ НОГИ (ИОДН) - ДЛИНА НОГИ / ДЛИНА ТЕЛА X 100%;
- ИНДЕКС СКЕЛИИ (ИС) - РОСТ СТОЯ / РОСТ СИДЯ X 100;



НЕСТЕРОВА АНАСТАСИЯ СЕРГЕЕВНА

ФГБОУ ВО «ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

- ИНДЕКС ПИНЬЕ (ИП) - РОСТ - (ВЕС \pm ОКРУЖНОСТЬ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ);
- ИНДЕКС ЭРИСМАНА (ИЭ) - ОКРУЖНОСТЬ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ (ПАУЗА) - 1/2 РОСТ;
- ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА (ИМТ) - ОТНОШЕНИЕ МАССЫ ТЕЛА (В КГ) К РОСТУ (В МЕТРАХ), ВОЗВЕДЕННОМУ В КВАДРАТ; АРЕ ИНДЕКС (АИ) - РАЗМАХ РУК/ДЛИНА ТЕЛА.

РАССЧИТАННЫЕ ИНДЕКСЫ СОПОСТАВЛЯЛИСЬ С РЕЗУЛЬТАТАМИ ПЛАВАНИЯ НА ДИСТАНЦИЯХ 100 МЕТРОВ БАТТЕРФЛЯЙ, НА СПИНЕ, БРАСС, ВОЛЬНЫЙ СТИЛЬ. СТЕПЕНЬ ВЗАИМОСВЯЗИ ОПРЕДЕЛЯЛАСЬ ПО КОЭФФИЦИЕНТУ КОРРЕЛЯЦИИ ПИРСОНА ОТНОСИТЕЛЬНО 3 ОБЩЕИЗВЕСТНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДОСТОВЕРНОСТИ $P \leq 0.1$, $P \leq 0.05$, $P \leq 0.01$.

РЕЗУЛЬТАТЫ. ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ И ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПОКАЗАЛИ ДОСТОВЕРНЫЕ УРОВНИ ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖДУ ПОКАЗАТЕЛЯМИ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ И РЕЗУЛЬТАТАМИ ПЛАВАНИЯ РАЗЛИЧНЫМИ СТИЛЯМИ [1]. ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ИССЛЕДОВАНИЯ ДЛЯ СПОСОБА БАТТЕРФЛЯЙ ВЫЯВЛЕНЫ 3 НАИБОЛЕЕ ИНФОРМАТИВНЫХ МОРФОМЕТРИЧЕСКИХ ИНДЕКСА ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ: ИНДЕКС ОТНОСИТЕЛЬНОЙ ШИРИНЫ ПЛЕЧ (ИОШП), АРЕ ИНДЕКС (АРЕ), И ИНДЕКС ЭРИСМАНА (ИЭ).

ДЛЯ СПОСОБА НА СПИНЕ НАИБОЛЕЕ ИНФОРМАТИВНЫМИ ВЫЯВЛЕНЫ ИНДЕКС ОТНОСИТЕЛЬНОЙ ДЛИНЫ РУКИ (ИОДР), ИНДЕКС ОТНОСИТЕЛЬНОЙ ДЛИНЫ НОГИ (ИОДН) И ИНДЕКС СКЕЛИИ (ИС). ДЛЯ СПОСОБА БРАСС ОПРЕДЕЛЕНЫ ТАКИЕ МОРФОМЕТРИЧЕСКИЕ ИНДЕКСЫ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ, КАК ИНДЕКС ОТНОСИТЕЛЬНОЙ ДЛИНЫ НОГИ (ИОДН), ИНДЕКС СКЕЛИИ (ИС), А ТАКЖЕ ИНДЕКС ОТНОСИТЕЛЬНОЙ ШИРИНЫ ПЛЕЧ (ИОШП). ПРИ ИССЛЕДОВАНИИ СПОСОБА ВОЛЬНЫЙ СТИЛЬ ОПРЕДЕЛЕНЫ ЧЕТЫРЕ ОСНОВОПОЛАГАЮЩИХ ИНДЕКСА ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ: ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА (ИМТ), ИНДЕКС ОТНОСИТЕЛЬНОЙ ДЛИНЫ РУКИ (ИОДР), АРЕ ИНДЕКС, А ТАКЖЕ ИНДЕКС ПИНЬЕ (ИП).



ТАБЛИЦА 1

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ УРОВНИ ОДАРЕННОСТИ К СТИЛЮ ПЛАВАНИЯ «БАТТЕРФЛЯЙ»

ИНДЕКС ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ	УРОВЕНЬ ОДАРЕННОСТИ К СТИЛЮ ПЛАВАНИЯ «БАТТЕРФЛЯЙ» В КОЛИЧЕСТВЕННОМ ЭКВИВАLENTE (ЗНАЧЕНИЕ ИНДЕКСА)			
	ВЫШЕ СРЕДНЕГО ДЕВОЧКИ	ВЫШЕ СРЕДНЕГО МАЛЬЧИКИ	НИЖЕ СРЕДНЕГО ДЕВОЧКИ	НИЖЕ СРЕДНЕГО МАЛЬЧИКИ
ИОШП	$\geq 16,742$	$\geq 16,965$	$\leq 16,740$	$\leq 19,963$
АРЕ	$\geq 1,003$	$\geq 1,011$	$\leq 1,001$	$\leq 1,009$
ИЭ	$\geq 3,26$	$\geq 0,37$	$\leq 3,24$	$\leq 0,35$

НА ОСНОВАНИИ ПЕРЕЧИСЛЕННОГО РАСПРЕДЕЛЕНИЯ МОРФОМЕТРИЧЕСКИХ ИНДЕКСОВ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ ПО СПОСОБАМ ПЛАВАНИЯ СОЗДАНА ВОЗМОЖНОСТЬ ДЛЯ НОРМИРОВАНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ИНДЕКСОВ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ ПО ДВУМ УРОВНЯМ, ПРЕДСТАВЛЕННЫМ В ТАБЛИЦАХ 1 - 4.

ТАБЛИЦА 2

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ УРОВНИ ОДАРЕННОСТИ К СТИЛЮ ПЛАВАНИЯ «НА СПИНЕ»

ИНДЕКС ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ	УРОВЕНЬ ОДАРЕННОСТИ К СТИЛЮ ПЛАВАНИЯ «НА СПИНЕ» В КОЛИЧЕСТВЕННОМ ЭКВИВАLENTE (ЗНАЧЕНИЕ ИНДЕКСА)			
	ВЫШЕ СРЕДНЕГО ДЕВОЧКИ	ВЫШЕ СРЕДНЕГО МАЛЬЧИКИ	НИЖЕ СРЕДНЕГО ДЕВОЧКИ	НИЖЕ СРЕДНЕГО МАЛЬЧИКИ
ИОДН	$\geq 47,979$	$\geq 48,586$	$\leq 47,977$	$\leq 48,584$
ИС	$\geq 192,603$	$\geq 194,717$	$\leq 192,601$	$\leq 194,715$
ИОДР	$\geq 41,967$	$\geq 41,878$	$\leq 41,965$	$\leq 41,876$



ТАБЛИЦА 3

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ УРОВНИ ОДАРЕННОСТИ К СТИЛЮ ПЛАВАНИЯ «БРАСС»

ИНДЕКС ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ	УРОВЕНЬ ОДАРЕННОСТИ К СТИЛЮ ПЛАВАНИЯ «БРАСС» В КОЛИЧЕСТВЕННОМ ЭКВИВАLENTE (ЗНАЧЕНИЕ ИНДЕКСА)			
	ВЫШЕ СРЕДНЕГО ДЕВОЧКИ	ВЫШЕ СРЕДНЕГО МАЛЬЧИКИ	НИЖЕ СРЕДНЕГО ДЕВОЧКИ	НИЖЕ СРЕДНЕГО МАЛЬЧИКИ
ИОДН	$\geq 47,673$	$\geq 48,644$	$\leq 47,671$	$\leq 48,642$
ИС	$\geq 193,157$	$\geq 194,859$	$\leq 156,155$	$\leq 194,857$
ИОШП	$\geq 16,605$	$\geq 17,309$	$\leq 16,603$	$\leq 17,307$

ТАБЛИЦА 4

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ УРОВНИ ОДАРЕННОСТИ К СТИЛЮ ПЛАВАНИЯ «ВОЛЬНЫЙ СТИЛЬ»

ИНДЕКС ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ	УРОВЕНЬ ОДАРЕННОСТИ К СТИЛЮ ПЛАВАНИЯ «КРОЛЬ» В КОЛИЧЕСТВЕННОМ ЭКВИВАLENTE (ЗНАЧЕНИЕ ИНДЕКСА)			
	ВЫШЕ СРЕДНЕГО ДЕВОЧКИ	ВЫШЕ СРЕДНЕГО МАЛЬЧИКИ	НИЖЕ СРЕДНЕГО ДЕВОЧКИ	НИЖЕ СРЕДНЕГО МАЛЬЧИКИ
ИМТ	$\geq 19,217$	$\geq 19,64$	$\leq 19,215$	$\leq 19,62$
ИОДР	$\geq 41,965$	$\geq 42,096$	$\leq 41,963$	$\leq 42,094$
АРЕ	$\geq 1,004$	$\geq 1,011$	$\leq 1,002$	$\leq 1,009$
ИП	$\geq 28,076$	$\geq 26,04$	$\leq 28,074$	$\leq 26,02$



ВЫВОДЫ.

- ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АНАЛИЗА ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ВЫЯВЛЕНО, ЧТО СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ НАГРУЗКА ПО СТИЛЯМ ПЛАВАНИЯ У ДЕТЕЙ, НЕ ДОСТИГШИХ ПЕРИОДА ПОЛОВОГО СОЗРЕВАНИЯ НЕЦЕЛЕСООБРАЗНА.
- НА ОСНОВАНИИ ГРУПП И НОРМИРОВАННЫХ МОРФОМЕТРИЧЕСКИХ ИНДЕКСОВ ВОЗМОЖНО ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЫСОКОГО И НИЗКОГО УРОВНЯ ОДАРЕННОСТИ К РАЗЛИЧНЫМ СТИЛЯМИ ПЛАВАНИЯ. НОРМИРОВАНИЕ МОРФОМЕТРИЧЕСКИХ ИНДЕКСОВ ПОЗВОЛИТ ОПРЕДЕЛИТЬ ПРИОРИТЕТНОСТЬ НАГРУЗКИ, БЛАГОДАРЯ КОТОРОЙ ТРЕНЕРЫ – ПРЕПОДАВАТЕЛИ СМОГУТ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ КАЧЕСТВЕННУЮ СПЕЦИАЛИЗАЦИЮ СПОРТСМЕНОВ В СООТВЕТСТВИИ С ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ТИПОМ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. БАРБАШОВ, С. В. СИСТЕМА КОРРЕЛЯЦИОННЫХ СВЯЗЕЙ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ 11–14 ЛЕТ С РЕЗУЛЬТАТАМИ ПЛАВАНИЯ НА 100 МЕТРОВ РАЗЛИЧНЫМИ СТИЛЯМИ / С. В. БАРБАШОВ, А. С. НЕСТЕРОВА. – ТЕКСТ : НЕПОСРЕДСТВЕННЫЙ // СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ XX ЮБИЛЕЙНОЙ МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ «СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ТУРИЗМА, ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ НАСЕЛЕНИЯ». – СУРГУТ, 2021. – С. 57–60.

2. ДАВЫДОВ, В. Ю. ОТБОР И ОРИЕНТАЦИЯ ПЛОВЦОВ ПО ПОКАЗАТЕЛЯМ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ В СИСТЕМЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ (ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ) : МОНОГРАФИЯ / В. Ю. ДАВЫДОВ, В. Б. АВДИЕНКО. – М. : СОВЕТСКИЙ СПОРТ, 2014. – 384 с. : ил.

3. ИВАНИЦКИЙ В.В., МОСКОВЧЕНКО О.Н. ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ЛАСТНИКОВ НА ОСНОВЕ СПОРТИВНОГО ОТБОРА // ЖУРНАЛ СФУ. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ. 2012. №8.

4. СЕРГИЕНКО Л. П. СПОРТИВНЫЙ ОТБОР: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА : МОНОГРАФИЯ [ТЕКСТ] : / Л. П. СЕРГИЕНКО. – М. : СОВЕТСКИЙ СПОРТ, 2013. – 1048 с. : ил. (СЕРИЯ «СПОРТ БЕЗ ГРАНИЦ»). ISBN 978-5-9718-0458-1



НЕСТЕРОВА АНАСТАСИЯ СЕРГЕЕВНА

ФГБОУ ВО «ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

5.СОЛОМАТИН В.Р., БУЛГАКОВА Н.Ж. УЧЕТ ВОЗРАСТНЫХ ЗАКОНОМЕРНОСТЕЙ РАЗВИТИЯ МОРФОЛОГИЧЕСКИХ, ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ И СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ В СПОРТИВНОМ ОТБОРЕ И МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ // УЧЕНЫЕ ЗАПИСКИ УНИВЕРСИТЕТА ЛЕСГАФТА. 2010. №4 (62).



МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ У ДЕВУШЕК 14-15 ЛЕТ

АННОТАЦИЯ: СТАТЬЕ РАССМОТРЕНЫ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ. АНАЛИЗ НАУЧНО МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, ПОКАЗЫВАЕТ, ЧТО ВСЕСТОРОННЕ РАЗВИТАЯ ХОРОШАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВОЙ БОРЦА. ПОЭТОМУ ТАК НЕОБХОДИМО УДЕЛЯТЬ ВНИМАНИЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ, КАК У НАЧИНАЮЩИХ, ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ТАК УЖЕ И БОЛЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: ВОЛЬНАЯ БОРЬБА, СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ, ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, СПОРТ.

ЖЕНСКАЯ ВОЛЬНАЯ БОРЬБА — ЭТО ОЛИМПЕЙСКИЙ ВИД СПОРТА, ЗАКЛЮЧАЮЩИЙСЯ В ПОЕДИНКЕ ДВУХ СПОРТСМЕНОВ ПО ОПРЕДЕЛЁННЫМ ПРАВИЛАМ.

ОФИЦИАЛЬНАЯ РОДИНА ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЕ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ СЧИТАЕТСЯ ЛАНКАШИР (АНГЛИЯ). ПЕРВОНАЧАЛЬНО, БОРЬБА КАК СПОРТ, РАЗВЛЕЧЕНИЕ И ТРЕНИРОВКА ЯВЛЯЛАСЬ ЧИСТО МУЖСКИМ ЗАНЯТИЕМ. ЖЕНЩИНЫ РЕДКО БОРОЛИСЬ, ХОТЯ ИМЕЮТСЯ СВИДЕТЕЛЬСТВА ИЗ РАЗНЫХ ИСТОРИЧЕСКИХ ПЕРИОДОВ О ЖЕНЩИНАХ-БОРЦАХ (САМЫЕ ДРЕВНИЕ ИЗВЕСТНЫЕ НАМ И НАИБОЛЕЕ ЗНАМЕНИТЫЕ ЖЕНЩИНЫ-БОРЦЫ - СПАРТАНСКИЕ ДЕВУШКИ). [2]

АКТУАЛЬНОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ — ТРУДНО ВЫДЕЛИТЬ КАКОЕ-ЛИБО ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО КАК ВЕДУЩЕЕ ДЛЯ БОРЦА. НА ОСНОВЕ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ, МОЖНО УТВЕРЖДАТЬ, ЧТО НАИБОЛЕЕ ВЫСОКИЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРЕДЪЯВЛЯЮТСЯ СЕЙЧАС К СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ. ТАК КАК ПО ПРАВИЛАМ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ ПОЕДИНОК ДЛИТЬСЯ 2 ПЕРИОДА ПО 2 МИНУТЫ С 30 СЕКУНДНЫМ ПЕРЕРЫВОМ. ЗА ПЕРИОДЫ БОРЦАМ НЕОБХОДИМО НАБРАТЬ МАКСИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ. И ПОЭТОМУ ТАК НЕОБХОДИМО СПОСОБСТВОВАТЬ ПРАВИЛЬНОМУ ФОРМИРОВАНИЮ И РАЗВИТИЮ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ, ЧТОБЫ ЗА КОРОТКИЙ ПРОМЕЖУТОК ВРЕМЕНИ ВЫПОЛНИТЬ ПРИЕМ. [3]

ЦЕЛЬ: ПОВЫСИТЬ ПОКАЗАТЕЛИ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ У ДЕВУШЕК 14-15 ЛЕТ.



В СООТВЕТСТВИИ С ЦЕЛЬЮ БЫЛИ ОПРЕДЕЛЕНЫ СЛЕДУЮЩИЕ **ЗАДАЧИ**:

- ПРОАНАЛИЗИРОВАТЬ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ.
- РАЗРАБОТАТЬ МЕТОДИКУ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВУШЕК 14-15 ЛЕТ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ.
- ВЫЯВИТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАЗРАБОТАННОЙ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВУШЕК 14-15 ЛЕТ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ НА ПРАКТИКЕ.

ГИПОТЕЗА НАШЕЙ РАБОТЫ:

МЫ ПРЕДПОЛОЖИЛИ, ЧТО РАЗРАБОТАННАЯ МЕТОДИКА ПОВЫСИТ ПОКАЗАТЕЛИ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ У ДЕВУШЕК 14-15 ЛЕТ.

В РАБОТЕ ИСПОЛЬЗОВАНЫ СЛЕДУЮЩИЕ МЕТОДЫ:

- АНАЛИЗ И ОБОБЩЕНИЕ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ;
- КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ;
- ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ;
- МЕТОДЫ МАТЕМАТИКО-СТАТИСТИЧЕСКОЙ ОБРАБОТКИ РЕЗУЛЬТАТОВ.

ВСЯ РАБОТА БЫЛА ПОДЕЛЕНА НА 6 ЭТАПОВ:

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ БЫЛИ ВЗЯТЫ ИЗ НОРМАТИВНО-ПРАВОВОГО АКТА «ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ».

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ПРОВОДЯТСЯ ДВА РАЗА ГОД: В СЕНТЯБРЕ И МАЕ. ИСПЫТАНИЯ ОРГАНИЗУЮТСЯ И ПРОВОДЯТСЯ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ОБСТАНОВКЕ.



- И.П- ШИРОКАЯ СТОЙКА, СТУПНИ ПАРАЛЛЕЛЬНО, НОСКИ ПЕРЕД ЛИНИЕЙ, ОДНОВРЕМЕННЫМ ОТТАЛКИВАНИЕМ ДВУХ НОГ ВЫПОЛНИТЬ ПРЫЖОК ВПЕРЕД. ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (НЕ МЕНЕЕ 180 СМ).
- И.П- ЛЕЖА НА СПИНЕ, НОГИ СОГНУТЫ В КОЛЕНЯХ, СТОПЫ УПИРАЮТСЯ В ПОЛ, РУКИ В ЗАМОК ЗА ГОЛОВУ, ПОДНИМАЕМ ТУЛОВИЩЕ ПО НАПРАВЛЕНИЮ К КОЛЕНЯМ. ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА, ЛЕЖА НА СПИНЕ ЗА 20 С (НЕ МЕНЕЕ 11 РАЗ).
- И.П- УПОР ЛЕЖА, КИСТИ ВПЕРЕД, ЛОКТИ РАЗВЕДЕНЫ, ПЛЕЧИ, ТУЛОВИЩЕ И НОГИ СОСТАВЛЯЮТ ПРЯМУЮ ЛИНИЮ. СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА ЗА 20 С (НЕ МЕНЕЕ 18 РАЗ). [1]

В ХОДЕ ИЗУЧЕНИЯ НАУЧНО – МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ДАННОМУ НАПРАВЛЕНИЮ УСТАНОВЛЕНО, ЧТО РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ У ДЕВУШЕК 14-15 ЛЕТ, ИГРАЕТ ВАЖНУЮ РОЛЬ В ИХ ДАЛЬНЕЙШЕЙ ПОДГОТОВКЕ. ИЗУЧЕННЫЕ НАМИ МЕТОДЫ, СРЕДСТВА И УСЛОВИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ У ДЕВУШЕК 14-15 ЛЕТ, ПОМОГЛИ НАМ В РАЗРАБОТКЕ МЕТОДИКИ И ПОДБОРЕ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ЕЁ ЭФФЕКТИВНОСТИ. В РЕЗУЛЬТАТЕ ПРОВЕДЕННОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОИЗОШЕЛ ПРИРОСТ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЕ. В ВЫПОЛНЕНИИ ПРЫЖКА В ДЛИНУ С МЕСТА ПРИРОСТ СОСТАВИЛ 6 %, ПОДЪЁМ ТУЛОВИЩА, ЛЕЖА НА СПИНЕ, ЗА 20 СЕК, ПРИРОСТ СОСТАВИЛ 23,3%, А В СГИБАНИИ И РАЗГИБАНИИ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА, ЗА 20 СЕК, ПРИРОСТ СОСТАВИЛ 35%. [2]

ПО ПРОВЕДЕННОМУ КОНТРОЛЬНОМУ ТЕСТИРОВАНИЮ, А ТАКЖЕ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПРИРОСТА ДО И ПОСЛЕ ЭКСПЕРИМЕНТА МОЖНО ГОВОРИТЬ ОБ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗРАБОТАННОЙ НАМИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ У ДЕВУШЕК 14-15 ЛЕТ.

ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ ДОСТИГНУТА, ГИПОТЕЗА ПОДТВЕРЖДЕНА. ФРАГМЕНТ МЕТОДИКИ ПРЕДСТАВЛЕН НИЖЕ.



ТАБЛИЦА 1

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ У ДЕВУШЕК 14-15 ЛЕТ

Микроциклы	Методы	Упражнение	Содержание компонентов нагрузки				
			Вес, % от максимума	Кол-во повторений упр	Кол-во подходов	Отдых между сериями/ упр	Темп выполнения
1 мезоцикл (базовый)							
ЯНВАРЬ							
1 микроцикл-базовый	Динамический	1. Имитация прогиба «Звездочка»	Собственный вес, вес партнера, утяжелители 250грх2 на руках	15	2	1'	Субмаксимальный
		1. Сгибание – разгибание рук, с ароматизированной резиной	Амортизированная резина	20''	4	1'	
		2. Имитация проходов в ноги. От точки А до партнера	Амортизированная резина	8	4	1'	
		3. Перевороты вперед/назад с напарником	Собственный вес	15''	4	1'	
		4. Забегание на борцовском мосту вправо/влево с напарником	Собственный вес	20''	4	1'	
		5. Имитация проходов в ноги. Проход в 2-е ноги, с выносом на 2-й этаж, с последующей посадкой на лопатки.	Утяжелители 250грх2	8	4	1'	
		6. Отбросы ног, с последующим имитацией прохода в ноги.	Утяжелители 250грХ2	20''	4	1'	
		8. Упражнения с партнером, кувырок вперед, имитация прохода в ноги с выносом на 2-й этаж	Собственный вес	30''	2	1'	
		9. Броско через бедро выполнения броска на скорость.	45-55%	10	4	1'	
3 микроцикл-базовый	Динамический	10. Бросок через плечи (мельница)	45-55%	10	4	1'	Субмаксимальный
		11. Бросок через спину при обоюдном крестовом захвате.	45-55%	5	2	1'	
		12. Разноименное касание плеч.	Ароматизированная резина	20''	4	1'	
		13. УТС (учебно-тренировочные схватки) с разных положений, с разными соперниками	Собственный вес, вес партнера	5'	3	1'	
		14. Прыжки на скакалке на кол-во	Утяжелители 250грХ2	20''	4	1'	



4 микроцикл-восстановительный	Повторный	15. Отбросы ног, с последующим имитацией прохода в ноги.	Утяжелители 250грX2	20''	4	1'	Субмаксимальный
		16. Поочерёдное сгибание - разгибание рук к плечам, ароматизатором	Амортизированная резина	2'	4	1'	
		17. Разноименное касание плеч.	Собственный вес Амортизированная резина	20''	4	1'	
		18. Восстановительное мероприятие «Сауна»	Собственный вес	10-15'	3	5'	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

[HTTPS://MINSPORT.GOV.RU/SPORT/PODGOTOVKA/82/27833/](https://minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/27833/)

2. ГЕРМАНОВ, Г. Н. ДВИГАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ И ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА. РАЗДЕЛЫ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ ВУЗОВ / Г. Н. ГЕРМАНОВ. — 2-Е ИЗД., ПЕРЕРАБ. И ДОП. — МОСКВА: ИЗДАТЕЛЬСТВО ЮРАЙТ, 2022. — 224 С.

3. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА: УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ / И. А. ПИСЬМЕНСКИЙ. — МОСКВА: ИЗДАТЕЛЬСТВО ЮРАЙТ, 2022. — 264 С.

4. САВЧУК А. Н. С 13 УЧЕБНО-СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБОЙ: УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ / А. Н САВЧУК; КРАСНОЯР. ГОС. ПЕД. УН-Т ИМ. В. П АСТАФЬЕВА. — КРАСНОЯРСК, 2008.— 196 С.

5. ХОЛОДОВ Ж.К ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: УЧЕБНИК ДЛЯ СТУД. УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШ. ПРОФ. ОБРАЗОВАНИЕ / Ж.К ХОЛОДОВ, В. С. КУЗНЕЦОВ. — 10-Е ИЗД., ИСПР. — М.: ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР «АКАДЕМИЯ», 2012. — 480 С.

6. ОСОБЕННОСТИ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ (ДЕВУШКИ 13-14 ЛЕТ. ([HTTPS://ZNANIO.RU/MEDIA/OSOBENности SKOROSTNO_SILOVOJ_PODGOTOVKI_YUNYH_BORTSOV_VOLNOGO_STILYA_DEVUSHKI_13_14_LET221838](https://znanio.ru/media/osobennosti_skorostno_silovoj_podgotovki_yunyh_bortsov_volnogo_stilya_devushki_13_14_let221838)))



ПОДДЕРЖКА СПОРТИВНО-ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

АННОТАЦИЯ. В СТАТЬЕ РАССМАТРИВАЕТСЯ ПРОБЛЕМА ВЫЯВЛЕНИЯ ПОДДЕРЖКИ СПОРТИВНО-ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В НАШЕЙ СТРАНЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ, КОТОРАЯ ИМЕЕТ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ЗНАЧЕНИЕ И НАХОДИТ СВОЕ ОТРАЖЕНИЕ В ПРОГРАММАХ ПО ПОДДЕРЖКЕ СПОРТИВНО ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ НА ФЕДЕРАЛЬНОМ УРОВНЕ. ПРОВОДИМАЯ РАБОТА СО СПОРТИВНО-ОДАРЕННЫМИ ДЕТЬМИ НЕСОМНЕННО ВЛИЯЕТ НА УСПЕХ И СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ В ВЫБРАННОЙ ИМИ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ, РЕШАЕТ ЗАДАЧИ ВОЗРАСТНОЙ СОЦИАЛИЗАЦИИ В ОБЩЕСТВЕ, ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ. ЮНЫЕ СПОРТСМЕНЫ НА РАЗНООБРАЗНЫХ МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ С УСПЕХОМ БУДУТ ПРЕДСТАВЛЯТЬ РОССИЮ.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА. СПОРТ, ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ, СПОРТИВНО-ОДАРЕННЫЕ ДЕТИ, ОБУЧЕНИЕ, ПРОФОРИЕНТАЦИЯ, СПОРТИВНАЯ МОТИВАЦИЯ.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ПОДДЕРЖКА СПОРТИВНО-ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ ЯВЛЯЕТСЯ ВАЖНОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ ВОСПИТАНИЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ ГРАЖДАН ЛЮБОГО ГОСУДАРСТВА, А ОДНОЙ ИЗ ГЛАВНЫХ ЗАДАЧ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА – СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ СВОЕВРЕМЕННОГО ВЫЯВЛЕНИЯ И ПОСЛЕДУЮЩЕЙ ПОДДЕРЖКИ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ. СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ ИХ САМОРЕАЛИЗАЦИИ В СООТВЕТСТВИИ С ИХ СПОСОБНОСТЯМИ, И ЗАДАТКАМИ – ФОРМИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ, ПРОФОРИЕНТАЦИИ И ОБЛЕГЧЕНИЕ ДАЛЬНЕЙШЕГО ПОСТУПЛЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ (ИНСТИТУТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА) [2, С.36].

СВОЕВРЕМЕННОЕ ВЫЯВЛЕНИЕ И ПОДДЕРЖКА ОДАРЕННЫХ ОБУЧАЮЩИХСЯ ДЕТЕЙ, УЖЕ ДОСТАТОЧНО ДАВНО ЯВЛЯЕТСЯ ОДНО ИЗ ЗАДАЧ СОВРЕМЕННОЙ ПЕДАГОГИКИ.

НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ, КОГДА ТОЛЬКО НАЧИНАЮТ ФОРМИРОВАТЬ БУДУЩИЕ ЗАДАТКИ И ПРЕДПОЧТЕНИЯ В СФЕРЕ СПОРТИВНОГО ВОСПИТАНИЯ, ВАЖНО ПРАВИЛЬНО НАПРАВИТЬ ПОДДЕРЖАТЬ ИНТЕРЕС РЕБЕНКА К ТОМУ ИЛИ ИНОМУ ВИДУ СПОРТА, ВЫЯВИТЬ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ И В СООТВЕТСТВИИ С ЕГО ФИЗИЧЕСКИМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ДАТЬ



ПРАВИЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРИМЕНЕНИЯ НА ПРАКТИКЕ, СФОРМИРОВАТЬ МОТИВАЦИЮ И ИНТЕРЕС К СИСТЕМАТИЧЕСКОМУ ЗАНЯТИЮ СПОРТОМ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ.

ВОПРОС ВЫЯВЛЕНИЯ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В НАШЕЙ СТРАНЕ ИМЕЕТ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ЗНАЧЕНИЕ И НАХОДИТ СВОЕ ОТРАЖЕНИЕ В ПРОГРАММАХ ПО ПОДДЕРЖКЕ СПОРТИВНО ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ. НАПРИМЕР, В СВОЕМ ПОСЛАНИИ ПРЕЗИДЕНТ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ФЕДЕРАЛЬНОМУ СОБРАНИЮ ОТ 26.12.2017(ПОСТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛ. РЕД. ОТ 25.01.2023) ГОВОРИТ О ТОМ, ЧТО КАБИНЕТУ МИНИСТРОВ СОВМЕСТНО С РЕГИОНАЛЬНЫМИ ОРГАНАМИ ВЛАСТИ НЕОБХОДИМО СОЗДАТЬ СЕТЬ ЦЕНТРОВ ВЫЯВЛЕНИЯ И ПОДДЕРЖКИ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ (ИСПОЛЬЗУЯ ОПЫТ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ФОНДА «ТАЛАНТ И УСПЕХ») [1].

В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ ПРОИСХОДИТ РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ «УСПЕХ КАЖДОГО РЕБЕНКА» НА ФЕДЕРАЛЬНОМ УРОВНЕ В РАМКАХ ПРОГРАММЫ «ОБРАЗОВАНИЕ» [1], ХОТЯ И СУЩЕСТВУЮТ НЕКОТОРЫЕ ПРОБЛЕМЫ (НЕ ДОСТАТОЧНОЕ ФИНАНСИРОВАНИЕ И Т.Д.), НО С КАЖДЫМ ГОДОМ НАПРАВЛЕНИЕ ПОЛУЧАЕТ ВСЕ БОЛЬШУЮ ПОДДЕРЖКУ, ТАК КАК ОСНОВНОЙ ЗАДАЧЕЙ ЯВЛЯЕТСЯ ФОРМИРОВАНИЕ И ГАРМОНИЧНОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА И ПОДРОСТКА – БУДУЩЕГО ЧЛЕНА ОБЩЕСТВА.

ОБЩАЯ ПРОБЛЕМА ВЫЯВЛЕНИЯ ОДАРЕННОСТИ ЯВЛЯЕТСЯ КАК НИКОГДА АКТУАЛЬНОЙ И РЕШАТЬСЯ ДОЛЖНА В КОМПЛЕКСНОЙ РАБОТЕ СПЕЦИАЛИСТОВ РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ – ПЕДАГОГОВ, ПСИХОЛОГОВ, РУКОВОДИТЕЛЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, ЧТО В СВОЮ ОЧЕРЕДЬ ТРЕБУЕТ НАЛИЧИЕ СООТВЕТСТВУЮЩЕГО УРОВНЯ КВАЛИФИКАЦИИ У СОТРУДНИКОВ.

НАПРИМЕР, ОДНОЙ ИЗ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ЯВЛЯЕТСЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ И ДЮСШ (ДЕТСКИХ ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ) – РЕШАЕТ ВОПРОС СПОРТИВНОЙ ОРИЕНТАЦИИ ДЕТЕЙ И ВЫБОРА ВИДА СПОРТА, СООТВЕТСТВУЮЩЕГО ЗАДАТКАМ ОДАРЕННОГО РЕБЕНКА. НА РИСУНКЕ 1 ПРЕДСТАВЛЕНА ОДНА ИЗ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫХ ПРОГРАММ – СХЕМ ТАКОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ [5, С.55].



РИСУНОК 1. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ И ДЮСШ

ТАКИМ ОБРАЗОМ, ПРЕДСТАВЛЕННАЯ ПРОГРАММА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ УЧЕБНЫХ И ВНЕ УЧЕБНЫХ ФОРМ ЗАНЯТИЙ НА ОСНОВЕ СПОРТИВНОЙ ОРИЕНТАЦИИ МОЖЕТ СОЗДАТЬ БЛАГОПРИЯТНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ РАСКРЫТИЯ ПОТЕНЦИАЛА ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ, РАЗВИТИЕ НЕ ТОЛЬКО ИХ ФИЗИЧЕСКИХ, НО И ДУХОВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ (АДАПТАЦИЯ СО СВЕРСТНИКАМИ), ФОРМИРУЯ ПОТРЕБНОСТЬ В РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ, СПОСОБСТВУЯ ГАРМОНИЧНОМУ РАЗВИТИЮ ЛИЧНОСТИ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ.

ТАКЖЕ СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ НА ТО, ЧТО СИСТЕМА РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО-ОДАРЁННОГО РЕБЕНКА ДОЛЖНА БЫТЬ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ И РЕАЛИЗОВАНА В БЛАГОПРИЯТНЫЙ ВОЗРАСТНОЙ ПЕРИОД ЕГО РАЗВИТИЯ.

ПОЭТОМУ ОСНОВНЫМИ ЦЕЛЯМИ И ЗАДАЧАМИ ПО ВЫЯВЛЕНИЮ И ПОДДЕРЖКЕ СПОРТИВНО-ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ ЯВЛЯЮТСЯ [4, с.96]:



- **ВЫЯВЛЕНИЕ СПОРТИВНО-ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ И МОНИТОРИНГ ИХ ДАЛЬНЕЙШЕГО РАЗВИТИЯ, СОПРОВОЖДЕНИЕ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ;**
- **ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯ И КОНКУРСОВ, МЕРОПРИЯТИЙ, С ЦЕЛЬЮ ВЫЯВЛЕНИЯ УРОВНЯ СПОСОБНОСТЕЙ И ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ К ТОМУ ИЛИ ИНОМУ ВИДУ СПОРТА, МОНИТОРИНГ И ПРОПАГАНДА ДОСТИЖЕНИЙ;**
- **РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ.**

ТАКИМ ОБРАЗОМ, ДЛЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОЙ РАБОТЫ С ОДАРЕННЫМИ ДЕТЬМИ, ВАЖНО ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАТЬ РАЗНООБРАЗНЫЕ И ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ И ФОРМЫ РАБОТЫ, ИСПОЛЬЗУЯ И ИННОВАЦИОННЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ В ДАННОЙ СФЕРЕ.

НАПРИМЕР, ОРГАНИЗОВЫВАЯ ОБЗОРНЫЕ ЭКСКУРСИИ ПО БАЗАМ ТРЕНИРОВКИ ОЛИМПИЙСКИХ ЧЕМПИОНОВ, РАССМАТРИВАЯ МУЗЕИ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ, ОТКРЫТЫЕ УРОКИ. ТАК ЖЕ СЛЕДУЕТ УДЕЛЯТЬ ВНИМАНИЕ И СРЕДЕ В КОТОРОЙ ВОСПИТЫВАЕТСЯ ОДАРЕННЫЙ РЕБЕНОК, НАЛАДИТЬ КОНТАКТ С РОДИТЕЛЯМИ, ОРГАНИЗОВАТЬ ОБЩЕНИЕ В СОЦ. СЕТЯХ И Т.Д.

ТАКИМ ОБРАЗОМ, ПРИ РАБОТЕ С ОДАРЕННЫМИ ДЕТЬМИ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ И ВНЕШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МОЖНО ВЫДЕЛИТЬ РАД КЛЮЧЕВЫХ МОМЕНТОВ [3, С. 45]:

- **ОРГАНИЗАЦИЯ И СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТИВНО-ОДАРЕННОГО РЕБЕНКА, НО И ГРАМОТНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЕГО УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА (ЗАЧАСТУЮ УСИЛЕННЫЕ НАГРУЗКИ ПО СПОРТИВНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ ВЛИЯЕТ НА УСПЕВАЕМОСТЬ ПО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРЕДМЕТАМ), ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО УРОВНЯ МОЛОДОГО СПОРТСМЕНА;**
- **ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕКЛАССНОГО УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ ПРОИСХОДИЛО БЕСКОНФЛИКТНОЕ ОБЩЕНИЕ СО СВЕРСТНИКАМИ – НЕ ЧУВСТВОВАЛАСЬ «ПОТЕРЯ ДЕТСТВА» В ПОГОНЕ ЗА СПОРТИВНЫМИ ДОСТИЖЕНИЯМИ, И НЕ ТАК ОСТРО СТОЯЛ ВОПРОС КОНКУРЕНЦИИ МЕЖДУ ДЕТЬМИ;**



- СОЗДАНИЕ КОНСТРУКТИВНОЙ СИСТЕМЫ ОБЩЕНИЯ МЕЖДУ ВСЕМИ СТОРОНАМИ, ВЛИЯЮЩИМИ НА ПРОЦЕСС ОБУЧЕНИЯ И ЖИЗНИ ЮНОГО ДАРОВАНИЯ (РОДИТЕЛИ, ПЕДАГОГИ, ПСИХОЛОГИ, ТРЕНЕРЫ);
- ОРГАНИЗАЦИЯ КУРСОВ И ТРЕНИНГОВ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ КВАЛИФИКАЦИИ И КОМПЕТЕНЦИИ ПЕДАГОГОВ, УРОВНЯ МОТИВАЦИИ И ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ В РАБОТЕ С ОДАРЕННЫМИ ДЕТЬМИ [3, с. 44];
- ОРГАНИЗАЦИЯ МЕТОДИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ В ПОИСКЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА К КАЖДОМУ РЕБЕНКУ (ПОДДЕРЖКА ПЕДАГОГОВ ДАЖЕ В СЛУЧАЕ НЕУДАЧИ);
- ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДИК ПРОФИЛАКТИКИ СТРЕССА, ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ И ПСИХИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ (СВЯЗАННЫЕ С БОЛЬШИМИ ФИЗИЧЕСКИМИ НАГРУЗКАМИ И Т.Д. [2, с. 37]).

ВСЕСТОРОННЯЯ ПОДДЕРЖКА СПОРТИВНО-ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ, А ТАКЖЕ СОВМЕСТНАЯ РАБОТА С НИМИ ВО ВНЕШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ДЮСШ И Т.Д.) И БЕЗУСЛОВНАЯ ПОДДЕРЖКА ГОСУДАРСТВА НА ВСЕХ УРОВНЯХ ПОЗВОЛИТ В ДАЛЬНЕЙШЕМ СОЗДАТЬ БУДУЩИЙ СПОРТИВНЫЙ РЕЗЕРВ РЕГИОНА И СТРАНЫ, ВЫРАСТИТЬ ДОСТОЙНЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ НАШЕЙ РОДИНЫ. КОТОРЫЕ НА РАЗНООБРАЗНЫХ МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ С УСПЕХОМ БУДУТ ПРЕДСТАВЛЯТЬ РОССИЮ, ПОДГОТОВИТЬ БУДУЩИЙ ОЛИМПЕЙСКИЙ РЕЗЕРВ СТРАНЫ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. ПОСТАНОВЛЕНИЕ ПРАВИТЕЛЬСТВА РФ ОТ 26.12.2017 N 1642 (РЕД. ОТ 25.01.2023) «ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПРОГРАММЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ «РАЗВИТИЕ ОБРАЗОВАНИЯ» // СОБРАНИЕ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ - [ЭЛЕКТРОННЫЙ РЕСУРС] – РЕЖИМ ДОСТУПА: [HTTPS://WWW.SZRF.RU](https://www.szrf.ru). (ДАТА ОБРАЩЕНИЯ 26.02.2023).
2. ГРУШЕЦКАЯ И.Н. ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С ОДАРЕННЫМИ ДЕТЬМИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ РАЗЛИЧНОГО ТИПА // ЖУНАЛ «ВЕСТИК КОСТРОМСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА» – 2020. – № 4. – С.35-39.



4. ШТЕЙНИКОВА Н.А. МОДЕЛЬ ВЫЯВЛЕНИЯ И СОПРОВОЖДЕНИЯ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ, ПОДВЕДОМСТВЕННЫХ ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ. // ЖУРНАЛ «СЕВЕРНЫЙ РЕГИОН: НАУКА, ОБРАЗОВАНИЕ, КУЛЬТУРА». – 2020. – №2. – С.92-100.

5. ЯДРЕЕВ В.В. ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ИНТЕГРАЦИИ УЧЕБНЫХ И ВНЕ УЧЕБНЫХ ФОРМ ЗАНЯТИЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ СПОРТИВНОЙ ОРИЕНТАЦИИ // ЖУРНАЛ «ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ». – 2019. – №3. – С.54-55.



РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ДЕВОЧЕК 5-6 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

АННОТАЦИЯ: В СТАТЬЕ РАССМАТРИВАЕТСЯ ПРОБЛЕМА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕВОЧЕК-ГИМНАСТОК 5-6 ЛЕТ И ПУТИ ЕЕ РЕШЕНИЯ.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: ГИБКОСТЬ, РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ, ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА.

ГИБКОСТЬ – ОДНО ИЗ ВАЖНЕЙШИХ КАЧЕСТВ, КОТОРОЕ НЕОБХОДИМО ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ. УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ ЯВЛЯЮТСЯ ОДНИМ ИЗ ВАЖНЫХ СРЕДСТВ ОЗДОРОВЛЕНИЯ, ФОРМИРОВАНИЯ ОСАНКИ И ГАРМОНИЧНОГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.

БЕЗ ГИБКОСТИ ВО МНОГИХ ВИДАХ СПОРТА НЕВОЗМОЖНО ДОСТИЧЬ ВЫСОКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ, ОСОБЕННО В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ. ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ В ГИМНАСТИКЕ ПРЕДЪЯВЛЯЕТ ВЫСОКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ГИБКОСТИ. ПОЭТОМУ НЕЛЬЗЯ ДОПУСКАТЬ ОШИБКИ ПРИ РАЗВИТИИ ГИБКОСТИ, А НАЧИНАТЬ ЕЕ РАЗВИТИЕ НУЖНО КАК МОЖНО РАНЬШЕ. БЕЗ ГИБКОСТИ НЕВОЗМОЖНО ВОСПИТАТЬ ПЛАСТИЧНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ, А ТАКЖЕ ТЯЖЕЛО НАУЧИТЬ ЮНУЮ ГИМНАСТКУ ДАЖЕ САМОМУ ПРОСТОМУ ЭЛЕМЕНТУ.

В СОВРЕМЕННОМ ВРЕМЕНИ ПРОИСХОДИТ ОМОЛОЖЕНИЕ ЭТОГО ВИДА СПОРТА, ДЕВОЧКИ ПРИХОДЯТ ЗАНИМАТЬСЯ В 5-6 ЛЕТ, В 7-8 УЖЕ МОГУТ ДОСТИГАТЬ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ, А В 14-15 ЛЕТ ДОСТИГАЕТСЯ ПИК КАРЬЕРЫ. ПОЭТОМУ С 7 ДО 15 ЛЕТ МОЖНО ВНОСИТЬ ЛИШЬ КОРРЕКТИВЫ В ПРОЦЕСС СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ГИБКОСТИ, А ТАКЖЕ ПОДДЕРЖИВАТЬ ДОСТИГНУТЫЙ УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ. В СВЯЗИ С ЭТИМ, ТЕМА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ЯВЛЯЕТСЯ АКТУАЛЬНОЙ. С ВОЗРАСТОМ ПРОИСХОДИТ ЕСТЕСТВЕННОЕ СНИЖЕНИЕ ГИБКОСТИ, А В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ РАЗВИВАТЬ И СОВЕРШЕНСТВОВАТЬ ГИБКОСТЬ ЛЕГЧЕ ИЗ-ЗА ТОГО, ЧТО МЫШЦЫ И СВЯЗКИ РЕБЕНКА НАМНОГО ЭЛАСТИЧНЕЕ.

НА ПРОТЯЖЕНИИ ТРЕХ ЛЕТ НАМИ БЫЛО ПРОВЕДЕНО ИССЛЕДОВАНИЕ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕВОЧЕК 5-6 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ, КОТОРОЕ ПРОВОДИЛОСЬ НА ГРУППАХ ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ У РАЗНЫХ



КЛЮКИНА АНАСТАСИЯ СЕРГЕЕВНА

ГБПОУ «КУРГАНСКОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ)

ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

ТРЕНЕРОВ В ОДНОМ СПОРТИВНОМ УЧРЕЖДЕНИИ.

НА ПЕРВОМ ЭТАПЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В 2020 ГОДУ НАМИ БЫЛИ ОПРЕДЕЛЕНЫ ЗАДАЧИ И ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ, ПОСТАВЛЕНЫ ЦЕЛИ.

В КАЧЕСТВЕ ОСНОВНОГО ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОГО МЕТОДА БЫЛИ ИСПОЛЬЗОВАНЫ ТЕСТЫ, ВЗЯТЫЕ ИЗ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА, КОТОРЫЕ СПЕЦИАЛЬНО РАЗРАБОТАНЫ ДЛЯ ДАННОГО ВОЗРАСТА ДЕТЕЙ.

С НОЯБРЯ 2022 ПО ФЕВРАЛЬ 2023 ГОДА В ГРУППАХ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ И НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПРОВОДИЛИСЬ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ. ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ РАЗМИНАЛАСЬ СТАНДАРТНЫМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ. В НИХ ВХОДИЛИ РАЗМИНКА У ОПОРЫ, РАЗМИНКА В ДВИЖЕНИИ И НА МЕСТЕ. А В ГРУППЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ, ПОМИМО СТАНДАРТНЫХ УПРАЖНЕНИЙ, БЫЛ СОСТАВЛЕН И ВНЕДРЕН В РАЗМИНКУ КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СТИМУЛЯЦИИ МЫШЦ СПИНЫ, БРЮШНОГО ПРЕССА И НОГ.

В ЭТОТ КОМПЛЕКС ВХОДИЛИ УПРАЖНЕНИЯ ИЗ СПЕЦИАЛЬНО РАЗРАБОТАННОГО ДЛЯ ИССЛЕДОВАНИЯ, И ВНЕДРЕННЫЕ В АКТУАЛЬНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС.

ИССЛЕДОВАНИЕ БЫЛО ОРГАНИЗОВАНО В СК ИМ. В.Ф. ГОРБЕНКО ГОРОДА КУРГАНА, С СЕНТЯБРЯ 2022 ПО ФЕВРАЛЬ 2023 ГОДА.

В ИССЛЕДОВАНИИ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ ДВЕ ГРУППЫ ДЕТЕЙ, СОСТОЯЩИЕ ИЗ 10 ДЕВОЧЕК В ВОЗРАСТЕ 6-7, ОДНА ИЗ ГРУППЫ ЯВЛЯЛАСЬ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ, ВТОРАЯ КОНТРОЛЬНОЙ.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОВОДИЛОСЬ С СЕНТЯБРЯ 2022 ПО ФЕВРАЛЬ 2023 ГОДА И ВКЛЮЧАЛО ПЯТЬ ВЗАИМОСВЯЗАННЫХ ЭТАПОВ.

НА ПЕРВОМ ЭТАПЕ В СЕНТЯБРЕ 2022 Г. ПРОВОДИЛСЯ НАБОР В ГРУППУ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ И НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ, ОПРЕДЕЛЯЛАСЬ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ И КОНТРОЛЬНАЯ ГРУППЫ, ПРОВОДИЛСЯ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ.



КЛЮКИНА АНАСТАСИЯ СЕРГЕЕВНА

ГБПОУ «КУРГАНСКОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ)

ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

НА ВТОРОМ ЭТАПЕ ИССЛЕДОВАНИЯ (ОКТАБРЬ 2022Г.) ОСУЩЕСТВЛЯЛСЯ АНАЛИЗ И ОБОБЩЕНИЕ НАУЧНОЙ И МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ. ОПРЕДЕЛЕНА БАЗА ИССЛЕДОВАНИЯ, ВЫДВИНУТА ЦЕЛЬ, ВЫДЕЛЕНА ЗАДАЧА И ОПРЕДЕЛЕНА МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.

НА ТРЕТЬЕМ ЭТАПЕ ИССЛЕДОВАНИЯ (В НОЯБРЕ 2022Г.) ПРОВОДИЛОСЬ ТЕСТИРОВАНИЕ СПОРТСМЕНОВ 5-6 ЛЕТ, В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ И ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ, ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИСХОДНОГО УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ.

НА ЧЕТВЕРТОМ ЭТАПЕ (ДЕКАБРЯ 2022Г. – НАЧАЛО ЯНВАРЯ 2023Г.) В ГРУППУ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ И НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ, БЫЛ ВНЕДРЕН КОМПЛЕКС СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ.

НА ПЯТОМ ЭТАПЕ (ФЕВРАЛЬ 2023 ГОДА) ПРОВОДИЛОСЬ ПОВТОРНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ В ГРУППАХ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ И НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ, ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ. ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ, ОСУЩЕСТВЛЯЛСЯ СТАТИСТИЧЕСКАЯ ОБРАБОТКА ПОЛУЧЕННОГО МАТЕРИАЛА, СОПОСТАВЛЯЛИСЬ И АНАЛИЗИРОВАЛИСЬ ИСХОДНЫЕ И КОНЕЧНЫЕ ДАННЫЕ ИССЛЕДУЕМЫХ ГРУПП.

В НОЯБРЕ 2022 ГОДА, ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ НАЧАЛЬНОГО УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕВОЧЕК 5-6 ЛЕТ В ГРУППАХ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ И НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БЫЛО ПРОВЕДЕНО ПЕРВОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ, А В ФЕВРАЛЕ ПРОВОДИЛОСЬ ПОВТОРНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ ПО АНАЛОГИЧНЫМ ТЕСТАМ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЯ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ.





КЛЮКИНА АНАСТАСИЯ СЕРГЕЕВНА

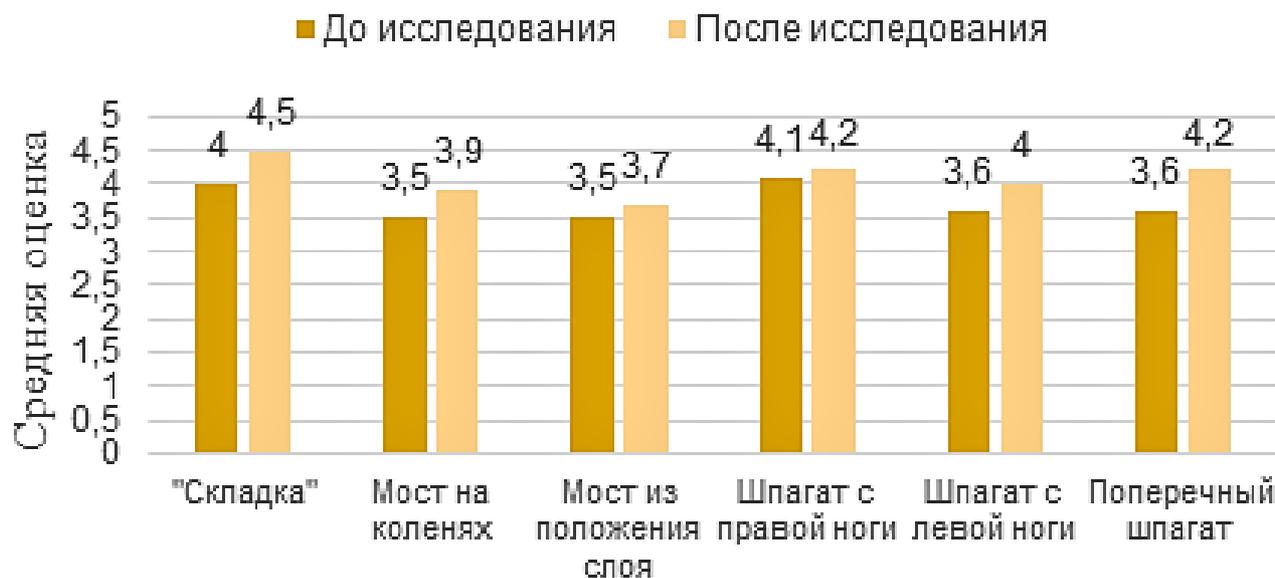
ГБПОУ «КУРГАНСКОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ)

ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

**РИСУНОК 1. ИЗМЕНЕНИЕ СРЕДНЕГО БАЛЛА В ОЦЕНКЕ ГИБКОСТИ У ГИМНАСТОК ГРУППЫ
ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

У ГИМНАСТОК ВИДЕН РОСТ. ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ СТАЛО БОЛЕЕ ПРАВИЛЬНЫМ. ГИМНАСТКАМ НЕ СОСТАВИЛО ТРУДА ПОКАЗАТЬ ПЛОТНУЮ СКЛАДКУ В «ТЕСТЕ 1», В «ТЕСТЕ 2» РУКИ КАСАЛИСЬ ПЯТОК, НО БЫЛИ НЕМНОГО СОГНУТЫ, ВЫПОЛНЯЯ «ТЕСТ 3» БЫЛО НЕБОЛЬШОЕ РАССТОЯНИЕ МЕЖДУ ПЯТКАМИ И КИСТЯМИ РУК. ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕ ИСПЫТУЕМЫЕ УЛУЧШИЛИ РАСТЯЖКУ НА ПРОДОЛЬНЫЙ И ПОПЕРЕЧНЫЙ ШПАГАТ.

НА РИСУНКЕ 2 У ИСПЫТУЕМЫХ УЛУЧШИЛИСЬ РЕЗУЛЬТАТЫ. ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ «ТЕСТА 1» БЫЛИ НЕБОЛЬШИЕ ОШИБКИ. ОСТАЛИСЬ ОШИБКИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ «ТЕСТОВ 2 И 3». В ИСПОЛНЕНИИ ПРОДОЛЬНЫХ ШПАГАТОВ ЕЩЕ ОСТАЛСЯ РАЗВОРОТ БЕДЕР И ПОВОРОТ ТАЗА. НЕСКОЛЬКО СПОРТСМЕНОВ ТАК И НЕ СМОГЛИ КОСНУТЬСЯ ПОЛА БЕДРОМ.



**РИСУНОК 2. ИЗМЕНЕНИЕ СРЕДНЕГО БАЛЛА В ОЦЕНКЕ ГИБКОСТИ У ГИМНАСТОК ГРУППЫ
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

НА РИСУНКЕ 3 МЫ ВИДИМ, ЧТО В ГРУППЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ, ГДЕ ИСПОЛЬЗОВАЛСЯ КОМПЛЕКС СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ, ПРИРОСТ ВЫШЕ НА 20,71%, ЧЕМ В ГРУППЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ, ГДЕ ЭТОТ КОМПЛЕКС НЕ ИСПОЛЬЗОВАЛСЯ.



КЛЮКИНА АНАСТАСИЯ СЕРГЕЕВНА

ГБПОУ «КУРГАНСКОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ)

ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

ИЗ ЭТОГО МОЖНО СДЕЛАТЬ ВЫВОД, ЧТО ЕСЛИ В КОМПЛЕКС РАЗМИНКИ ГИМНАСТОК СИСТЕМАТИЧЕСКИ ВКЛЮЧАТЬ СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ, ТО РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ БУДЕТ ОСУЩЕСТВЛЯТЬСЯ ЭФФЕКТИВНЕЕ.



РИСУНОК 3. ПРОЦЕНТНЫЙ ПРИРОСТ ПОКАЗАТЕЛЕЙ

В РЕЗУЛЬТАТЕ ИССЛЕДОВАНИЯ, КОТОРОЕ ПРОВОДИЛОСЬ С СЕНТЯБРЯ 2022 ПО ФЕВРАЛЬ 2023 ГОДА, ВЫЯСНИЛОСЬ, ЧТО ВОЗРАСТ 5-6 ЛЕТ ЯВЛЯЕТСЯ НАИБОЛЕЕ БЛАГОПРИЯТНЫМ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ, А ОСНОВНЫМ СРЕДСТВОМ ЕЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЯВЛЯЮТСЯ СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. АЛТЕР, М.ДЖ. НАУКА О ГИБКОСТИ/ М.ДЖ. АЛТЕР. – К.: ОЛИМПИЙСКАЯ ЛИТЕРАТУРА, 2016.
2. БЕЛОВ, Р.А ИССЛЕДОВАНИЕ АКТИВНОЙ И ПАССИВНОЙ ПОДВИЖНОСТИ В СУСТАВАХ И ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКЕ РАЗВИТИЯ У ДЕВОЧЕК ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА / Р.А.БЕЛОВ. – МОСКВА: 2017.
3. БОБРОВА Г.А. ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ. - М.: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ, 2017.
4. КАРПЕНКО, Л.А. МЕТОДИКА ОЦЕНКИ И РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ/ Л.А. КАРПЕНКО, И.А. ВИНЕР -М.: 2018.
5. НАЗАРОВА О.М. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ С ДЕТЬМИ 5-6 ЛЕТ: МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ДЛЯ ТРЕНЕРА. - М.: 2018.



КЛЮКИНА АНАСТАСИЯ СЕРГЕЕВНА

ГБПОУ «КУРГАНСКОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ)

ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

6. ПРИКАЗ МИНСПОРТА РОССИИ ОТ 05.02.2013 N 40 "ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА" (ЗАРЕГИСТРИРОВАНО В МИНЮСТЕ РОССИИ 05.09.2017 N 29884).

7. СТЕПАНЕНКОВА, Э.Я. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА/ Э.Я. СТЕПАНЕНКОВА - М.: АСАДЕМА, 2018.

8. ЧИКУРОВ, В.И. ГИБКОСТЬ// ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ. -2018. -№6.-С.9.



ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВЫЯВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ОДАРЕННОСТИ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

АННОТАЦИЯ. МНОГИЕ ДЕТИ СТРЕМЯТСЯ ДОСТИЧЬ СОВЕРШЕНСТВА В СПОРТЕ. ОДНАКО, НЕСМОТря НА ТО, ЧТО ПРОГРАММЫ ВЫЯВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ТАЛАНТОВ ПРИОБРЕЛИ ПОПУЛЯРНОСТЬ В ПОСЛЕДНИЕ ДЕСЯТИЛЕТИЯ, ПО-ПРЕЖНЕМУ ОТСУТСТВУЕТ КОНСЕНСУС В ОТНОШЕНИИ ТОГО, КАК СЛЕДУЕТ ОПРЕДЕЛЯТЬ ИЛИ ВЫЯВЛЯТЬ ТАЛАНТЫ, И НЕТ ЕДИНОЙ ОБЩЕПРИНЯТОЙ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ОСНОВЫ ДЛЯ РУКОВОДСТВА ТЕКУЩЕЙ ПРАКТИКОЙ.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА. ОДАРЕННОСТЬ, СПОРТ, ТЕОРИЯ, МЕТОДИКА, ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ.

В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС ДО ВСЁ БОЛЬШЕ ВОЗРАСТАЕТ АКТУАЛЬНОСТЬ И ЗНАЧИМОСТЬ ПРОБЛЕМЫ РАННЕГО ВЫЯВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ОДАРЁННОСТИ [1]. ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО — БЛАГОПРИЯТНЫЙ ПЕРИОД ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ОДАРЕННОСТИ. ОДНАКО, ЭТИ ВОЗМОЖНОСТИ ПРАКТИЧЕСКИ НЕ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ. ЭТО СВЯЗАНО С ОРИЕНТАЦИЕЙ НА «СРЕДНЕГО» РЕБЕНКА И ОТСУТСТВИЕМ СИСТЕМЫ РАБОТЫ С ОДАРЁННЫМИ ДЕТЬМИ. ПОЭТОМУ В РЕАЛЬНОЙ ПРАКТИКЕ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ОСТРО ОЩУЩАЕТСЯ НЕОБХОДИМОСТЬ ПОСТАНОВКИ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЙ, ПЛАНОМЕРНОЙ И СИСТЕМАТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ВСЕГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕКТИВА ПО ВЫЯВЛЕНИЮ ПОДДЕРЖАНИЮ И РАЗВИТИЮ СПОРТИВНОЙ ОДАРЕННОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ. СПОРТИВНЫЙ ОТБОР — ЭТО КОМПЛЕКС МЕРОПРИЯТИЙ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ ОПРЕДЕЛИТЬ ВЫСОКУЮ СТЕПЕНЬ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ РЕБЕНКА К ТОМУ ИЛИ ИНОМУ ВИДУ СПОРТА НА ОСНОВЕ СПОСОБНОСТЕЙ — СОВОКУПНОСТИ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ, КОТОРЫЕ СООТВЕТСТВУЮТ ОБЪЕКТИВНЫМ УСЛОВИЯМ И ТРЕБОВАНИЯМ К ОПРЕДЕЛЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ УСПЕШНОЕ ЕЁ ВЫПОЛНЕНИЕ [5].

ПРОБЛЕМА ВЫЯВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ОДАРЕННОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К СПОРТУ ОЧЕНЬ СЛОЖНА. ТАЛАНТЛИВЫЕ ДЕТИ, КАК ПРАВИЛО, ДЕМОНСТРИРУЮТ СРЕДНИЕ СПОСОБНОСТИ В РАЗЛИЧНЫХ ОБЛАСТЯХ. СПОРТ - ЭТО ПРОСТО ВОЗМОЖНЫЙ ВЫБОР ДЛЯ НИХ.

ВЫЯВЛЕНИЕ ТАЛАНТОВ ЧАСТО БЫВАЕТ НЕУСТОЙЧИВЫМ И СУБЪЕКТИВНЫМ. БОЛЬШОЕ ВНИМАНИЕ УДЕЛЯЕТСЯ ТЕКУЩИМ ДОСТИЖЕНИЯМ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, А НАСТОЯЩИЕ ТАЛАНТЫ — ТЕ, У КОГО



ЕСТЬ ПОТЕНЦИАЛ В БУДУЩЕМ, – ЧАСТО УПУСКАЮТСЯ ИЗ ВИДУ. ЧТО КАСАЕТСЯ РАЗВИТИЯ, УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ПОДХОД СЛИШКОМ ЧАСТО ЗАТМЕВАЕТ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПУТИ РАЗВИТИЯ, ЧТО ПРИВОДИТ К ЧРЕЗМЕРНЫМ ТРАВМАМ, ДЕМОТИВАЦИИ И РАННЕМУ УХОДУ ИЗ СПОРТА [4].

ВЫЯВЛЕНИЕ ТАЛАНТОВ НЕ ДОЛЖНО ПРОВОДИТЬСЯ СЛИШКОМ РАНО. У ВСЕХ МАЛЕНЬКИХ ДЕТЕЙ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ОДИНАКОВЫЕ ШАНСЫ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАВЫКОВ И ПОЛУЧЕНИЕ УДОВОЛЬСТВИЯ ОТ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ, А ВЫЯВЛЕНИЕ ТАЛАНТОВ В МОЛОДОМ ВОЗРАСТЕ НЕ ИМЕЕТ СМЫСЛА В БОЛЬШИНСТВЕ ВИДОВ СПОРТА.

ХОРОШО РАЗРАБОТАННАЯ ПРОГРАММА ВЫЯВЛЕНИЯ ТАЛАНТОВ ЯВЛЯЕТСЯ КЛЮЧОМ К ТОМУ, ЧТОБЫ ДАТЬ ЭТОТ СПРАВЕДЛИВЫЙ ШАНС КАЖДОМУ СПОРТСМЕНУ В БЕГЕ, ОСОБЕННО В НЕБОЛЬШИХ СТРАНАХ, ГДЕ ОТБОРОЧНЫЙ ФОНД НЕВЕЛИК, А КАЖДЫЙ ПРОПУЩЕННЫЙ ТАЛАНТ - СЛИШКОМ МНОГО.

ВЫЯВЛЕНИЕ СПОРТИВНЫХ ТАЛАНТОВ РАННЕГО ВОЗРАСТА РАЗДЕЛЕНО НА ТРИ ЭТАПА, А ИМЕННО:

- **ВЫЯВЛЕНИЕ ТАЛАНТОВ;**
- **ОТБОР ТАЛАНТОВ;**
- **ПОСТОЯННОЕ РАЗВИТИЕ [1].**

ТАЛАНТ ИДЕНТИФИКАЦИЯ - ЭТО СКРИНИНГ ПОТЕНЦИАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ДЕТЕЙ ПОСРЕДСТВОМ ТЕСТА НА ФИЗИЧЕСКИЕ, ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ДВИГАТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ, ЧТОБЫ ОПРЕДЕЛИТЬ СПОСОБНОСТИ БУДУЩИХ СПОРТСМЕНОВ. РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ТОГО, ДОБЬЕТСЯ ЛИ РЕБЕНОК ИЛИ ПОДРОСТОК УСПЕХА В СПОРТЕ.

В БОЛЬШИНСТВЕ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ ВЫЯВЛЕНИЕ ТАЛАНТОВ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ НА ОСНОВЕ СУБЪЕКТИВНОЙ ОЦЕНКИ ЭКСПЕРТОВ И СУЩЕСТВУЮЩЕЙ РЕСУРСНОЙ БАЗЫ ПОКАЗАТЕЛЕЙ (КРИТЕРИЕВ) ИГРОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ: ТОРС (ТЕХНИКА, ОСАНКА, РАВНОВЕСИЕ, СКОРОСТЬ), СПЛС (СКОРОСТЬ, ПОНИМАНИЕ, ЛИЧНОСТЬ, НАВЫКИ) И ТИЛС (ТАЛАНТ, ИНТЕЛЛЕКТ ЛИЧНОСТИ, СКОРОСТЬ). ЭТО ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ БОЛЕЕ ОБЪЕКТИВНОЙ ОЦЕНКИ И СНИЖАЕТ ВЕРОЯТНОСТЬ ОШИБОК ПРИ ОПРЕДЕЛЕНИИ ТАЛАНТОВ ЮНОГО СПОРТСМЕНА [2].



С НАУЧНОЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ СТРЕМЛЕНИЕ К СОВЕРШЕНСТВУ МОЖНО РАЗДЕЛИТЬ НА ЧЕТЫРЕ ОСНОВНЫХ ЭТАПА: ОТКРЫТИЕ, ОТБОР, ВЫЯВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ. ПОД ИДЕНТИФИКАЦИЕЙ ПОНИМАЕТСЯ ВЫЯВЛЕНИЕ ПОТЕНЦИАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОВ (ДЕТЕЙ), КОТОРЫЕ В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ НЕ ЗАНИМАЮТСЯ СПОРТОМ. РАЗВИТИЕ ТАЛАНТА ОЗНАЧАЕТ, ЧТО СПОРТСМЕН В ПРАВИЛЬНОМ ОКРУЖЕНИИ ИМЕЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ РЕАЛИЗОВАТЬ СОБСТВЕННУЮ ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ. ЭТА ОБЛАСТЬ ИССЛЕДОВАНИЙ В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ СТАЛА ОЧЕНЬ ИНТЕРЕСНОЙ, И НЕСКОЛЬКО ВЕДУЩИХ ИССЛЕДОВАТЕЛЕЙ [1, 3] ЗАМЕТИЛИ, ЧТО ПРОИЗОШЛО СМЕЩЕНИЕ АКЦЕНТА С ПОИСКА ТАЛАНТОВ НА НАПРАВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ТАЛАНТОВ. В КОНЕЧНОМ СЧЕТЕ ОТБОР ТАЛАНТОВ ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ НЕПРЕРЫВНЫЙ ПРОЦЕСС ВЫЯВЛЕНИЯ ТАЛАНТЛИВЫХ ДЕТЕЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ, ОТВЕЧАЮЩИХ УСЛОВИЯМ, ГОТОВНОСТИ ВОЙТИ В ОПРЕДЕЛЕННУЮ КАТЕГОРИЮ ИЛИ ВЫБРАННУЮ КОМАНДУ.

ОТБОР ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ВЫБОР ЛУЧШЕГО РЕБЕНКА ИЛИ ГРУППЫ ДЕТЕЙ. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО В КОМАНДНЫХ ВИДАХ СПОРТА, ГДЕ БОЛЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ ДОЛЖНО БЫТЬ ОБЪЕДИНЕНО В ЭФФЕКТИВНОЕ ЦЕЛОЕ. ВАЖНЕЙШИМ МОМЕНТОМ ВЫЯВЛЕНИЯ ТАЛАНТОВ ЯВЛЯЕТСЯ ПОДБОР СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ТЕСТОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ЭТОМ ПРОЦЕССЕ. РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОЙ НАУКИ, И ПРЕЖДЕ ВСЕГО ФИЗИОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКИХ УСИЛИЙ, ПОЗВОЛИЛО ОПРЕДЕЛИТЬ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ТЕСТОВ ДЛЯ НАУЧНО ОБОСНОВАННОЙ ОЦЕНКИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ. ОДНАКО, ХОТЯ ДВИГАТЕЛЬНО-ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ СТАТУС ЯВЛЯЕТСЯ ОЧЕНЬ ВАЖНОЙ ЧАСТЬЮ НАВЫКОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫМ СПОРТОМ, ОН НЕ ЕДИНСТВЕННЫЙ.

СУЩЕСТВУЮТ РАЗЛИЧНЫЕ МЕТОДЫ ВЫЯВЛЕНИЯ И ОТБОРА ТАЛАНТЛИВЫХ ДЕТЕЙ В СПОРТЕ. САМЫЙ ПРОСТОЙ И САМЫЙ БАЗОВЫЙ - ЭТО МЕТОД ЕСТЕСТВЕННОГО ОТБОРА. СОГЛАСНО ЭТОМУ МЕТОДУ ОТБОР ДЕТЕЙ ОСНОВАН НА ТЕКУЩИХ РЕЗУЛЬТАТАХ В СОРЕВНОВАНИЯХ. ЭТИ РЕЗУЛЬТАТЫ МОГУТ БЫТЬ СЛЕДСТВИЕМ РАЗНОГО КОЛИЧЕСТВА И ИНТЕНСИВНОСТИ ТРЕНИРОВОК. СПОРТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ТАКЖЕ МОГУТ БЫТЬ СЛЕДСТВИЕМ БОЛЕЕ БЫСТРОЙ БИОЛОГИЧЕСКОЙ ЗРЕЛОСТИ, А НЕ САМОГО ТАЛАНТА. ЭТОТ МЕТОД ОКАЗАЛСЯ НЕНАДЕЖНЫМ. БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ МОЖЕТ БЫТЬ БОЛЬШИМ ПРЕИМУЩЕСТВОМ ИЛИ НЕДОСТАТКОМ ДЛЯ МОЛОДОГО СПОРТСМЕНА. БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ ГЕНЕРИРУЕТ МОТОРНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ, КОТОРЫЙ ПРОЯВЛЯЕТСЯ В ГРУБЫХ РЕЗУЛЬТАТАХ НА СОРЕВНОВАНИЯХ.



ДРУГАЯ ГРУППА МЕТОДОВ ВЫЯВЛЕНИЯ И ОТБОРА ОТНОСИТСЯ К НАУЧНЫМ МЕТОДАМ. СУЩЕСТВУЕТ НЕСКОЛЬКО МЕЖДУНАРОДНЫХ МЕТОДОВ. НАИБОЛЕЕ ИЗВЕСТНЫМИ ЯВЛЯЮТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ [4]:

- ПРОГРАММЫ ВЫЯВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ТАЛАНТОВ В SPORT (TIDPS);
- ИНТЕЛЛЕКТ, ЛИЧНОСТЬ, НАВЫКИ ТАЛАНТА;
- СКОРОСТЬ, ПОНИМАНИЕ, ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ – SUPS;
- ДИФФЕРЕНЦИРОВАННАЯ МОДЕЛЬ ОДАРЕННОСТИ И ТАЛАНТА – DMGT;
- ТАЛАНТ – SLOM.

НЕТ ТАКОГО МЕТОДА, КОТОРЫЙ МОГ БЫ ТОЧНО ПРЕДСКАЗАТЬ РЕЗУЛЬТАТЫ В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ СПОРТСМЕНА. УСПЕХ В СПОРТЕ ЗАВИСИТ ОТ РАЗЛИЧНЫХ ВНУТРЕННИХ И ВНЕШНИХ ФАКТОРОВ. СОЧЕТАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ, КОГНИТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ, БИОЛОГИЧЕСКОЕ И ПСИХОСОЦИАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ОКАЗЫВАЕТ БОЛЬШОЕ ВЛИЯНИЕ НА ТЕМПЫ И ДИНАМИКУ ПРОГРЕССА ЛИЧНОСТИ.

ТАКИМ ОБРАЗОМ, УСПЕХ В СПОРТЕ ОЧЕНЬ СЛОЖЕН И ТРЕБУЕТ АБСОЛЮТНОЙ САМООТДАЧИ. ВСЕ ВОПРОСЫ О ТАЛАНТЕ И ЕГО ВЫЯВЛЕНИИ УЖЕ НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ПРОСТЫМИ И ОЧЕВИДНЫМИ В СЛУЧАЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО СПОРТА НА ВЫСШЕМ УРОВНЕ, ГДЕ РЕШАЮЩУЮ РОЛЬ ИГРАЮТ НЕБОЛЬШИЕ РАЗЛИЧИЯ. ТРЕБУЕТСЯ СОЧЕТАНИЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЕЙ И СТРОГИХ, МЕТОДИЧНЫХ И РЕГУЛЯРНЫХ ТРЕНИРОВОК, СПОРТСМЕНЫ ДОЛЖНЫ ОБЛАДАТЬ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛОЙ И УСТОЙЧИВОСТЬЮ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. ГУБА В.П. ОСНОВЫ РАСПОЗНАВАНИЯ РАННЕГО СПОРТИВНОГО ТАЛАНТА : УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ ВУЗОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ / В.П. ГУБА. – МОСКВА : ТЕРРА-СПОРТ, 2003. – 207 С.
2. ПЕРЕДЕЛЬСКАЯ, Р.А. ДОСПОРТИВНЫЙ И НАЧАЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ОТБОР ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 6–12 ЛЕТ / Р.А. ПЕРЕДЕЛЬСКАЯ, А.А. ПЕРЕДЕЛЬСКИЙ // СПОРТИВНЫЙ ПСИХОЛОГ. – 2016. – № 4 (43). – С. 29–34.



3. ШЕЙНА, Л. И. РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОЙ ОДАРЁННОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В РАМКАХ СЕТЕВОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ДОО (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ ИНСТРУКТОРОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СПОРТИВНО ОДАРЁННЫМИ ДЕТЬМИ) / Л. И. ШЕЙНА, В. Ф. ЛАНЦОВА. — ТЕКСТ : НЕПОСРЕДСТВЕННЫЙ // МОЛОДОЙ УЧЕНЫЙ. — 2023. — № 7 (454). — С. 294-296. — URL: [HTTPS://MOLUCH.RU/ARCHIVE/454/100066/](https://moluch.ru/archive/454/100066/) (ДАТА ОБРАЩЕНИЯ: 15.03.2023).

4. THE LONG-TERM ATHLETE DEVELOPMENT MODEL: PHYSIOLOGICAL EVIDENCE AND APPLICATION / P. FORD, M. DESTECROIX, R. LLOYD, R. MEYERS, M. MOOSAVI, J. OLIVER, K. TILL, S. WILLIAMS // JOURNAL OF SPORTS SCIENCES. — 2011. — № 29 (4). — P. 389–402.

5. NORTON, K. MORPHOLOGICAL EVOLUTION OF ATHLETES OVER THE 20TH CENTURY / K. NORTON // SPORT MEDICINE. — 2001. — № 31 (11). — P. 763–783.



ВОСПИТАНИЕ АКТИВНОЙ ГИБКОСТИ ТХЭКВОНДИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

АННОТАЦИЯ: В СТАТЬЕ РАССМАТРИВАЕТСЯ ВОПРОС ВОСПИТАНИЯ АКТИВНОЙ ГИБКОСТИ У ТХЭКВОНДИСТОВ. В КАЧЕСТВЕ СРЕДСТВ ВОСПИТАНИЯ БЫЛ ПРЕДЛОЖЕН КОМПЛЕКС ПОДВИЖНЫХ ИГР РАЗЛИЧНОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ. РЕЗУЛЬТАТЫ, ПОЛУЧЕННЫЕ В ХОДЕ ЭКСПЕРИМЕНТА, ДАЮТ ВОЗМОЖНОСТЬ ГОВОРИТЬ О ПРЕИМУЩЕСТВЕ ДАННОГО КОМПЛЕКСА.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: ТХЭКВОНДО, ГИБКОСТЬ, ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.

ВВЕДЕНИЕ. ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ ПО РАЗВИТИЮ И ПОДДЕРЖКЕ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТИВНО ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ ДЛЯ МАКСИМАЛЬНОГО РАСКРЫТИЯ ИХ ПОТЕНЦИАЛА СЛЕДУЕТ ПРЕДУСМОТРЕТЬ: ОБНОВЛЕНИЕ СОДЕРЖАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ; ВНЕДРЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ МЕТОДОВ, ПРИЕМОВ И СРЕДСТВ; ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ОБУЧЕНИИ; ИГРОВЫЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ.

МНОГИМИ АВТОРАМИ ОТМЕЧАЕТСЯ, ЧТО УРОВЕНЬ АКТИВНОЙ ГИБКОСТИ ЯВЛЯЕТСЯ НЕОТЪЕМЛЕМЫМ ФАКТОРОМ, ВЛИЯЮЩИМ НА СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ В ТХЭКВОНДО [2,5]. ЭТО ОБУСЛОВЛЕНО СПЕЦИФИКОЙ ТЕХНИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ И ОСОБЕННОСТЯМ ПРАВИЛ ОЛИМПИЙСКОГО ВИДА. САМОЕ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ ВОЗМОЖНО ПОЛУЧИТЬ НА УДАРЫ НОГЕЙ В ГОЛОВУ. ГИБКОСТЬЮ НАЗЫВАЕТСЯ СПОСОБНОСТЬ СОВЕРШАТЬ ДЕЙСТВИЕ С МАКСИМАЛЬНОЙ АМПЛИТУДОЙ. ЭТО КАЧЕСТВО В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ЗАВИСИТ ОТ ЭЛАСТИЧНОСТИ ПРИМЫКАЮЩИХ К СУСТАВАМ МЫШЦ И ИХ ФАСЦИЙ. СУСТАВЫ СМОГУТ СОВЕРШАТЬ ДВИЖЕНИЯ МАКСИМАЛЬНОЙ АМПЛИТУДОЙ, ЕСЛИ МЫШЦЫ И ОКРУЖАЮЩИЕ ИХ ТКАНИ ОБЛАДАЮТ ВЫСОКОЙ СТЕПЕНЬЮ ЭЛАСТИЧНОСТИ. ИЗМЕНЕНИЮ ДЛИНЫ МЫШЦЫ ПРЕПЯТСТВУЕТ ТАК НАЗЫВАЕМЫЙ УСЛОВНЫЙ МИОТАТИЧЕСКИЙ РЕФЛЕКС ИЛИ РЕФЛЕКС НАТЯЖЕНИЯ, КОТОРЫЙ ПРОЯВЛЯЕТСЯ ПРИ СИЛЬНОМ ИЛИ РЕЗКОМ УДЛИНЕНИИ МЫШЦЫ. С ПОМОЩЬЮ УПРАЖНЕНИЙ НА РАСТЯГИВАНИЕ МИОТАТИЧЕСКИЙ РЕФЛЕКС ПЕРЕСТРАИВАЕТСЯ НА ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В НОВЫХ ГРАНИЦАХ. ПРИ ПОСТОЯННОМ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ МЫШЦЫ АДАПТИРУЮТСЯ К БОЛЬШЕМУ РАСТЯЖЕНИЮ [2,4].



САУШКИН СТЕПАН ВИТАЛЬЕВИЧ

АПОУ «ЮГОРСКИЙ КОЛЛЕДЖ-ИНТЕРНАТ
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

ИЗВЕСТНО, ЧТО ИМЕННО МЛАДШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЯВЛЯЕТСЯ СЕНСИТИВНЫМ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, В ТОМ ЧИСЛЕ ГИБКОСТИ. НАИБОЛЕЕ ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНЫМ МЕТОДОМ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ ЯВЛЯЕТСЯ ИГРОВОЙ. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ МОГУТ ОБЕСПЕЧИТЬ ДОСТАТОЧНО БЫСТРЫЙ ПРИРОСТ ГИБКОСТИ. ВЫСОКИЙ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ФОН ПОЗВОЛЯЕТ ЛЕГЧЕ ВЫПОЛНЯТЬ ДАЖЕ САМЫЕ СЛОЖНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. ТАКЖЕ ИГРОВОЙ МЕТОД ВЫЗЫВАЕТ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ И КАК СЛЕДСТВИЕ СОЗДАЕТ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЗАНЯТИЯМ [1,3]. БОЛЬШИНСТВО ИССЛЕДОВАНИЙ ПОСВЯЩЕНЫ ПРИМЕНЕНИЮ ИГРОВОГО МЕТОДА ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИИ И БЫСТРОТЫ. ВОПРОС ЖЕ ВОСПИТАНИЯ ГИБКОСТИ РАСКРЫТ НЕДОСТАТОЧНО. ДАННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ И ОПРЕДЕЛИЛО АКТУАЛЬНОСТЬ НАШЕГО ИССЛЕДОВАНИЯ.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ. ОПРЕДЕЛИТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАЗРАБОТАННОГО КОМПЛЕКСА ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ АКТИВНОЙ ГИБКОСТИ ТХЭКВОНДИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.

ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ:

- ИЗУЧИТЬ ТЕОРЕТИЧЕСКУЮ И МЕТОДИЧЕСКУЮ ЛИТЕРАТУРУ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ;
- РАЗРАБОТАТЬ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНО ОБОСНОВАТЬ КОМПЛЕКС ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ АКТИВНОЙ ГИБКОСТИ ТХЭКВОНДИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ;
- ВЫЯВИТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАЗРАБОТАННОГО КОМПЛЕКСА.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. ИССЛЕДОВАНИЕ БЫЛО ОРГАНИЗОВАНО НА БАЗЕ «РЕГИОНАЛЬНОГО ЦЕНТРА ЕДИНОБОРСТВ» ГОРОДА ХАНТЫ-МАНСКИЙСК. В НЕМ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ 26 ВОСПИТАННИКОВ СЕКЦИИ «ТХЭКВОНДО» ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ВОЗРАСТЕ 6-8 ЛЕТ. ДЛЯ РЕШЕНИЯ ПОСТАВЛЕННЫХ ЗАДАЧ ИСПОЛЬЗОВАЛИСЬ СЛЕДУЮЩИЕ МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ: АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ; ТЕСТИРОВАНИЕ; МЕТОДЫ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ СТАТИСТИКИ; ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ. НА ПЕРВОМ ЭТАПЕ ПОСЛЕ АНАЛИЗА НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ БЫЛО ПРОВЕДЕНО ТЕСТИРОВАНИЕ УРОВНЯ ГИБКОСТИ. ИСПОЛЬЗОВАЛАСЬ СЛЕДУЮЩАЯ БАТАРЕЯ ТЕСТОВ: МАХ НОГОЙ ВПЕРЕД (°), МАХ НОГОЙ В СТОРОНУ (°), НАКЛОН ВПЕРЕД НА СКАМЬЕ (СМ), СГИБАНИЕ НОГИ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ (°). НА ВТОРОМ ЭТАПЕ БЫЛ ОРГАНИЗОВАН ЭКСПЕРИМЕНТ.



САУШКИН СТЕПАН ВИТАЛЬЕВИЧ

АПОУ «ЮГОРСКИЙ КОЛЛЕДЖ-ИНТЕРНАТ
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

В ИССЛЕДОВАНИИ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ ДЕТИ ДВУХ ГРУПП, КОНТРОЛЬНАЯ - ЗАНИМАЛАСЬ ПО ТРАДИЦИОННОЙ ПРОГРАММЕ. В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ТРИ РАЗА В НЕДЕЛЮ В ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ ВКЛЮЧАЛСЯ РАЗРАБОТАННЫЙ КОМПЛЕКС ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ АКТИВНОЙ ГИБКОСТИ.

РАЗРАБОТАННЫЙ КОМПЛЕКС ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ГИБКОСТИ ВКЛЮЧАЛСЯ ВО ВСЕ ТРИ ЧАСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ. ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ЗАДАНИЙ ИСПОЛЬЗОВАЛСЯ РАЗНООБРАЗНЫЙ ЯРКИЙ ИНВЕНТАРЬ (МЯЧИ, КЕГЛИ, ФЛАЖКИ, ЛАПЫ, МАКИВАРЫ) И ОРИЕНТИРЫ. ТАКИЕ ИГРЫ КАК: «ВЫШЕ НОГИ», «ЖИРАФ», «СДВИНЬ ПОЕЗД» СОДЕРЖАЛИ ЗАДАНИЯ С МАХАМИ НОГАМИ ВПЕРЕД, НАЗАД, В СТОРОНУ И КРУГОВЫЕ МАХИ. УДАРЫ В ТХЭКВОНДО ВЫПОЛНЯЮТСЯ И В БЕЗОПОРНОМ ПОЛОЖЕНИИ, ДЛЯ ЭТОГО БЫЛА ПРИДУМАНА ИГРА «ПОЙМАЙ ЗВЕЗДУ», ГДЕ БЫЛО НЕОБХОДИМО В ПРЫЖКЕ СБИТЬ НОГОЙ ПОДБРОШЕННЫЙ МЯЧ. В ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ БЫЛА ВКЛЮЧЕНА ИМИТАЦИЯ УДАРОВ ТВИД ЧАГИ, ДОЛИО ЧАГИ, ХУРИО ЧАГИ. ЗАДАНИЯ ТАК ЖЕ ПРОВОДИЛИСЬ В ФОРМЕ ЛИНЕЙНЫХ И ВСТРЕЧНЫХ ЭСТАФЕТ. ВЫПОЛНЕНИЮ АМПЛИТУДНЫХ УДАРОВ НОГАМИ МОЖЕТ ПОМЕШАТЬ ОТСУТСТВИЕ ПОДВИЖНОСТИ ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА. ДЛЯ РЕШЕНИЯ ДАННОЙ ПРОБЛЕМЫ ПРОВОДИЛИСЬ ИГРЫ «КАРАКАТИЦА», «СОРОКОНОЖКА», «ПЕРЕДАЙ ОРЕХ», ЭТИ ИГРЫ ВЫПОЛНЯЛИСЬ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА И СИДЯ, ВКЛЮЧАЛИ В СЕБЯ АМПЛИТУДНЫЕ НАКЛОНЫ, ПОВОРОТЫ, ВРАЩЕНИЯ. В ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ПРИМЕНЯЛИСЬ ИГРЫ НИЗКОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ, АКЦЕНТ СТАВИЛСЯ НА УВЕЛИЧЕНИЕ ПОДВИЖНОСТИ КОЛЕННОГО И ГОЛЕНОСТОПНОГО СУСТАВОВ.

ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ЭФФЕКТА БЫЛ СДЕЛАН АКЦЕНТ НА ГЛУБОКОМ И РОВНОМ ДЫХАНИИ, ТАК КАК ЗАДЕРЖКИ ДЫХАНИЯ ПРИВОДЯТ К СКОВАННОСТИ ДВИЖЕНИЙ И ЗАТРУДНЯЮТ РАСТЯГИВАНИЕ МЫШЦ ПО ПРИЧИНЕ НЕ ДОСТАТОЧНОГО КОЛИЧЕСТВА ПОЛУЧАЕМОГО КИСЛОРОДА. ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ СОЗНАТЕЛЬНОСТИ И АКТИВНОСТИ СО СТОРОНЫ ЮНЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ БЫЛИ ПОДГОТОВЛЕНЫ ДОМАШНИЕ ТВОРЧЕСКИЕ ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ. БЫЛИ РАЗРАБОТАНЫ КАРТОЧКИ С ЗАДАНИЯМИ.

НА ТРЕТЬЕМ ЭТАПЕ ПРОВОДИЛОСЬ ПОВТОРНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ И СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ КОНТРОЛЬНОЙ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУПП.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОЛУЧЕННЫХ



ДАННЫХ В НАЧАЛЕ И КОНЦЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ И КОНТРОЛЬНЫХ ГРУППАХ ВЫЯВИЛ ДОСТОВЕРНЫЕ РАЗЛИЧИЯ В ТЕСТАХ «МАХ ПРЯМОЙ НОГОЙ ВПЕРЕД» И «МАХ ПРЯМОЙ НОГОЙ В СТОРОНУ» (ПРИ $P \leq 0.05$).

ПО ОКОНЧАНИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЕ БЫЛИ ВЫЯВЛЕНЫ СЛЕДУЮЩИЕ ИЗМЕНЕНИЯ: В ТЕСТЕ «МАХ ПРЯМОЙ НОГОЙ ВПЕРЕД» В НАЧАЛЕ ЭКСПЕРИМЕНТА РЕЗУЛЬТАТ СОСТАВИЛ 131° , В КОНЦЕ РЕЗУЛЬТАТ СОСТАВИЛ 153° , РАЗНИЦА МЕЖДУ ПОКАЗАТЕЛЯМИ СОСТАВЛЯЕТ 14% (ПРИ $P \leq 0.05$). В ТЕСТЕ «МАХ ПРЯМОЙ НОГОЙ В СТОРОНУ» В НАЧАЛЕ РЕЗУЛЬТАТ СОСТАВЛЯЛ 142° ПОСЛЕ ЭКСПЕРИМЕНТА 159° , РЕЗУЛЬТАТ УВЕЛИЧИЛСЯ НА 11% (ПРИ $P \leq 0.05$). РЕЗУЛЬТАТ В ТЕСТЕ «СГИБАНИЕ НОГИ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ» УВЕЛИЧИЛСЯ СО 136° ДО 146° , ЧТО СООТВЕТСТВУЕТ УЛУЧШЕНИЮ ПОКАЗАТЕЛЯ НА 7%. В ТЕСТЕ «НАКЛОН ВПЕРЕД» В НАЧАЛЕ РЕЗУЛЬТАТ СОСТАВЛЯЛ 10 СМ. В КОНЦЕ ЭКСПЕРИМЕНТА 12 СМ., РАЗНИЦА СОСТАВИЛА 17%.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППЫ ТАК ЖЕ ВЫЯВИЛ ИЗМЕНЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДО И ПОСЛЕ ИССЛЕДОВАНИЯ. ТАК, В ТЕСТЕ «МАХ ПРЯМОЙ НОГОЙ ВПЕРЕД» В НАЧАЛЕ ЭКСПЕРИМЕНТА РЕЗУЛЬТАТ СОСТАВЛЯЛ 129° , В КОНЦЕ РЕЗУЛЬТАТ СОСТАВИЛ 135° , РАЗНИЦА МЕЖДУ ПОКАЗАТЕЛЯМИ СОСТАВЛЯЕТ 4%. В ТЕСТЕ «МАХ ПРЯМОЙ НОГОЙ В СТОРОНУ» В НАЧАЛЕ РЕЗУЛЬТАТ СОСТАВЛЯЛ 125° , ПОСЛЕ ЭКСПЕРИМЕНТА 130° , РЕЗУЛЬТАТ УВЕЛИЧИЛСЯ НА 4%. РЕЗУЛЬТАТ В ТЕСТЕ «НАКЛОН ВПЕРЕД» УВЕЛИЧИЛСЯ С 10 ДО 11 СМ., ЧТО СООТВЕТСТВУЕТ УЛУЧШЕНИЮ ПОКАЗАТЕЛЯ НА 9%. В ТЕСТЕ «СГИБАНИЕ НОГИ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ» В НАЧАЛЕ РЕЗУЛЬТАТ СОСТАВЛЯЛ 138° , В КОНЦЕ ЭКСПЕРИМЕНТА 145° , РАЗНИЦА СОСТАВИЛА 5%.

Выводы. ЗНАЧЕНИЕ ГИБКОСТИ В ТХЭКВОНДО ОПРЕДЕЛЯЕТ НЕОБХОДИМОСТЬ НАПРАВЛЕННОГО ВОСПИТАНИЯ ЭТОГО ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА. ИМЕННО ИГРОВОЙ МЕТОД ПОЗВОЛИТ С ОДНОЙ СТОРОНЫ ПОЛУЧИТЬ ПРИРОСТ РЕЗУЛЬТАТОВ, С ДРУГОЙ ПОЗВОЛИТ ПОДДЕРЖИВАТЬ ВЫСОКИЙ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ФОН И ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ. ВКЛЮЧЕНИЕ В ТРЕНИРОВОЧНУЮ ПРОГРАММУ СПЕЦИАЛЬНО РАЗРАБОТАННОГО КОМПЛЕКСА ПОДВИЖНЫХ ИГР ПОЗВОЛИЛО НА ДОСТОВЕРНОМ УРОВНЕ ПОВЫСИТЬ РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЫ. СТАТИСТИЧЕСКИ ЗНАЧИМЫЕ РАЗЛИЧИЯ МЕЖДУ РЕЗУЛЬТАТАМИ ИСПЫТУЕМЫХ КОНТРОЛЬНОЙ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУПП НАБЛЮДАЮТСЯ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ДВУХ ИЗ ЧЕТЫРЕХ



КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ. ВСЁ ЭТО СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ О ЗНАЧИМОСТИ РАЗРАБОТАННОГО КОМПЛЕКСА. СРАВНЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ В АКТИВНЫХ И ПАССИВНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ПОЗВОЛИЛО ОПРЕДЕЛИТЬ ДЕФИЦИТ АКТИВНОЙ ГИБКОСТИ И НАМЕТИТЬ ПУТИ ДАЛЬНЕЙШЕЙ РАБОТЫ ПО ВЫБРАННОМУ НАПРАВЛЕНИЮ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. ВОЛКОВ О. А., ВОЛКОВА Е. А. ВЕСЕЛАЯ ЙОГА: СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ДЕТЕЙ – РОСТОВ, ФЕНИКС, 2018. – 146С.
2. МАРТЫНОВ, А.А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДОВ СТРЕЙТЧИНГА И ПОСТИЗОМЕТРИЧЕСКОЙ РЕЛАКСАЦИИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ В ТХЭКВОНДО / А.А. МАРТЫНОВ, И.А. СЕЛЕЗНЕВ, И.А. КАЛИНИН // УСПЕХИ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ. – 2016. – №9. – С. 91-93.
3. НАЗАРОВА А. Г. ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ. - ТИПОГРАФИЯ ОФТ, СПБ.: 2005. – 213С.
4. ТЕРЗИ, М.С. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ АКТИВНОЙ И ПАССИВНОЙ ГИБКОСТИ ЮНЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ / М.С. ТЕРЗИ // ВЕСТНИК ЮЖНО–УРАЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА – 2015. – №1 – С. 64-69.
5. ТИГУНЦЕВ, С.А. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗВИТИЮ ГИБКОСТИ В ТХЭКВОНДО /С.А. ТИГУНЦЕВ // ВОПРОСЫ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ. – ТАМБОВ, 2017. – С. 275-277.



МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ У ДЕВУШЕК 14-15 ЛЕТ

АННОТАЦИЯ: ВЫНОСЛИВОСТЬ – ЭТО СПОСОБНОСТЬ ПРОТИВОСТОЯТЬ ФИЗИЧЕСКОМУ УТОМЛЕНИЮ В ПРОЦЕССЕ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ВЫНОСЛИВОСТЬ НЕОБХОДИМА ВСЕМ СПОРТСМЕНАМ, ЧТОБЫ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕГО СОРЕВНОВАНИЯ АКТИВНО СОВЕРШАТЬ ДВИГАТЕЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ, В МАКСИМАЛЬНО ВЫСОКОМ ТЕМПЕ. БЛАГОДАРЯ ИЗУЧЕНИЮ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ МЫ МОЖЕМ С УВЕРЕННОСТЬЮ СКАЗАТЬ, ЧТО НЕДОСТАТОЧНО ВЫНОСЛИВЫЙ СПОРТСМЕН В ХОДЕ СХВАТКИ БЫСТРО ТЕРЯЕТ СВОЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ, У НЕГО СНИЖАЕТСЯ БЫСТРОТА ДЕЙСТВИЙ И СПОСОБНОСТЬ К СИЛОВЫМ НАПРЯЖЕНИЯМ, А ЭТО ЧРЕВАТО НАРУШЕНИЕМ ЭТАЛОННОЙ ТЕХНИКИ.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ, ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, ВОЛЬНАЯ БОРЬБА, СПОРТ.

ВОЛЬНАЯ БОРЬБА – ЭТО СПОРТИВНОЕ ЕДИНОБОРСТВО И ОЛИМПЕЙСКИЙ ВИД СПОРТА, ЗАКЛЮЧАЮЩИЙСЯ В ПОЕДИНКЕ ДВУХ СПОРТСМЕНОВ ПО ОПРЕДЕЛЁННЫМ ПРАВИЛАМ, С ПРИМЕНЕНИЕМ РАЗЛИЧНЫХ ПРИЁМОВ, В КОТОРОМ КАЖДЫЙ ИЗ СОПЕРНИКОВ ПЫТАЕТСЯ ПОЛОЖИТЬ ДРУГОГО НА ЛОПАТКИ И ПОБЕДИТЬ. [1]

ПОЕДИНОК В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ У ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК ИДЁТ 2 ПЕРИОДА ПО 2 МИНУТЫ С 30 СЕКУНДНЫМ ПЕРЕРЫВОМ, А У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН 2 ПЕРИОДА ПО 3 МИНУТЫ С 30 СЕКУНДНЫМ ПЕРЕРЫВОМ, СЛЕДОВАТЕЛЬНО, ДЛЯ ПОЕДИНКА В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ ОЧЕНЬ ВАЖНА ВЫНОСЛИВОСТЬ, А ОСОБЕННО СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ.

АКТУАЛЬНОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – ПРОАНАЛИЗИРОВАВ ВЫСТУПЛЕНИЯ НА СОРЕВНОВАНИЯХ ЖЕНСКОЙ СБОРНОЙ РОССИИ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ И ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ, МЫ ВЫЯВИЛИ, ЧТО У СПОРТСМЕНОК ОТСТАЁТ СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ,

А ДАННЫЙ ВОЗРАСТ ЯВЛЯЕТСЯ НАИБОЛЕЕ БЛАГОПРИЯТНЫМ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ.



ЦЕЛЬ РАБОТЫ: ПОВЫСИТЬ ПОКАЗАТЕЛИ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ У ДЕВУШЕК 14-15 ЛЕТ.

В СООТВЕТСТВИИ С ЦЕЛЬЮ БЫЛИ ОПРЕДЕЛЕНЫ СЛЕДУЮЩИЕ **ЗАДАЧИ:**

- ПРОАНАЛИЗИРОВАТЬ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКУЮ ЛИТЕРАТУРУ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ.
- РАЗРАБОТАТЬ МЕТОДИКУ РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ У ДЕВУШЕК 14-15 ЛЕТ.
- ВЫЯВИТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ У ДЕВУШЕК 14-15 ЛЕТ НА ПРАКТИКЕ.

ГИПОТЕЗА НАШЕЙ РАБОТЫ:

МЫ ПРЕДПОЛОЖИЛИ, ЧТО РАЗРАБОТАННАЯ НАМИ МЕТОДИКА ПОВЫСИТ ПОКАЗАТЕЛИ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ У ДЕВУШЕК 14-15 ЛЕТ.

В РАБОТЕ ИСПОЛЬЗОВАНЫ СЛЕДУЮЩИЕ МЕТОДЫ:

- АНАЛИЗ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ;
- КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ;
- ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ;
- МЕТОДЫ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ СТАТИСТИКИ.

ВСЯ РАБОТА БЫЛА ПОДЕЛЕНА НА 6 ЭТАПОВ:

СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ НАИБОЛЕЕ ПОЛНО ПРОЯВЛЯЕТСЯ В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАНИЙ. ОДНАКО СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ САМ ПО СЕБЕ НЕ НЕСЁТ В ДОЛЖНОМ ОБЪЁМЕ ИНФОРМАЦИЮ ОБ ЕЁ УРОВНЕ, ПОСКОЛЬКУ ОН ЗАВИСИТ ОТ РЯДА ДРУГИХ ФАКТОРОВ. ПОЭТОМУ МЫ ПОДОБРАЛИ КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ НА ОСНОВЕ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА И НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ. [1, 2]



КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ПРОВОДЯТСЯ ДВА РАЗА ГОД: В СЕНТЯБРЕ И МАЕ. ИСПЫТАНИЯ ОРГАНИЗУЮТСЯ И ПРОВОДЯТСЯ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ОБСТАНОВКЕ.

- **ПОДЪЕМ НОГ ДО ХВАТА РУКАМИ (КОЛИЧЕСТВО РАЗ).**
- **ВИС НА СОГНУТЫХ РУКАХ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ (С).**
- **ПОДЪЁМ НОГ ДО УСТАНОВЛЕННОЙ ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКИ (С).**
- **«УГОЛОК» (С).**

В ХОДЕ ИЗУЧЕНИЯ НАУЧНО – МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ДАННОЙ ТЕМЕ УСТАНОВЛЕНО, ЧТО РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ У ДЕВУШЕК 14-15 ЛЕТ, ИМЕЕТ ВАЖНОЕ ЗНАЧЕНИЕ В ИХ ДАЛЬНЕЙШЕЙ ПОДГОТОВКЕ. ИЗУЧЕННЫЕ НАМИ МЕТОДЫ, СРЕДСТВА И УСЛОВИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ У ДЕВУШЕК 14-15 ЛЕТ, ПОМОГЛИ НАМ В РАЗРАБОТКЕ МЕТОДИКИ И ПОДБОРЕ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ЕЁ ЭФФЕКТИВНОСТИ. [4]

ПО ПРОВЕДЕННОМУ КОНТРОЛЬНОМУ ТЕСТИРОВАНИЮ, А ТАКЖЕ АНАЛИЗЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПРИРОСТА ДО И ПОСЛЕ ЭКСПЕРИМЕНТА МОЖНО ГОВОРИТЬ ОБ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗРАБОТАННОЙ НАМИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ У ДЕВУШЕК 14-15 ЛЕТ.

В РЕЗУЛЬТАТЕ ПРОВЕДЁННОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОИЗОШЁЛ ПРИРОСТ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЕ. В ВЫПОЛНЕНИИ ПОДЪЁМА НОГ ДО ХВАТА РУКАМИ ПРИРОСТ СОСТАВИЛ 28 %, ВИС НА СОГНУТЫХ РУКАХ ПРИРОСТ 32%, ПРИ ПОДЪЁМЕ НОГ ДО УСТАНОВЛЕННОЙ ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКИ ПРИРОСТ СОСТАВИЛ 28 %, А ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ «УГОЛКА» ПРИРОСТ СОСТАВИЛ 25 %. ПО ПРОВЕДЁННОМУ КОНТРОЛЬНОМУ ТЕСТИРОВАНИЮ, А ТАКЖЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПРИРОСТА ДО И ПОСЛЕ ЭКСПЕРИМЕНТА, МОЖНО ГОВОРИТЬ, ЧТО СОСТАВЛЕННАЯ НАМИ МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ У ДЕВУШЕК 14-15 ЛЕТ – ЭФФЕКТИВНА. СЛЕДОВАТЕЛЬНО, ЦЕЛЬ ДОСТИГНУТА, И ГИПОТЕЗА ПОДТВЕРЖДЕНА.

ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ ДОСТИГНУТА, ГИПОТЕЗА ПОДТВЕРЖДЕНА.

ФРАГМЕНТ МЕТОДИКИ ПРЕДСТАВЛЕН НИЖЕ.



ТАБЛИЦА 1

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ У ДЕВУШЕК 14-15 ЛЕТ

Микроциклы	Методы	Упражнения	Содержание компонентов нагрузки				Темп выполнения упражнения
			Вес отягощения	Количество повторений упражнения	Количество подходов	Отдых между сериями/упр.	
1 мезоцикл (базовый) ЯНВАРЬ							
1 микроцикл - базовый	Динамический	1. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине	Собственный вес	7	2	25''	Средний
		2. Выпрыгивания вверх	Собственный вес	20	2	25''	
		3. Подъём спины	Собственный вес	20	2	25''	
		4. Бёрпи	Собственный вес	10	2	25''	
		5. Подъём ног из виса на перекладине	Собственный вес	7	2	25''	
2 микроцикл - базовый	Статический	6. Планка на предплечьях	Собственный вес	40''	2	20''	Средний
		7. «Уголок» в висе на перекладине	Собственный вес	30''	2	20''	
		8. «Стульчик»	Собственный вес	30''	2	20''	
		9. «Лодочка»	Собственный вес	40''	2	20''	
		10. Планка на прямых руках	Собственный вес	40''	2	20''	
3 микроцикл - базовый	Динамический	11. «Отброс» ног на кулаках	Собственный вес	35''	2	20''	Средний
		12. Броски на «мельницу»	Вес партнёра	30''	2	20''	
		13. Проход в ноги с резиновым амортизатором	Собственный вес	30''	2	20''	
		14. Броски на «бедро»	Вес партнёра	30''	2	20''	
		15. Проход в ноги с соперником	Вес партнёра	35''	2	20''	



4 микроцикл - восстановите	Динамически	16. Учебно- тренировочные схватки	Вес партнёра	6`	3	-	Средний
-------------------------------	-------------	---	--------------	----	---	---	---------

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. ГЕРМАНОВ, Г. Н. ДВИГАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ И ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА. РАЗДЕЛЫ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ ВУЗОВ / Г. Н. ГЕРМАНОВ. — 2-Е ИЗД., ПЕРЕРАБ. И ДОП. — МОСКВА: ИЗДАТЕЛЬСТВО ЮРАЙТ, 2022. — 224 с.

2. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА: УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ / И. А. ПИСЬМЕНСКИЙ. — МОСКВА: ИЗДАТЕЛЬСТВО ЮРАЙТ, 2022. — 264 с.

3. САВЧУК А. Н. С 13 УЧЕБНО-СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБОЙ: УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ / А. Н. САВЧУК; КРАСНОЯР. ГОС. ПЕД. УН-Т ИМ. В. П. АСТАФЬЕВА. — КРАСНОЯРСК, 2008. — 196 с.

4. ХОЛОДОВ Ж.К. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: УЧЕБНИК ДЛЯ СТУД. УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШ. ПРОФ. ОБРАЗОВАНИЕ / Ж.К. ХОЛОДОВ, В. С. КУЗНЕЦОВ. — 10-Е ИЗД., ИСПР. — М.: ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР «АКАДЕМИЯ», 2012. — 480 с.

ЭЛЕКТРОННЫЕ НОСИТЕЛИ УДАЛЁННОГО ДОСТУПА (ИНТЕРНЕТ-ИСТОЧНИКИ):

1. АДАПТАЦИЯ ОРГАНИЗМА К ИВС. ЛЕКЦИЯ, УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ.

[HTTPS://SVBSKFMVA.RU/IMAGES/NASHI_P/2014/KORYAGINA2014_01.PDF](https://svbskfmva.ru/images/nashi_p/2014/koryagina2014_01.pdf)

2. ОСОБЕННОСТИ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ У ДЕТЕЙ. Л. В. ОХРЕМЧУК

[HTTPS://MIR.ISMU.BAIKAL.RU/SRC/DOWNLOADS/3BB7F978_OSObENNOStI_ENDOKRINNOIY_SISTEMy_U_DETEIY.PDF](https://mir.ismu.baikal.ru/src/downloads/3bb7f978_osobennosti_endokrinnoiy_sistemy_u_deteiy.pdf)

3. СПОРТ ВИКИ. СПОРТИВНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ: [HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/VIDY-SPORTA/VOLNAYA-BORBA/](http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volnaya-borba/)



РАЗДЕЛ 3

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ В ОБЛАСТИ СПОРТА



РОЛЬ СЕМЬИ В РАЗВИТИИ ОДАРЕННОСТИ ХОККЕИСТОВ

АННОТАЦИЯ: В СТАТЬЕ РАССМАТРИВАЕТСЯ ПРОБЛЕМА ВЛИЯНИЯ СЕМЬИ НА ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОЙ ОДАРЕННОСТИ В ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ. ИССЛЕДОВАНЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ РОДИТЕЛЕЙ, ЧЬИ ДЕТИ ДОСТИГЛИ ЗНАЧИМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ В ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ. РАССМОТРЕНЫ ФОРМЫ МЕТОДИЧЕСКОЙ И ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ, ЗАИНТЕРЕСОВАННЫХ В РАЗВИТИИ СПОРТИВНОГО ТАЛАНТА СВОИХ ДЕТЕЙ.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ; РОДИТЕЛИ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ; АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ.

НЕЭФФЕКТИВНОЕ МЕТОДИЧЕСКОЕ И ПРАКТИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТИВНО ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ ЯВЛЯЕТСЯ В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ ОДНОЙ ИЗ КЛЮЧЕВЫХ ПРОБЛЕМ ОДАРЕННОСТИ В СПОРТЕ. УКАЗАННАЯ ПРОБЛЕМА ЯВЛЯЕТСЯ СДЕРЖИВАЮЩИМ ФАКТОРОМ СПОРТИВНОГО ПОТЕНЦИАЛА ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ В ПОЛНОЙ МЕРЕ. ПРОБЛЕМА ТРЕБУЕТ КОМПЛЕКСНОГО ПОДХОДА В РЕШЕНИИ И ЗНАЧИТЕЛЬНОГО ВНИМАНИЯ СО СТОРОНЫ РУКОВОДИТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ, ПЕДАГОГОВ, ПСИХОЛОГОВ, ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ, РОДИТЕЛЕЙ И САМИХ ОБУЧАЮЩИХСЯ [8].

ПРОЦЕСС ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ ЯВЛЯЕТСЯ СЛОЖНЫМ, ДОЛГОСРОЧНЫМ, ТРУДОЕМКИМ И РЕСУРСОЗАТРАТНЫМ. ЧАСТО ОН ТРЕБУЕТ ИЗМЕНЕНИЯ ОБРАЗА ЖИЗНИ НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ САМОГО РЕБЕНКА, НО И ЕГО СЕМЬИ. В ТЕЧЕНИЕ ЭТОГО ПРОЦЕССА ЗНАЧИМУЮ РОЛЬ ИГРАЮТ РОДИТЕЛИ. СТИЛЬ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ВНУТРИ СЕМЬИ ОКАЗЫВАЕТ ВАЖНОЕ ВЛИЯНИЕ НА ВОСПРИЯТИЕ ДЕТЬМИ СВОЕЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ПОЗИТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ МОЖЕТ ПОЛОЖИТЕЛЬНО СКАЗАТЬСЯ НА ОТНОШЕНИИ К ХОККЕЮ У РЕБЕНКА.

С. BOUSNARD С СОАВТ. (1997) ОПИСЫВАЛИ ОДАРЕННОГО СПОРТСМЕНА КАК ИНДИВИДУУМА СО СПЕЦИФИЧЕСКИМ СПОРТИВНЫМ ПРОФИЛЕМ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ МОРФОЛОГИЧЕСКИХ, ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ, МЕТАБОЛИЧЕСКИХ, ДВИГАТЕЛЬНЫХ, ПЕРЦЕПТИВНЫХ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ И БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ДЕТЕРМИНАНТ [1].



БОЛДИН ВЛАДИСЛАВ АНДРЕЕВИЧ

ФГБОУ ВО «ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

В ЛАБОРАТОРИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ИНСТИТУТА ФИЗИОЛОГИИ РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ ОБРАЗОВАНИЯ ПОД РУКОВОДСТВОМ ПРОФЕССОРА Е.М. ЗАЙЦЕВОЙ УЖЕ В ТЕЧЕНИЕ РЯДА ЛЕТ ВЕДУТСЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ДЕТСКОЙ СПОРТИВНОЙ ОДАРЕННОСТИ. СОТРУДНИКАМ УДАЛОСЬ УСТАНОВИТЬ, ЧТО ВЕРОЯТНОСТЬ ПОЯВЛЕНИЯ СПОРТИВНО ОДАРЕННОГО РЕБЕНКА СЕМЬЕ, В КОТОРОЙ ОДИН РОДИТЕЛЬ СПОРТСМЕН РАВНА - 50 %, А ОБА РОДИТЕЛЯ - 70 % [7].

J. CÔTÉ (1999) ДОКАЗАЛ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЛИЯНИЯ РОДИТЕЛЕЙ НА УЧАСТИЕ ДЕТЕЙ И ИХ ДОСТИЖЕНИЯ В СПОРТЕ И ДРУГИХ ОБЛАСТЯХ [4]. СУЩЕСТВУЕТ ПОЛОЖИТЕЛЬНАЯ СВЯЗЬ МЕЖДУ ДОСТАТОЧНО ВЫСОКИМИ РОДИТЕЛЬСКИМИ ОЖИДАНИЯМИ И УСПЕХАМИ ДЕТЕЙ, ПОЛУЧЕНИЕМ ИМИ УДОВОЛЬСТВИЯ ОТ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ [5]. ПОКАЗАНО, ЧТО РОДИТЕЛЬСКИЕ ОЖИДАНИЯ МОГУТ БЫТЬ ИСТОЧНИКОМ ДАВЛЕНИЯ И СТРЕССА, И МОГУТ ПОМЕШАТЬ ИХ ДЕТЯМ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ [6]. J. BUTCHER (1985) ПРЕДПОЛОЖИЛ, ЧТО БАЛАНС ЭТИХ ДВУХ ФАКТОРОВ ЛУЧШЕ ВСЕГО ВЛИЯЕТ НА ВОВЛЕЧЕННОСТЬ И УСПЕХ В СПОРТЕ [2]. С. VISSCHER СЧИТАЕТ, ЧТО РОДИТЕЛИ ДОЛЖНЫ СОЗДАВАТЬ ДЛЯ СВОИХ ДЕТЕЙ ТЕ УСЛОВИЯ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМЫ ИМ ДЛЯ УСПЕШНОЙ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ [3].

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. ПЕРЕД ИССЛЕДОВАНИЕМ БЫЛА ПОСТАВЛЕНА ЦЕЛЬ – ОПРЕДЕЛИТЬ РОЛЬ СЕМЬИ И ВЫЯВИТЬ КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ВЛИЯНИЯ СЕМЬИ НА РАЗВИТИЕ ОДАРЕННОСТИ ХОККЕИСТОВ.

ДЛЯ СБОРА ЭМПИРИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА ИСПОЛЬЗОВАЛАСЬ АНКЕТА «РОДИТЕЛЬСКАЯ ПОДДЕРЖКА В СПОРТЕ», АНАЛОГИЧНО ИССЛЕДОВАНИЮ С. VISSCHER С СОАВТ. 2009 В КОТОРОМ ИССЛЕДОВАЛАСЬ РОДИТЕЛЬСКАЯ ПОДДЕРЖКА ОДАРЕННЫХ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ НИДЕРЛАНД. ДОПОЛНИТЕЛЬНО К УКАЗАННОЙ АНКЕТЕ С ЦЕЛЬЮ РАСШИРЕНИЯ ПОЛУЧЕННОЙ ИНФОРМАЦИИ БЫЛИ ДОБАВЛЕНЫ РАЗДЕЛЫ, УТОЧНЯЮЩИЕ ВОЗРАСТ И УРОВЕНЬ ОБРАЗОВАНИЯ РОДИТЕЛЕЙ.

ОБЩАЯ ВЫБОРКА ИСПЫТУЕМЫХ СОСТАВИЛА 14 ЧЕЛОВЕК, ИЗ КОТОРЫХ 7 - МУЖСКОГО ПОЛА, 7 – ЖЕНСКОГО ПОЛА, ОСУЩЕСТВЛЯВШИХ РОДИТЕЛЬСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ. В ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКУЮ ВЫБОРКУ ВОШЛИ РОДИТЕЛИ СОСТОЯВШИХСЯ (ОДАРЕННЫХ) ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ХОККЕИСТОВ, КОТОРЫЕ ВОШЛИ В СОСТАВ НАЦИОНАЛЬНОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ ПО ХОККЕЮ. СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ ПРОАНКЕТИРОВАННЫХ РОДИТЕЛЕЙ СОСТАВИЛ 47,2 ЛЕТ.



БОЛДИН ВЛАДИСЛАВ АНДРЕЕВИЧ

ФГБОУ ВО «ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ ПОКАЗАЛ, ЧТО УЧАСТИЕ РОДИТЕЛЕЙ В СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЕ РЕБЕНКА ЯВЛЯЕТСЯ АКТУАЛЬНОЙ ПРОБЛЕМОЙ СОВРЕМЕННОГО ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА. ДОКАЗАНА ОЧЕВИДНОСТЬ ВЛИЯНИЯ РОДИТЕЛЕЙ НА СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ ОДАРЕННЫХ СПОРТСМЕНОВ.

АНАЛИЗ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ПУНКТОВ К СТАНДАРТНОЙ РОДИТЕЛЬСКОЙ АНКЕТЕ СПОРТИВНО ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ ПОЗВОЛИЛ ВЫЯВИТЬ, ЧТО ВСЕ ОПРОШЕННЫЕ ИМЕЛИ ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ, ЧТО В ОЧЕРЕДНОЙ РАЗ ПОДЧЕРКИВАЕТ ЗАВИСИМОСТЬ СПОРТИВНО - ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА СЕМЬИ ОТ УРОВНЯ ОБРАЗОВАННОСТИ ЕЕ ЧЛЕНОВ.

БОЛЬШИНСТВО РОДИТЕЛЕЙ (71% РЕСПОНДЕНТОВ) ОТМЕЧАЮТ, ЧТО В ПРОШЛОМ ИМЕЛИ СПОРТИВНЫЙ ОПЫТ, И ТАКЖЕ ОТМЕЧАЮТ, ЧТО ПРОДОЛЖАЛИ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ СОВМЕСТНО СО СВОИМ РЕБЕНКОМ (64% ОПРОШЕННЫХ). ЭТОТ ФАКТ ГОВОРИТ О ВАЖНОСТИ ЛИЧНОГО ПРИМЕРА ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.

ЧТО КАСАЕТСЯ ФИНАНСОВОЙ ПОДДЕРЖКИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОДАРЕННОГО РЕБЕНКА, ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АНКЕТИРОВАНИЯ СРЕДИ РОДИТЕЛЕЙ ВЫЯВЛЕНА ТЕНДЕНЦИЯ К МИНИМАЛЬНОМУ ОБСУЖДЕНИЮ С ЮНЫМ СПОРТСМЕНОМ ЗАТРАТ, ПОНЕСЕННЫХ ВСЛЕДСТВИЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА (43% РОДИТЕЛЕЙ). МОТИВЫ ТАКОГО ФИНАНСОВОГО ПОВЕДЕНИЯ МОГУТ БЫТЬ СВЯЗАНЫ С ВОЗМОЖНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ, КОТОРАЯ МОЖЕТ СТАТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ СТРЕСС-ФАКТОРОМ ДЛЯ ЮНОГО СПОРТСМЕНА.

ТАКЖЕ, РОДИТЕЛИ ОДАРЕННЫХ ХОККЕИСТОВ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОВЕДЕННОГО АНКЕТИРОВАНИЯ В СВОЕМ БОЛЬШИНСТВЕ (79%) ОТМЕТИЛИ ВАЖНОСТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ СВОИХ ДЕТЕЙ. ОНИ АКТИВНО ПОСЕЩАЛИ ТРЕНИРОВКИ И СОРЕВНОВАНИЯ, ОБЩАЛИСЬ С ТРЕНЕРОМ. ПОДОБНЫЙ УРОВЕНЬ ВОВЛЕЧЕННОСТИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС СО СТОРОНЫ СЕМЬИ, НА НАШ ВЗГЛЯД, ФОРМИРУЕТ У ЮНОГО ХОККЕИСТА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ, АДЕКВАТНУЮ САМООЦЕНКУ, ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СТАНОВЛЕНИЕ И ПРИОБРЕТЕНИЕ ПОСЛЕДУЮЩЕГО ОПЫТА ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СО СВЕРСТНИКАМИ И ДРУГИМИ ВЗРОСЛЫМИ.

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНТЕРЕС ТАКЖЕ ПРИВЛЕКАЕТ ТОТ ФАКТ, ЧТО ВОПРЕКИ РЕЗУЛЬТАТАМ МНОГИХ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ, ПОДЧЕРКИВАЮЩИХ НЕОБХОДИМОСТЬ



БОЛДИН ВЛАДИСЛАВ АНДРЕЕВИЧ

ФГБОУ ВО «ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

НЕ ПРЕДЪЯВЛЕНИЯ ВЫСОКИХ ТРЕБОВАНИЙ К ЮНЫМ СПОРТСМЕНАМ СО СТОРОНЫ РОДИТЕЛЕЙ, ВСЕ ЖЕ АБСОЛЮТНОЕ БОЛЬШИНСТВО РОДИТЕЛЕЙ БУДУЩИХ ЧЛЕНОВ СБОРНОЙ РОССИИ ПО ХОККЕЮ (93%) ОТМЕТИЛИ ВЫСОКУЮ ВАЖНОСТЬ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА ИХ ДЕТЬМИ. ПОЛУЧЕННЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ГОВОРИТ О ТОМ, ЧТО ПЕРЕД РЕБЕНКОМ СТАВИЛИСЬ ВЫСОКИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ И КОМАНДНЫЕ ЦЕЛИ, И В УЧЕБНО -ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНОМУ ХОККЕИСТУ БЫЛО НЕОБХОДИМО ОПРАВДЫВАТЬ ОЖИДАНИЯ ЕГО РОДИТЕЛЕЙ.

НАГЛЯДНО АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ АНКЕТИРОВАНИЯ РОДИТЕЛЕЙ СПОРТИВНО ОДАРЕННЫХ ХОККЕИСТОВ ПРЕДСТАВЛЕН НА **РИСУНКЕ 1**.



РИСУНОК 1. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ АНКЕТИРОВАНИЯ РОДИТЕЛЕЙ СПОРТИВНО ОДАРЕННЫХ ХОККЕИСТОВ

Выводы. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ОПЫТ ИССЛЕДУЕМЫХ НАМИ СЕМЕЙ ПОЗВОЛИЛ СФОРМИРОВАТЬ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ТОМ, КАКИМИ ПУТЯМИ ДОСТИГАЕТСЯ РАЗВИТИЕ И ПОДДЕРЖКА ОДАРЕННОСТИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ. В ДАЛЬНЕЙШЕМ МЫ ПЛАНИРУЕМ СРАВНИТЬ ПОЛУЧЕННЫЕ ДАННЫЕ ОБ ОСОБЕННОСТЯХ СЕМЕЙНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ОДАРЕННОСТИ ХОККЕИСТОВ С РЕЗУЛЬТАТАМИ АНКЕТИРОВАНИЯ СЕМЕЙ ТЕХ ХОККЕИСТОВ, КОТОРЫЕ ПО КАКИМ-ТО ПРИЧИНАМ НЕ СМОГЛИ ДОБИТЬСЯ ВЫСОКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ИССЛЕДОВАНИЯ В ЭТОМ НАПРАВЛЕНИИ ПОЗВОЛЯТ СФОРМИРОВАТЬ НАУЧНО ОБОСНОВАННЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ОДАРЕННЫХ СПОРТСМЕНОВ.



СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. BOUCHARD C, MALINA RM, PÉRUSSE L (1997). GENETICS OF FITNESS AND PHYSICAL PERFORMANCE (365-371). CHAMPAIGN. IL: HUMAN KINETICS.

2. BUTCHER J (1985). LONGITUDINAL ANALYSIS OF ADOLESCENT GIRL PARTICIPATION IN PHYSICAL ACTIVITY. SOCIOLOGY OF SPORT JOURNAL. 12. 91-99.

3. VISSCHER, C., ELFERINK-GEMSER, M. T., & LEMMINK, K. A. P. M. (2009). ROLE OF PARENTAL SUPPORT IN SPORTS SUCCESS OF TALENTED YOUNG DUTCH ATHLETES. IN M. J. COELHO E SILVA, A. J. FIGUEIREDO, M.T. ELFERINK-GEMSER, Y R.M. MALINA (EDS.), YOUTH SPORTS. PARTICIPATION, TRAINABILITY AND READINESS (PP. 103-116). COIMBRA UNIVERSITY PRESS: PORTUGAL.

4. CÔTÉ J (1999). THE INFLUENCE OF THE FAMILY IN THE DEVELOPMENT OF TALENT IN SPORT. THE SPORT PSYCHOLOGIST. 13. 395-417.

5. MCELROY MA, KIRKENDALL DR (1980). SIGNIFICANT OTHERS AND PROFESSIONALIZED SPORT ATTITUDES. THE RESEARCH QUARTERLY FOR EXERCISE AND SPORT. 51. 645-653.

6. SCANLAN TK, LEWTHWAITE R (1985). SOCIAL PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF COMPETITION FOR MALE YOUTH SPORT PARTICIPANTS: III. DETERMINANTS OF PERSONAL PERFORMANCE EXPECTANCIES. JOURNAL OF SPORT PSYCHOLOGY. 7. 389-399.

7. КРЫЛОВ Д.В. СПОРТИВНАЯ ОДАРЕННОСТЬ В РОССИИ: ПОИСК, ДИАГНОСТИКА, РАЗВИТИЕ // ИНТЕРНЕТ-ЖУРНАЛ «МИР НАУКИ», 2018 № 6, [HTTPS://MIR-NAUKI.COM/PDF/24PDMN618.PDF](https://mir-nauki.com/pdf/24pdmn618.pdf) (ДОСТУП СВОБОДНЫЙ).

8. РАЗРАБОТКА И РЕАЛИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ПРОГРАММ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ / СОСТ. А. П. ЩЕРБАК. — ЭЛЕКТРОН. ТЕКСТОВЫЕ ДАН. — ЯРОСЛАВЛЬ: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2020. — 37 С. — (ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ).



ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ДЕТЕЙ, ИМЕЮЩИХ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ К СПОРТИВНЫМ ДОСТИЖЕНИЯМ

АННОТАЦИЯ: ПРОБЛЕМА ОДАРЕННОСТИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДО КОНЦА НЕ ИЗУЧЕНА ПО ПРИЧИНЕ СПЕЦИФИКИ ОТБОРА НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ. ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ СВЯЗАНО С ФАКТОРАМИ, СПОСОБСТВУЮЩИМИ ПРОЯВЛЕНИЮ СПОСОБНОСТЕЙ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА, И ЗДЕСЬ НА ПЕРВЫЙ ПЛАН МОЖНО ВЫДЕЛИТЬ КАЧЕСТВЕННУЮ ХАРАКТЕРИСТИКУ ОДАРЕННОСТИ, А ЗАТЕМ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ЕЕ ПРОЯВЛЕНИЯ. ДЛЯ ЭТОГО НЕОБХОДИМО ОРГАНИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ, ПОМОГАЮЩИХ ИХ НАПРАВЛЕННОМУ РАЗВИТИЮ И ДОСТИЖЕНИЮ ПОСТАВЛЕННЫХ ЦЕЛЕЙ.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: СПОРТИВНО ОДАРЕННЫЕ ДЕТИ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ, ТЬЮТОРСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ.

НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ В ИССЛЕДОВАНИЯХ ПРОБЛЕМЫ ОДАРЕННОСТИ ДЕТЕЙ БОЛЬШИНСТВО ПСИХОЛОГОВ ВЫЯВЛЯЮТ СЛОЖНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ НАСЛЕДСТВЕННЫХ ФАКТОРОВ И СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ СРЕДЫ, В КОТОРОЙ РАЗВИВАЕТСЯ РЕБЕНОК. ПРИ ЭТОМ НЕОБХОДИМО ОТМЕТИТЬ, ЧТО ОСОБОЕ ЗНАЧЕНИЕ ИМЕЕТ ЕГО СОБСТВЕННАЯ АКТИВНОСТЬ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ, ЛЕЖАЩИЕ В ОСНОВЕ ФОРМИРОВАНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПРОФИЛЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

ОЧЕВИДНО, ЧТО ВЫДАЮЩИЕСЯ СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ, ТАКЖЕ БУДУТ ЯВЛЯТЬСЯ РЕЗУЛЬТАТОМ ЭТОГО СЛОЖНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ. НЕ СМОТЯ НА ЭТО, ВОПРОС ДО СИХ ПОР ОСТАЕТСЯ ДИСКУССИОННЫМ, В ЧАСТНОСТИ О СООТНОШЕНИИ ДАННЫХ СЛАГАЕМЫХ СПОРТИВНЫХ УСПЕХОВ. ОДНИ СПЕЦИАЛИСТЫ ГОВОРЯТ О ПРИОРИТЕТЕ ВНЕШНИХ ФАКТОРОВ (ВОСПИТАНИЕ, ТРЕНИРОВКА). ВТОРЫЕ, ПРИОРИТЕТНЫМИ СЧИТАЮТ НАСЛЕДСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ И ТАЛАНТ. ТРЕТЬИ ВЫДЕЛЯЮ ЭТИ ФАКТОРЫ В СОВОКУПНОСТИ. ТАКИМ ОБРАЗОМ, СУДИТЬ ОБ ОДАРЕННОСТИ РЕБЕНКА НЕОБХОДИМО НЕ ТОЛЬКО ПО ШКОЛЬНОЙ УСПЕВАЕМОСТИ, НО ПО ФОРМАМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, КОТОРЫЕ ОН ИНИЦИИРОВАЛ САМ.



СМИРНОВА НАДЕЖДА АЛЕКСАНДРОВНА

ФГБУ ПОО «ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ)
ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА Г. БРОННИЦЫ МО»

НА ДАННЫЙ МОМЕНТ ВРЕМЕНИ, СТОИТ ЗАДАЧА ПОИСКА БАТАРЕИ ТЕСТОВ, ПОЗВОЛЯЮЩАЯ С ВЫСОКОЙ СТЕПЕНЬЮ ВЕРОЯТНОСТИ ПРОГНОЗИРОВАТЬ СТЕПЕНЬ ОДАРЕННОСТИ ДЕТЕЙ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА [3]. РЕШЕНИЕ ЭТОЙ ЗАДАЧИ ВОЗМОЖНО С ПОМОЩЬЮ ИЗУЧЕНИЯ НАСЛЕДСТВЕННЫХ ВЛИЯНИЙ И СТАБИЛЬНОСТИ ХАРАКТЕРИСТИК ЧЕЛОВЕКА.

ТАК ЖЕ НЕОБХОДИМО ОТМЕТИТЬ СЛУЧАИ ЗАДЕРЖКИ СТАНОВЛЕНИЯ ОДАРЕННОСТИ, С ПОТЕНЦИАЛЬНО ВЫСОКИМ УРОВНЕМ СПОСОБНОСТЕЙ, СВЯЗАННЫЕ С ОСОБЕННОСТЯМИ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА: НАПРИМЕР, ПОВЫШЕННАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ, КОНФЛИКТНОСТЬ И ТАК ДАЛЕЕ. СВОЕВРЕМЕННОЕ ОКАЗАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ БУДУТ СПОСОБСТВОВАТЬ СНЯТИЮ ЭТИХ БАРЬЕРОВ.

АНАЛИЗИРУЯ ЕГО ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, ПЕДАГОГ, ПСИХОЛОГ И РОДИТЕЛИ ДОЛЖНЫ ПОНИМАТЬ, ЧТО СУЩЕСТВУЮТ ДЕТИ С НЕ ВЫЯВЛЕННОЙ ОДАРЕННОСТЬЮ ИЛИ ЖЕ НЕ ДЕМОНСТРИРУЮЩИЕ ДОСТИЖЕНИЯ ОКРУЖАЮЩИМ, СКРЫВАЯ ИХ ОТ ВЗРОСЛЫХ.

ДЛЯ СПОРТИВНО ОДАРЕННОГО РЕБЕНКА ХАРАКТЕРНА САМОДОСТАТОЧНАЯ СИСТЕМА САМОРЕГУЛЯЦИИ - СПОСОБНОСТЬ БЫСТРО НАХОДИТЬ ПУТИ РЕШЕНИЯ ЗАДАЧИ, РЕФЛЕКСИВНЫЙ СПОСОБ ОБРАБОТКИ ИНФОРМАЦИИ, СКЛОННОСТЬ К АНАЛИЗУ ПРОБЛЕМЫ ДЛЯ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЯ, ОРИЕНТАЦИЯ НА ОБОСНОВАНИЕ СОБСТВЕННЫХ ДЕЙСТВИЙ.

ФАКТЫ СВИДЕТЕЛЬСТВУЮТ, ЧТО ТАКИЕ ДЕТИ, КАК ПРАВИЛО, ОТЛИЧАЮТСЯ ВЫСОКИМ УРОВНЕМ СПОСОБНОСТИ К САМООБУЧЕНИЮ И НУЖДАЮТСЯ В ВАРИАТИВНОМ И ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАННОМ ПОДХОДЕ В ОБУЧЕНИИ (РИСУНОК 1).



СМИРНОВА НАДЕЖДА АЛЕКСАНДРОВНА

ФГБУ ПОО «ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ)

ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА Г. БРОННИЦЫ МО»

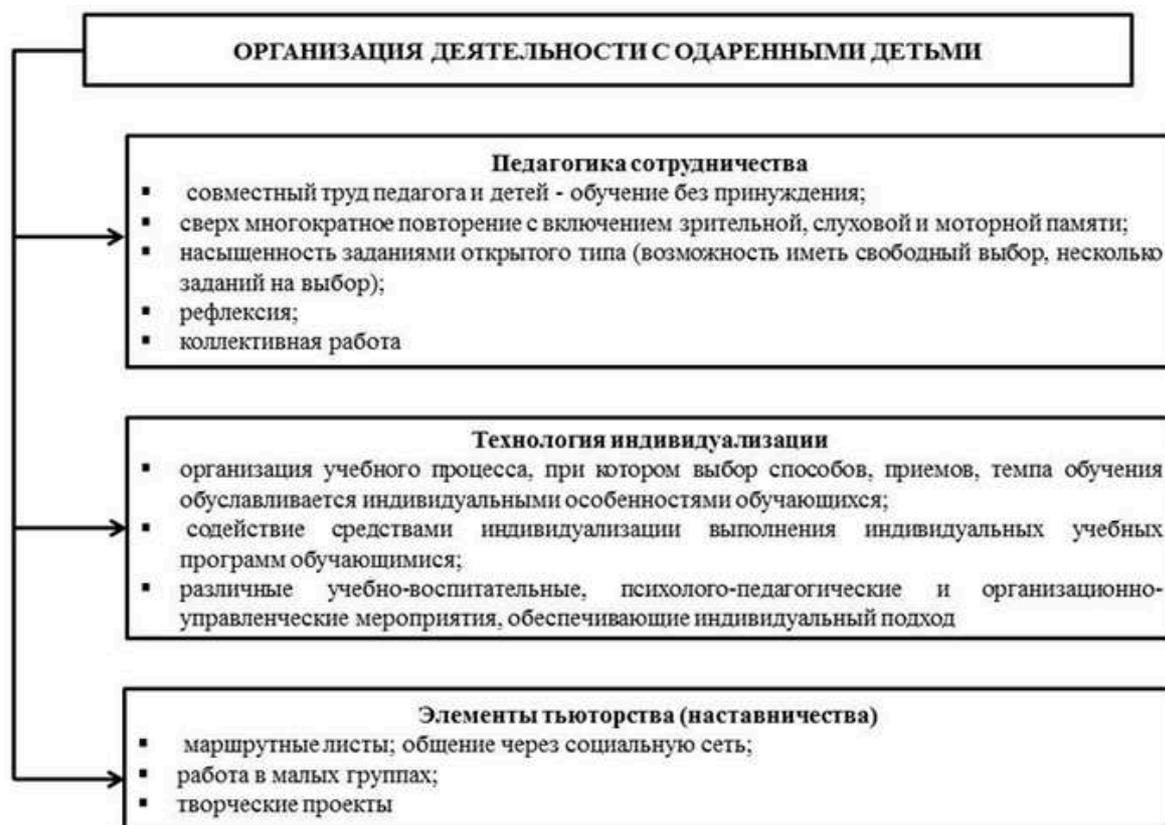


РИСУНОК 1. АСПЕКТЫ ЭФФЕКТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ОДАРЕННЫМИ ДЕТЬМИ

ПЕРСПЕКТИВНОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИЕЙ ЯВЛЯЕТСЯ ТЬЮТОРСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ С УЧЁТОМ ЕГО ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРАЕКТОРИИ РАЗВИТИЯ. СПОСОБЫ СОПРОВОЖДЕНИЯ РАЗРАБАТЫВАЮТСЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ РЕСУРСОВ И ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ И С УЧЁТОМ МОДЕЛИ СОПРОВОЖДЕНИЯ.

НЕОБХОДИМО УЧИТЫВАТЬ ТО, ЧТО РАБОТА С ТАКИМИ ДЕТЬМИ ПРОВОДИТСЯ ВО ВРЕМЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ЧЕРЕЗ РАЗВИТИЕ ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТИ, ДИСЦИПЛИНИРОВАННОСТИ, СИЛЫ ВОЛИ, САМООРГАНИЗАЦИИ, КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ НЕПОСРЕДСТВЕННО В УЧЕБНОЙ И ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. УСПЕШНОСТЬ ПРОЦЕССА ВОСПИТАНИЯ БУДЕТ ОПРЕДЕЛЯТЬСЯ СПОСОБНОСТЬЮ ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ СТАВИТЬ ЗАДАЧИ СПОРТИВНОГО И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.

В СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ СУЩЕСТВЕННЫМ НЕДОСТАТКОМ ЯВЛЯЕТСЯ ТО, ЧТО СПОСОБНОСТИ И



СМИРНОВА НАДЕЖДА АЛЕКСАНДРОВНА

ФГБУ ПОО «ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ)
ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА Г. БРОННИЦЫ МО»

ОДАРЕННОСТЬ СПОРТСМЕНА КОНСТАТИРУЮТСЯ ПРИ ДОСТИЖЕНИИ ВЫДАЮЩЕГОСЯ РЕЗУЛЬТАТА. НО, В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОГО ОТБОРА НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ОСНОВНЫМ ФАКТОРОМ ЯВЛЯЕТСЯ СООТВЕТСТВИЕ МОДЕЛЬНЫМ ХАРАКТЕРИСТИКАМ, СООТВЕТСТВУЮЩИМ УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ, УЧИТЫВАЮЩИМ НЕ ТОЛЬКО АНТРОПОМОРФНЫЕ ПРИЗНАКИ, НО И ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ И СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА [4].

ПОЭТОМУ, ТОЛЬКО АНАЛИЗИРУЯ СВЕДЕНИЯ О ВОЗРАСТНОЙ ОДАРЕННОСТИ В РАЗНЫХ ВАРИАНТАХ, СПЕЦИФИКЕ ХОДА РАЗВИТИЯ, ВОЗМОЖНО, ОБОСНОВАННО ПОДОЙТИ К ОЦЕНКЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПРОФИЛЯ РЕБЕНКА.

Е.П.ИЛЬИН ОПИСЫВАЕТ СПОРТИВНУЮ ОДАРЕННОСТЬ КАК «СОЧЕТАНИЕ ВРОЖДЕННЫХ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ, МОРФОЛОГИЧЕСКИХ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ, ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ И БИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА, ОДНОНАПРАВЛЕННО ВЛИЯЮЩИХ НА УСПЕШНОСТЬ КАКОГО-ЛИБО ВИДА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ» [1].

ПРОГРАММЫ ПО РАЗВИТИЮ И ПОДДЕРЖКЕ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТИВНО ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ ДОЛЖНЫ ПРЕДУСМАТРИВАТЬ ОБНОВЛЕНИЕ СОДЕРЖАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ВНЕДРЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ МЕТОДОВ И СРЕДСТВ ПОДГОТОВКИ, ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД, ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ, СОТРУДНИЧЕСТВО И ТАК ДАЛЕЕ.

ЗАДАЧЕЙ ПЕДАГОГА, ПСИХОЛОГА ЯВЛЯЕТСЯ СОЗДАНИЕ НЕОБХОДИМЫХ УСЛОВИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ УЖЕ ПРОЯВИВШИХСЯ СПОРТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ, РАСКРЫТИЯ ЕГО ПОТЕНЦИАЛА (РИСУНОК 2).



СМИРНОВА НАДЕЖДА АЛЕКСАНДРОВНА

ФГБУ ПОО «ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ)

ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА Г. БРОННИЦЫ МО»



РИСУНОК 2. ОСНОВНЫЕ МОДУЛИ РАБОТЫ С ОДАРЕННЫМИ ДЕТЬМИ ПО РАЗВИТИЮ СПОРТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

ВАЖНЫМ СТИМУЛОМ И ПОощРЕНИЕМ СПОРТИВНО ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ ЯВЛЯЕТСЯ УЧАСТИЕ В МЕРОПРИЯТИЯХ СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ВЫСШЕГО УРОВНЯ, ВОЗМОЖНОСТЬ УЧАСТИЯ В ГРАНТОВЫХ ПРОГРАММАХ И ТАК ДАЛЕЕ [5].

ТАКИМ ОБРАЗОМ, ГРАМОТНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ, ПОДБОР ЭФФЕКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ РАБОТЫ СО СПОРТИВНО ОДАРЕННЫМИ ДЕТЬМИ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕХ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ, НАПРАВЛЕННЫХ НА РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТЕЙ И СПОРТИВНОГО ПОТЕНЦИАЛА БУДУТ СПОСОБСТВОВАТЬ ИХ ДАЛЬНЕЙШЕМУ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА, А ТАКЖЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЮ В ЖИЗНИ.



СМИРНОВА НАДЕЖДА АЛЕКСАНДРОВНА

ФГБУ ПОО «ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ)
ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА Г. БРОННИЦЫ МО»

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. ИЛЬИН, Е.П. ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНАЯ ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ / Е.П. ИЛЬИН. - Л., 2019. - 454 с.
2. ПЛАТОНОВ, В.Н. ПОДГОТОВКА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ / В.Н. ПЛАТОНОВ. - М., 1986. - 287 с.
3. САЛЬНИКОВ, В.А. СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И СПОСОБНОСТИ / В.А. САЛЬНИКОВ // ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. - 2002. - № 4. - С. 48-50.
4. СЕМАГО, М.М. СОПРОВОЖДЕНИЕ - ЭТО. / М.М. СЕМАГО // ШКОЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ. - 2003. - № 35. - С. 20-21.
5. СЕРИКОВА, Л.В. МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЙ ПОДХОД К ОБУЧЕНИЮ ОДАренных И СПОСОБНЫХ ДЕТЕЙ. [ЭЛЕКТРОННЫЙ РЕСУРС] URL: [HTTPS://CYBERLENINKA.RU/ARTICLE/N/MEZHDISTSIPLINARNYY-RODHOД-K-OBUCHENIYU-ODARENNYH-I-SPOSOBNYYH-DETEY](https://cyberleninka.ru/article/n/mezhdistsiplinarnyy-podhod-k-obucheniyu-odarennyh-i-sposobnyh-detej) (ДАТА ОБРАЩЕНИЯ: 10.03.2023 Г.)



СТАЖ ИГРЫ И УРОВЕНЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО СТРЕССА У КИБЕРСПОРТСМЕНОВ

АННОТАЦИЯ. СТАТЬЯ ПОСВЯЩЕНА ИЗУЧЕНИЮ СТАЖА ИГРЫ И УРОВНЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО СТРЕССА У КИБЕРСПОРТСМЕНОВ. В СТАТЬЕ ОПИСАНА ИСТОРИЯ НАЧАЛА КИБЕРСПОРТА, СОЦИАЛЬНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ И ТО, КАКИМ ОБРАЗОМ ЭЛЕКТРОННЫЙ СПОРТ ОКАЗЫВАЕТ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОБЩЕСТВО, А ТАКЖЕ РАССМОТРЕНЫ ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО СТРЕССА В ТУРНИРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИГРОКОВ. ТАКЖЕ, ПРИВЕДЕНЫ ПРИМЕРЫ НЕКОТОРЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ, КОТОРЫЕ КАСАЛИСЬ ТЕМЫ ИЗУЧЕНИЯ СТРЕССА У КИБЕРСПОРТСМЕНОВ. БЫЛИ ОПИСАНЫ ПРОБЛЕМЫ, С КОТОРЫМИ МОГУТ СТОЛКНУТЬСЯ ПСИХОЛОГИ, ПРИ КОТОРЫХ ВОЗМОЖНО ВОЗНИКНОВЕНИЕ СТРЕССОВОГО СОСТОЯНИЯ У ИГРОКОВ. УСПЕШНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ ПРЕДСТАВЛЕНА ЧЕРЕЗ ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ ОДАРЕННОСТИ, А ИМЕННО СПОСОБНОСТЬЮ ПРЕОДОЛЕВАТЬ СТРЕСС. ПРЕДСТАВЛЕНЫ РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ, ВЫБОРКУ КОТОРОЙ СОСТАВИЛИ СТУДЕНТЫ-КИБЕРСПОРТСМЕНЫ РАЗНОГО СТАЖА ИГРЫ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ СЦЕНЕ. САМО ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОВОДИЛОСЬ В ОНЛАЙН ФОРМАТЕ С ПОМОЩЬЮ МЕТОДИКИ Ю.В. ЩЕРБАТЫХ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ СТРЕССА, ИНСТРУКЦИЯ К КОТОРОЙ БЫЛА МОДИФИЦИРОВАНА ПОД ТЕМУ ДАННОГО ИССЛЕДОВАНИЯ. НА ОСНОВЕ ПОЛУЧЕННЫХ ДАННЫХ БЫЛ СДЕЛАН ВЫВОД О СВЯЗИ СТАЖА ИГРЫ И УРОВНЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО СТРЕССА ИГРОКОВ, А ТАКЖЕ ОТМЕЧЕН РЯД ФАКТОРОВ, КОТОРЫЕ МОГЛИ ПРИВЕСТИ К ТАКИМ РЕЗУЛЬТАТАМ.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА. СТАЖ ИГРЫ, СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ СТРЕСС, КИБЕРСПОРТСМЕН.

ВВЕДЕНИЕ. КИБЕРСПОРТ — ЭТО ВИД СПОРТА, В КОТОРОМ ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ОБЕСПЕЧИВАЮТСЯ ЭЛЕКТРОННЫМИ СИСТЕМАМИ, А ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СПОРТСМЕНОВ И КИБЕРСПОРТИВНЫХ СИСТЕМ МОДЕРИРУЕТСЯ ИНТЕРФЕЙСАМИ «ЧЕЛОВЕК-КОМПЬЮТЕР» [4]. ОФИЦИАЛЬНО, КИБЕРСПОРТ ВНЕСЛИ В РЕЕСТР РОССИЙСКИХ ВИДОВ СПОРТА И ПРИЗНАЛИ ОФИЦИАЛЬНЫМ 3 ИЮНЯ 2016 ГОДА. ИСТОРИЯ КИБЕРСПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ НАЧАЛАСЬ С ИГР DOOM 2 И QUAKE. ИМЕННО БЛАГОДАРЯ ЭТИМ ПРОЕКТАМ СФОРМИРОВАЛИСЬ ПЕРВЫЕ КИБЕРСПОРТИВНЫЕ ЛИГИ, СТАЛИ ПРОВОДИТЬСЯ ТУРНИРЫ ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ ЛУЧШИХ ИГРОКОВ, ЭТО СТАЛО ПОЗИЦИОНИРОВАТЬСЯ КАК ЧАСТЬ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ ЧЕМ ЧАСТЬ ГЛОБАЛЬНОЙ ИНДУСТРИИ РАЗВЛЕЧЕНИЙ.



УТЯГАНОВ МАКСИМ АЛЕКСЕЕВИЧ

ФГАОУ ВО «ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ ОДНО ИЗ САМЫХ БОЛЬШИХ ВЛИЯНИЙ В МИРЕ СПОРТА ИМЕЕТ КИБЕРСПОРТ. ОН ОХВАТЫВАЕТ ОГРОМНУЮ АУДИТОРИЮ. ПО СТАТИСТИКЕ ЗА 2019 ГОД, АУДИТОРИЯ КИБЕРСПОРТА СОСТАВЛЯЛА 455 МИЛЛИОНОВ ЧЕЛОВЕК, ЧТО ПРЕВЫШАЕТ ПОКАЗАТЕЛИ 2017 ГОДА НА 120 МИЛЛИОНОВ [2]. ЗРИТЕЛЬСКАЯ АУДИТОРИЯ КИБЕРСПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ЗА ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ ТОЖЕ ЗНАЧИТЕЛЬНО ВЫРОСЛА БЛАГОДАРЯ РАЗВИТИЮ ОНЛАЙН-ТРАНСЛЯЦИЙ И ПОЯВЛЕНИЮ СПЕЦИАЛЬНЫХ ВИДЕО ПЛАТФОРМ (ПРЕЖДЕ ВСЕГО TWICH.TV). УСОВЕРШЕНСТВОВАЛОСЬ КАЧЕСТВО КОНТЕНТА: ПОЯВИЛИСЬ КОММЕНТАРИИ В ПРЯМОМ ЭФИРЕ, ЭКСКЛЮЗИВНЫЕ ВКЛЮЧЕНИЯ «ИЗ-ЗА КУЛИС» ТУРНИРОВ И Т. П. [3]. ТАК, В 2019 ГОДУ ПРОВОДИЛСЯ ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО ИГРЕ LEAGUE OF LEGENDS. ПОЛУФИНАЛ СОБРАЛ НАИБОЛЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЗРИТЕЛЕЙ СРЕДИ ВСЕХ ТУРНИРОВ В ИСТОРИИ КИБЕРСПОРТА БЕЗ УЧЕТА КИТАЙСКИХ ТРАНСЛЯЦИЙ. ПО ДАННЫМ, СОБРАННЫМ СТАТИСТИЧЕСКИМ РЕСУРСОМ ESPORTS CHARTS, В ПИКЕ ЗА ПОЛУФИНАЛОМ НАБЛЮДАЛИ 3,985,787 ЗРИТЕЛЕЙ НА TWITCH, YOUTUBE, FACEBOOK, VK LIVE И ДРУГИХ ПЛАТФОРМАХ ДЛЯ ТРАНСЛЯЦИЙ. ЭТОТ ПОКАЗАТЕЛЬ НА 1,6 МИЛЛИОНА ПРЕВЫШАЕТ ПРЕДЫДУЩИЙ РЕКОРД, КОТОРЫЙ БЫЛ УСТАНОВЛЕН НА ТУРНИРЕ FORTNITE WORLD CUP 2019.

СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ — ЭТО ЯРКО ВЫРАЖЕННЫЕ СТРЕССОВЫЕ СИТУАЦИИ. ЭТО СВЯЗАНО С ЗАДАЧАМИ, КОТОРЫЕ СТАВЯТСЯ ПЕРЕД СПОРТСМЕНОМ И КАКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ОН НА ДАННЫЙ МОМЕНТ ИМЕЕТ ДЛЯ ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ. ДАЖЕ НЕСМОТРЯ НА ТО, ЧТО ВСЕ СОБЫТИЯ ПРОИСХОДЯТ В КИБЕРСПОРТЕ В УСЛОВИЯХ ЭЛЕКТРОННОЙ СРЕДЫ, ЭТО НЕ ОЗНАЧАЕТ, ЧТО ДАННЫЙ ВИД СПОРТА НЕ ИСТОЩАЕТ ИГРОКОВ В ФИЗИЧЕСКОМ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ АСПЕКТАХ, ЧТО СПОСОБСТВУЕТ ФОРМИРОВАНИЮ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО СТРЕССА.

МОЖНО СЧИТАТЬ, ЧТО УСПЕШНОСТЬ ВЫСТУПЛЕНИЯ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ СЦЕНЕ ПРЕДОПРЕДЕЛЯЕТ ОДАРЕННОСТЬ, ТАК КАК БЛАГОДАРЯ ЕЙ СПОРТСМЕН МОЖЕТ ЛУЧШЕ ОСТАЛЬНЫХ ВЫДЕРЖИВАТЬ СТРЕСС И БЫСТРЕЕ ПРЕОДОЛЕВАТЬ ЕГО. ЭТО ПОЗВОЛЯЕТ ПРОЯВИТЬ СЕБЯ С ЛУЧШЕЙ СТОРОНЫ ВО ВРЕМЯ ИГРОВОГО ПРОЦЕССА И ПРИВОДИТЬ К ПОБЕДАМ.

СЛЕДУЮЩИМ ВАЖНЫМ ФАКТОРОМ ЯВЛЯЕТСЯ НАЛИЧИЕ ОПЫТА ВЫСТУПЛЕНИЯ НА ТУРНИРАХ. ЧЕМ БОЛЕЕ ОПЫТЕН СПОРТСМЕН, ТЕМ ПОНЯТНЕЕ ДЛЯ НЕГО БУДУТ СИТУАЦИИ РАЗНОГО ХАРАКТЕРА, КОТОРЫЕ МОГУТ ВСТРЕЧАТЬСЯ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. У ЛЮБИТЕЛЕЙ БОЛЬШАЯ ЧАСТЬ ИГРОВЫХ СИТУАЦИЙ НА ТУРНИРАХ ЯВЛЯЕТСЯ НЕЗНАКОМОЙ, А ЗНАЧИТ ВОСПРИНИМАЕТСЯ С БОЛЬШИМ НАПРЯЖЕНИЕМ.



ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКИ ЭТО МОЖЕТ ПРОЯВЛЯТЬСЯ ТАК: УЧАЩЕНИЕ ПУЛЬС, ПОВЫШЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ, УХУДШЕНИЕ РАБОТЫ КОГНИТИВНОЙ СИСТЕМЫ – ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ ВНИМАНИЯ СТАНОВИТСЯ ЗАТРУДНЕНО, ВОЗМОЖНО ПРИНЯТИЕ НЕАДЕКВАТНЫХ РЕШЕНИЙ, ПОВЕДЕНИЕ СТАНОВИТСЯ ПЛОХО КОНТРОЛИРУЕМЫМ. ОДНИМИ ИЗ НАИБОЛЕЕ ТРУДНЫХ СИТУАЦИЙ ВО ВРЕМЯ ТУРНИРА ВЫСТУПАЮТ: СОРЕВНОВАНИЕ С НЕИЗВЕСТНЫМ СОПЕРНИКОМ; ЧЕРЕДА СВОИХ ОШИБОК, ЛИБО ОШИБОК СВОЕЙ КОМАНДЫ; ИМПУЛЬСИВНЫЕ РЕШЕНИЯ; УДАЧНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ОППОНЕНТА, КОТОРЫЕ ПРИВЕЛИ К УХУДШЕНИЮ ИГРОВОЙ СИТУАЦИИ. ЭТО ТАКЖЕ МОЖЕТ КАСАТЬСЯ И ОДАРЕННЫХ СПОРТСМЕНОВ, ВЕДЬ ДАЖЕ ЕСЛИ ОН ЯВЛЯЕТСЯ ОДАРЕННЫМ, ТО БЕЗ ОПЫТА ВЫСТУПЛЕНИЯ И НЕОБХОДИМЫХ ТРЕНИРОВОК НЕ ПОЛУЧИТСЯ ПОКАЗАТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТА В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

ОГРАДИТЬ СЕБЯ ОТ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ СТРЕССОВ НЕВОЗМОЖНО. ЭТО БЫЛО БЫ РАВНОСИЛЬНО ОТКАЗУ ОТ СПОРТИВНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ В ЦЕЛОМ. СТРЕСС, В ДАННОМ КОНТЕКСТЕ, ЯВЛЯЕТСЯ ПРОДУКТОМ СОЗНАНИЯ СПОРТСМЕНА, ЕГО ОБРАЗОМ МЫСЛЕЙ И ОЦЕНКИ СОБСТВЕННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ, УРОВНЯ ТРЕНИРОВАННОСТИ, ОБУЧЕННОСТИ И ГОТОВНОСТИ К САМОРЕГУЛЯЦИИ СВОЕГО ПОВЕДЕНИЯ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАНИЯ. ЭТО ПОЗВОЛЯЕТ СЧИТАТЬ ЕГО ПСИХИЧЕСКИМ СТРЕССОМ, В ОТЛИЧИЕ ОТ РЕАКЦИЙ ОРГАНИЗМА НЕПОСРЕДСТВЕННО НА НАГРУЗКУ И СРАЗУ ПОСЛЕ ЕЁ ОКОНЧАНИЯ, КОТОРЫЕ МОГУТ БЫТЬ ОБОЗНАЧЕНЫ КАК ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ СТРЕСС [1]. СТРЕСС ПЕРЕД НАЧАЛОМ И В ХОДЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПЕРЕЖИВАЕТСЯ БОЛЬШИНСТВОМ СПОРТСМЕНОВ. ПСИХОЛОГУ ВАЖНО ВОВРЕМЯ УВИДЕТЬ ПРОБЛЕМУ, КОТОРАЯ ВОЗНИКЛА ИЗ-ЗА СТРЕССА И СДЕЛАТЬ ВСЕ НЕОБХОДИМОЕ, ЧТОБЫ ИГРОК НЕ ЧУВСТВОВАЛ ДИСКОМФОРТА.

ДЛЯ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ СТРЕССОВОГО СОСТОЯНИЯ И ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНА К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НЕОБХОДИМ ПОИСК ПУТЕЙ И СРЕДСТВ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО СТРЕССА У КИБЕРСПОРТСМЕНОВ, КОТОРЫЕ ЯВЛЯЮТСЯ КАК ЛЮБИТЕЛЯМИ, ТАК И ПРОФЕССИОНАЛАМИ. ВЕДЬ ЕСЛИ СПОРТСМЕНЫ НЕ БУДУТ В ПОДОБАЮЩЕЙ ФОРМЕ, ТО НЕ СМОГУТ СКОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ НА ПОСТАВЛЕННЫХ ПЕРЕД НИМИ ЗАДАЧАХ И НЕ ДОБЬЮТСЯ ДОЛЖНОГО РЕЗУЛЬТАТА. МЫ ПОЛАГАЕМ, ЧТО ИГРОКИ, УЧАСТВУЮЩИЕ В ТУРНИРАХ, ОБЛАДАЮТ ОПРЕДЕЛЕННЫМ УРОВНЕМ КВАЛИФИКАЦИИ, ПОСКОЛЬКУ ПРОХОДЯТ ОПРЕДЕЛЕННЫЙ ОТБОР. ВНУТРИ ГРУППЫ ПРОФЕССИОНАЛОВ ВЫДЕЛЯЮТСЯ ГРУППЫ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ КВАЛИФИКАЦИИ, КОТОРЫЙ МОЖЕТ В ТОМ ЧИСЛЕ ЗАВИСЕТЬ ОТ СТАЖА УЧАСТИЯ В ТУРНИРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.



ЦЕЛЬЮ ДАННОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ ВЫЯВЛЕНИЕ СВЯЗИ МЕЖДУ СТАЖЕМ ИГРЫ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ СЦЕНЕ И УРОВНЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО СТРЕССА У КИБЕРСПОРТСМЕНОВ.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ. ВЫБОРКА СОСТАВИЛА В ОБЩЕЙ СЛОЖНОСТИ 40 ЧЕЛОВЕК, СТУДЕНТЫ МУЖСКОГО ПОЛА В ВОЗРАСТЕ ОТ 17 ДО 23 ЛЕТ. 20 ЧЕЛОВЕК БЫЛИ ВЫДЕЛЕНА СО СТАЖЕМ ИГРЫ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ СЦЕНЕ БОЛЕЕ 1 ГОДА (В ТОМ ЧИСЛЕ ИМЕЮЩИЕ СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ), ДРУГАЯ ГРУППА ИЗ 20 ЧЕЛОВЕК ИМЕЛА СТАЖ ИГРЫ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ СЦЕНЕ МЕНЕЕ 1 ГОДА. МЕТОДИКОЙ ИССЛЕДОВАНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ МОДИФИЦИРОВАННАЯ ПОД ТЕМУ РАБОТЫ МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ СТРЕССА Ю.В. ЩЕРБАТЫХ. ДАННАЯ МЕТОДИКА ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ 4 БЛОКА, В КОТОРЫЕ ВХОДЯТ ПО 12 ПРИЗНАКОВ ПРОЯВЛЕНИЯ СТРЕССА В КАЖДОМ. САМИ ЖЕ БЛОКИ ПОДРАЗУМЕВАЮТ РАЗЛИЧНОГО РОДА ПРИЗНАКИ СТРЕССА, А ИМЕННО: ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ, ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ, ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ.

РЕЗУЛЬТАТЫ. ДАННЫЕ, ПОЛУЧЕННЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОБРАБОТКИ ШКАЛ ОПРОСНИКА Ю.В. ЩЕРБАТЫХ, ПОКАЗАЛИ, ЧТО ЗНАЧЕНИЕ U-ЭМПИРИЧЕСКОГО МАННА-УИТНИ РАВНО 91 ПРИ ПОКАЗАТЕЛЕ $P=0,003$. ЭТО УКАЗЫВАЕТ НАМ НА ТО, ЧТО ДАННЫЕ ИМЕЮТ СУЩЕСТВЕННЫЕ РАЗЛИЧИЯ В УРОВНЯХ. ИСХОДЯ ИЗ ПОЛУЧЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ, МОЖНО СКАЗАТЬ, ЧТО У БОЛЬШИНСТВА ПРОФИ ПОКАЗАТЕЛИ УРОВНЯ СТРЕССА НАХОДЯТСЯ НА УМЕРЕННОМ, А ИНОГДА И НА НИЗКОМ УРОВНЕ, А У ЛЮБИТЕЛЕЙ НА СРЕДНЕМ И ВЫСОКОМ УРОВНЯХ. ДАННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ УКАЗЫВАЮТ НАМ НА ТО, ЧТО У СПОРТСМЕНОВ, ВЫСТУПАЮЩИХ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ СЦЕНЕ БОЛЕЕ 1 ГОДА УРОВЕНЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО СТРЕССА НИЖЕ, ЧЕМ У ТЕХ, КТО ВЫСТУПАЕТ МЕНЕЕ ГОДА.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. КАК И В ТРАДИЦИОННОМ ВИДЕ СПОРТА, КИБЕРСПОРТСМЕНЫ ИСПЫТЫВАЮТ СТРЕСС ВО ВРЕМЯ ВЫСТУПЛЕНИЯ НА ТУРНИРАХ. И ЧЕМ МАСШТАБНЕЕ СОРЕВНОВАНИЕ, ТЕМ БОЛЕЕ ВЫРАЖЕНЫ ПРИЗНАКИ СТРЕССА. ТАКЖЕ, НА УРОВЕНЬ СТРЕССА В НАИБОЛЬШЕЙ СТЕПЕНИ СКАЗЫВАЕТСЯ СТАЖ ВЫСТУПЛЕНИЯ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ СЦЕНЕ. ПОЛУЧЕННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В ХОДЕ ИССЛЕДОВАНИЯ СВИДЕТЕЛЬСТВУЮТ О ТОМ, ЧТО У СПОРТСМЕНОВ, ВЫСТУПАЮЩИХ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ СЦЕНЕ БОЛЕЕ 1 ГОДА УРОВЕНЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО СТРЕССА НИЖЕ, ЧЕМ У ТЕХ, КТО ВЫСТУПАЕТ МЕНЕЕ ГОДА.



СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. АБРАМОВА В. В., ИВАНЬКОВА Ю. А. ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА СПОРТСМЕНАМИ В СПОРТИВНОЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ // НАУЧНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ. ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ ОБРАЗОВАНИЯ. 2016. ТОМ 2. ВЫПУСК 4. С. 70–76.
2. ИСМАИЛОВ А. А. КИБЕРСПОРТ КАК СОЦИАЛЬНОЕ ЯВЛЕНИЕ // МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЖУРНАЛ ГУМАНИТАРНЫХ И ЕСТЕСТВЕННЫХ НАУК. № 7-1. 2019. С.40-42.
3. СОЛОДНИКОВ В.В., ТИМОФЕЕВА В. И. КИБЕРСПОРТ В РОССИИ КАК ОБЪЕКТ МАРКЕТИНГА И СОЦИАЛЬНОГО ФЕНОМЕНА // СОЦИОЛОГИЧЕСКАЯ НАУКА И СОЦИАЛЬНАЯ ПРАКТИКА. ТОМ 8. №1 (29). 2020. С. 168–187.
4. HAMARI J., SJÖBLOM M. WHAT IS ESPORTS AND WHY DO PEOPLE WATCH IT? // EMERALD INSIGHT. 2017. №27(2). P. 211–232.



ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

АННОТАЦИЯ: ГЛАВНЫМ ФАКТОРОМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЯВЛЯЕТСЯ НЕПОСРЕДСТВЕННОЕ УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ОПЫТ В СПОРТЕ — ЭТО ПОКАЗАТЕЛЬНЫЙ ЭЛЕМЕНТ УСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНА. ОДНАКО, КАЖДОЕ СОРЕВНОВАНИЕ — ПО СУТИ ЯВЛЯЕТСЯ РАЗРЯДКОЙ НАКОПЛЕННЫХ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СПОРТСМЕНА, И НЕ РЕДКО СОСТЯЗАНИЯ ЯВЛЯЮТСЯ ПРИЧИНОЙ БОЛЬШИНСТВА НЕ ТОЛЬКО ФИЗИЧЕСКИХ, НО И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТРАВМ.

ПОЭТОМУ ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ ДОЛЖНЫ БЫТЬ НАПРАВЛЕННЫ НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНА И НА ЕГО ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ УСТОЙЧИВОСТЬ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ, ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ УСПЕШНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

МОДЕРНИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ СОВРЕМЕННЫХ СПОРТСМЕНОВ — СЛОЖНАЯ И РАЗНОСТОРОННЯЯ ЗАДАЧА. ОНА ТАКЖЕ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ПОИСК НОВЫХ ПУТЕЙ ПОВЫШЕНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ СПОРТСМЕНА, ПРИМЕНЕНИЕ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ. ТРЕНЕРЫ, УЧЕНЫЕ И САМИ СПОРТСМЕНЫ НАХОДЯТСЯ В ПОСТОЯННОМ ПОИСКЕ УЛУЧШЕННЫХ СРЕДСТВ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ БЫСТРЫЙ И ЭФФЕКТИВНЫЙ РОСТ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.

ОДНИМ ИЗ ПУТЕЙ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЯВЛЯЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ. СОВРЕМЕННАЯ ПСИХОЛОГИЯ ОБЛАДАЕТ ЗНАЧИТЕЛЬНЫМ АРСЕНАЛОМ СПОСОБОВ, ТЕХНОЛОГИЙ И СРЕДСТВ, СПОСОБНЫХ СУЩЕСТВЕННО ПОВЛИЯТЬ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССОВ. В ПРИНЦИПЕ, ДОСТИЖЕНИЯ ПСИХОЛОГИИ ДАВНО ИСПОЛЬЗУЮТСЯ В СПОРТЕ.

ПРАКТИКА СПОРТА ПОКАЗЫВАЕТ, ЧТО ПОТЕНЦИАЛ СПОРТСМЕНА, НАКОПЛЕННЫЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ, РЕАЛИЗУЕТСЯ ПРИ СОХРАНЕНИИ ВЫСОКОГО УРОВНЯ ВСЕХ АСПЕКТОВ ЕГО ПОДГОТОВКИ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕГО СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА С ДОСТИЖЕНИЕМ НАИВЫСШЕЙ



ПОДГОТОВКИ К ВЫЕЗДУ. УСПЕШНОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПОТЕНЦИАЛА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА К ПРЕДСТОЯЩИМ СОРЕВНОВАНИЯМ ВО МНОГОМ ОБУСЛОВЛЕНА ЭФФЕКТИВНОСТЬЮ ЭТАПА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ, В КОТОРОМ ВАЖНОЕ МЕСТО ЗАНИМАЕТ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, ПОСТРОЕННАЯ НА ОСНОВЕ МЕНТАЛЬНОГО КОНТРОЛЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: СПОРТ, ПСИХОЛОГИЯ, СОРЕВНОВАНИЯ, ПОДГОТОВКА, СПОРТСМЕН, ТРЕНЕР, ТРЕНИРОВКА, АДАПТАЦИЯ.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА – ЭТО РАЗВИТИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФУНКЦИИ ПСИХИКИ, СПОСОБНОСТЕЙ И КАЧЕСТВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ВЫСОКОГО СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОГО РЕЗУЛЬТАТА ИЛИ ПОБЕДЫ.

ОДНА ИЗ ГЛАВНЫХ ЗАДАЧ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ - РАЗВИТИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНА: ЦЕЛЕУСТРЕМЛЁННОСТИ, НАСТОЙЧИВОСТИ, УПОРСТВА, ВЫДЕРЖКИ, САМООБЛАДАНИЯ, РЕШИТЕЛЬНОСТИ, СМЕЛОСТИ, ИНИЦИАТИВНОСТИ И САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ. [1]

ЦЕЛЬ ОБЩЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ - АКТУАЛИЗАЦИЯ ПОТЕНЦИАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОПРЕДЕЛЕННОГО СПОРТСМЕНА ИЛИ ГРУППЫ СПОРТСМЕНОВ В СФЕРЕ ПСИХИКИ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ ЭФФЕКТНУЮ СПОРТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И НАПРАВЛЕННОСТЬ НА ПОВЫШЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ. [1]

СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ – ЭТО ОТЛИЧНАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ ОЦЕНИТЬ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ ТОГО ИЛИ ИНОГО СПОРТСМЕНА ИЛИ КОМАНДЫ. И КАКОВ БЫ НИ БЫЛ УРОВЕНЬ СОСТЯЗАНИЙ, СПОРТСМЕНЫ ВСЕГДА СТАРАЮТСЯ ПОКАЗАТЬ СЕБЯ С ЛУЧШЕЙ СТОРОНЫ. ПОЛУЧЕННЫЕ НА СОРЕВНОВАНИЯХ РЕЗУЛЬТАТЫ НАГЛЯДНО ДЕМОНИСТРИРУЕТ ЭФФЕКТИВНОСТЬ/НЕЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОК И ПОЗВОЛЯЮТ ОПРЕДЕЛИТЬ ДАЛЬНЕЙШИЕ ДЕЙСТВИЯ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ СПОРТИВНЫХ НАВЫКОВ. [3]

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА – ЭТАП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ЦЕЛЬЮ КОТОРОГО ЯВЛЯЕТСЯ ПОВЫШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ, СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОБЩИХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, ТЕХНИЧЕСКОЙ, ТАКТИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ОБЕСПЕЧЕНИЕ СТАБИЛЬНОСТИ ДЕМОСТРАЦИИ



ВЫСОКИХ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ НА СОРЕВНОВАНИЯХ РАЗЛИЧНОГО УРОВНЯ, ПОДДЕРЖАНИЕ ВЫСОКОГО УРОВНЯ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ, СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ. [3]

ПЕРЕД КАЖДЫМ КОНКРЕТНЫМ СОРЕВНОВАНИЕМ ПРОВОДИТСЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ТАБЛИЦА 1). ИСХОДЯ ИЗ ИНФОРМАЦИИ, УКАЗАННОЙ В ТАБЛИЦЕ, МОЖНО СДЕЛАТЬ ВЫВОД, ЧТО ТРЕНЕР ИМЕЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ РАЗВИВАТЬ ПОТЕНЦИАЛ СПОРТСМЕНА НЕСМОТря НА СКОЛЬКО СИЛЬНАЯ ИЛИ ЖЕ СЛАБАЯ У НЕГО НЕРВНАЯ СИСТЕМА, ГЛАВНОЕ НАЙТИ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД.

ТАБЛИЦА 1

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК

ОЖИДАЕМЫЕ МИНУСЫ	ПУТИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ
СПОРТСМЕНЫ С СИЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМОЙ	
СПОРТСМЕН СКЛОНЕН НЕДООЦЕНИВАТЬ ВАЖНОСТЬ МЕРОПРИЯТИЯ И ПЕРЕОЦЕНИВАЕТ СВОИ ЛИЧНЫЕ СПОСОБНОСТИ	ВАЖНО УВЕЛИЧИТЬ МОТИВАЦИЮ СПОРТСМЕНА К ТРЕНИРОВКАМ И ПРИВИТЬ ЧУВСТВО СОБСТВЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ НА СОРЕВНОВАНИЯХ
ОТСУТСТВИЕ УМЕНИЯ АНАЛИЗИРОВАТЬ ОБЪЕМ НАГРУЗОК, ИЗЛИШНЯЯ САМОУВЕРЕННОСТЬ	1. ВОСПИТЫВАТЬ В СПОРТСМЕНЕ УМЕНИЕ АДЕКВАТНО ОЦЕНИВАТЬ СВОИ СИЛЫ 2. ОСТАНАВЛИВАТЬ ВНИМАНИЕ НА НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫХ ОШИБКАХ 3. ОПРЕДЕЛЯТЬ КОНКРЕТНЫЕ ЦЕЛИ СОРЕВНОВАНИЯ, УМЕТЬ ТОЧНО ИХ ВЫПОЛНЯТЬ
СПОРТСМЕНЫ СО СЛАБОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМОЙ	
ИЗЛИШНЯЯ ТРЕВОЖНОСТЬ ПЕРЕД МЕРОПРИЯТИЕМ	НАПРАВЛЯТЬ СПОРТСМЕНА НА КАЧЕСТВЕННОЕ ВЫСТУПЛЕНИЕ, ТЕХНИКУ ИСПОЛНЕНИЯ И ОРИГИНАЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ, А НЕ НА ВЫСОКИЙ РЕЗУЛЬТАТ
СПОРТСМЕН НЕДООЦЕНИВАЕТ СОБСТВЕННЫЕ СИЛЫ	В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ ЧАЩЕ ФИКСИРОВАТЬ ВНИМАНИЕ НА ПОЛОЖИТЕЛЬНО ВЫПОЛНЕННЫХ УПРАЖНЕНИЯХ
ГИПЕРЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ НА ПОРАЖЕНИЕ/ЗАМЕЧАНИЕ СУДЕЙ	1. ВАЖНО С БОЛЬШОЙ ВНИМАТЕЛЬНОСТЬЮ ОТНОСИТСЯ К СПОРТСМЕНУ НЕПОСРЕДСТВЕННО ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ 2. НЕ АКЦЕНТИРОВАТЬ ВНИМАНИЕ НА ВОЗМОЖНЫХ НЕУДАЧАХ 3. ВЫСТРОИТЬ МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ С КОМАНДОЙ, ДАБЫ ПРЕДУПРЕДИТЬ ВОЗНИКНОВЕНИЕ КОНФЛИКТОВ 4. КАК МОЖНО ЧАЩЕ СОЗДАВАТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНУЮ ОБСТАНОВКУ В ПЕРИОД ТРЕНИРОВОК



ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА К СОРЕВНОВАНИЯМ НАПРАВЛЕНА НА ФОРМИРОВАНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ И ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ, КОТОРЫМИ ОБУСЛОВЛЕНА УСПЕШНОСТЬ И СТАБИЛЬНОСТЬ ВЫСТУПЛЕНИЙ. [2]

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ ДОЛЖНА НОСИТЬ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ХАРАКТЕР. ЗДЕСЬ НЕЛЬЗЯ ПОДХОДИТЬ К РАЗЛИЧНЫМ СПОРТСМЕНАМ С ОДИНАКОВОЙ МЕРКОЙ. ПОЭТОМУ ЧТОБЫ ПРАВИЛЬНО ВЕСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ, СЛЕДУЕТ ВСЕСТОРОННЕ УЧИТЫВАТЬ СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ: ОСОБЕННОСТИ ИХ ТЕМПЕРАМЕНТА И ХАРАКТЕРА, НАПРАВЛЕННОСТИ И СПОСОБНОСТЕЙ. [1]

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. ГОГУНОВ Е.Н., МАРТЬЯНОВ Б.И. ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА: УЧЕБ. ПОСОБИЕ ДЛЯ СТУД. ВЫСШ. ПЕД. УЧЕБ. ЗАВЕДЕНИЙ. – М.: ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР «АКАДЕМИЯ», 2000. – 288с.**
- 2. РОДИОНОВ А.В. ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ НА СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ. — М., 1983.**
- 3. В. Б. ИССУРИН. СПОРТИВНЫЙ ТАЛАНТ: ПРОГНОЗ И РЕАЛИЗАЦИЯ- ИЗРАИЛЬ, 2017 - ПЕРЕВОД НА РУССКИЙ ЯЗЫК, ШАРОВАЙКО И. В. - 2017**



ИЗМЕНЕНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ

АННОТАЦИЯ. В СТАТЬЕ ПРЕДСТАВЛЕН ОДИН ИЗ ВАРИАНТОВ ОПТИМИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ. ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ГИМНАСТОК 11-13-ТИ ЛЕТ ОПТИМИЗИРУЕТСЯ В РЕЗУЛЬТАТЕ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТИКИ «ЦИГУН».

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА. ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА, ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ГИМНАСТОК, ГИМНАСТИКА «ЦИГУН», СОРЕВНОВАНИЯ.

ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОК К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО МНЕНИЮ И.А. ВИНЕР-УСМАНОВОЙ (2014) ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ СЛЕДУЕТ УДЕЛЯТЬ БАЛАНСУ МЕЖДУ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ, Т.Е. ГИМНАСТКИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ГОТОВЫ К ЧРЕЗМЕРНО БОЛЬШИМ ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ И ОБЛАДАТЬ ВЫСОКОЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТЬЮ К СТРЕССОВЫМ ФАКТОРАМ [1].

НЕСМОТРЯ НА ПОПУЛЯРНОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЙ, СВЯЗАННЫХ С ВОЗДЕЙСТВИЕМ РАЗЛИЧНЫХ СРЕДСТВ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ГИМНАСТОК, АПРОБИРОВАНИЕ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТИКИ «ЦИГУН» И ИЗУЧЕНИЕ ЕГО ВЛИЯНИЯ НА ОРГАНИЗМ ТРЕБУЕТ НАУЧНОЙ ОБОСНОВАННОСТИ.

ГИПОТЕЗА ИССЛЕДОВАНИЯ – ПРЕДПОЛАГАЕТСЯ, ЧТО ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ «ЦИГУН» В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ ПОЗВОЛИТ ОПТИМИЗИРОВАТЬ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНОК, ПОВЫСИТЬ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ИХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

НОВИЗНА ИССЛЕДОВАНИЯ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, ЧТО ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОК 11-13 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ, НАМИ РАЗРАБОТАН И ВНЕДРЕН В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТИКИ «ЦИГУН».



ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ НАШЕГО ИССЛЕДОВАНИЯ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, ЧТО ДАННЫЙ КОМПЛЕКС ВОЗМОЖНО ПРИМЕНЯТЬ ВО ВСЕХ АРТИСТИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА, ВКЛЮЧАЯ СПОРТИВНУЮ ГИМНАСТИКУ, СПОРТИВНУЮ АКРОБАТИКУ, СПОРТИВНУЮ АЭРОБИКУ, ЭСТЕТИЧЕСКУЮ ГИМНАСТИКУ И ДР.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – ТЕОРЕТИЧЕСКИ И ПРАКТИЧЕСКИ ОБОСНОВАТЬ ВЛИЯНИЕ ГИМНАСТИКИ «ЦИГУН» НА ПРОЦЕСС ОПТИМИЗАЦИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ГИМНАСТОК В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ.

ИСХОДЯ ИЗ ЦЕЛИ В ИССЛЕДОВАНИИ РЕШАЛИСЬ СЛЕДУЮЩИЕ ЗАДАЧИ:

- **ПРОВЕСТИ АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ОПТИМИЗАЦИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНЕК В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.**
- **РАЗРАБОТАТЬ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТИКИ «ЦИГУН» ДЛЯ ДЕВОЧЕК 11-13 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ.**
- **ОЦЕНИТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТИКИ «ЦИГУН» НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ И РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕВОЧЕК 11-13 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ.**

С ЦЕЛЬЮ ВЫЯВЛЕНИЯ ВЛИЯНИЯ ГИМНАСТИКИ «ЦИГУН» НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ГИМНАСТОК ЭКСПЕРИМЕНТ ПРОВОДИЛСЯ В ТЕЧЕНИЕ 6-ТИ МЕСЯЦЕВ НА БАЗЕ СК «ПИОНЕР» Г. СУРГУТ И МАУ СШ «СИБИРЯК» Г. НЕФТЕЮГАНСК. ВЫБОРОЧНУЮ СОВОКУПНОСТЬ СОСТАВИЛИ 20 ВОСПИТАНИЦ ОТДЕЛЕНИЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ, В ВОЗРАСТЕ 11–13 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИЕСЯ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ. КОНТРОЛЬНАЯ ГРУППА (КГ) ЗАНИМАЛАСЬ С УЧЕТОМ РЕКОМЕНДАЦИЙ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА». ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ГРУППА (ЭГ) ЗАНИМАЛАСЬ ПО ТОЙ ЖЕ ПРОГРАММЕ (СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ С ПРЕДМЕТАМИ: СКАКАЛКА, ОБРУЧ, МЯЧ, БУЛАВЫ В ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ТРЕНИРОВКИ) [2], ОСОБЕННОСТЬЮ СОДЕРЖАНИЯ ЗАНЯТИЙ В ЭГ ЯВЛЯЛОСЬ ВКЛЮЧЕНИЕ В РАЗМИНКУ, КОМПЛЕКСА ГИМНАСТИКИ «ЦИГУН» (9 УПРАЖНЕНИЙ) [3]. МЕТОДЫ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ СТАТИСТИКИ ВКЛЮЧАЛИ ОПРЕДЕЛЕНИЕ СРЕДНЕГО



АРИФМЕТИЧЕСКОГО, СТАНДАРТНОГО ОТКЛОНЕНИЯ И ДОСТОВЕРНОСТИ РАЗЛИЧИЙ МЕЖДУ ПОКАЗАТЕЛЯМИ В ЭГ И КГ ПРИ ПОМОЩИ Т-КРИТЕРИЯ СТЬЮДЕНТА ПРИ $P \leq 0,05$.

ОЦЕНКА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ГИМНАСТОК ПРОВОДИЛАСЬ С ПОМОЩЬЮ АНКЕТЫ SCL-90, ВКЛЮЧАЮЩЕЙ 90 СИМПТОМОВ, СОСТОЯЩИХ ИЗ ТАКИХ ШКАЛ, КАК: СОМАТИЗАЦИЯ, ОБСЕССИВНОСТЬ-КОМПУЛЬСИВНОСТЬ, МЕЖЛИЧНОСТНАЯ СЕНЗИТИВНОСТЬ, ДЕПРЕССИЯ, ТРЕВОЖНОСТЬ, АГРЕССИВНОСТЬ И ВРАЖДЕБНОСТЬ К ОКРУЖАЮЩИМ, ФОБИЧНОСТЬ, ПАРАНОИДНОЕ МЫШЛЕНИЕ, ПСИХОТИЗМ.

В СОСТАВЛЕННОМ КОМПЛЕКСЕ ИСПОЛЬЗОВАЛИСЬ СЛЕДУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ ГИМНАСТИКИ «ЦИГУН»: I. «СОЕДИНЕНИЕ С НЕБОМ И ЗЕМЛЕЙ»; II. «РАССЕРЖЕННЫЙ ТИГР ТОЛКАЕТ ГОРУ»; УПРАЖНЕНИЕ III. «СВЯЩЕННЫЙ ЖУРАВЛЬ ПЬЕТ ВОДУ»; IV. «ВОЛШЕБНЫЙ ДРАКОН ПЕРЕМЕШИВАЕТ ВОДУ»; V. «ПОДНЯТИЕ И ОПУСКАНИЕ - ТИ АН»; VI. «ВСТРЯХИВАНИЕ ВСЕГО ТЕЛА - ДА ДОУ ДОНГ»; VII. «УДАРЫ КРЫЛЬЯМИ - ЖАН ЧИ ФЕЙ ЦЗЯНЬ»; VIII. «ПОТИРАНИЕ ЗАПЯСТЯ- КА ШУ ВАН»; IX. «ПОЛНОЕ ОЧИЩЕНИЕ».

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. ПОСЛЕ ПРОВЕДЕНИЯ ЭКСПЕРИМЕНТА ОБНАРУЖЕНО, ЧТО У СПОРТСМЕНОВ ЭГ РЕГИСТРИРОВАЛОСЬ ДОСТОВЕРНОЕ УЛУЧШЕНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ. НАИБОЛЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО ДОСТОВЕРНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ НАБЛЮДАЕТСЯ В ЭГ В ТАКИХ ПОКАЗАТЕЛЯХ КАК: «СОМАТИЗАЦИЯ» СНИЖЕНИЕ СОСТАВИЛО 0,21; «ОБСЕССИВНОСТЬ-КОМПУЛЬСИВНОСТЬ» СНИЖЕНИЕ СОСТАВИЛО 0,31; «ДЕПРЕССИВНОСТЬ» СНИЖЕНИЕ СОСТАВИЛО 0,34; «ТРЕВОЖНОСТЬ» СНИЖЕНИЕ СОСТАВИЛО 0,16; «ФОБИЧНОСТЬ» СНИЖЕНИЕ СОСТАВИЛО 0,23. ПРИ ЭТОМ СЛЕДУЕТ ЗАМЕТИТЬ УМЕНЬШЕНИЕ ТАКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ, КАК: МЕЖЛИЧНОСТНАЯ СЕНСИТИВНОСТЬ, АГРЕССИВНОСТЬ, ПАРАНОИДНОЕ МЫШЛЕНИЕ И ПСИХОТИЗМ В ЭГ В СРАВНЕНИИ С КГ, ГДЕ $P \geq 0,05$. ПО ШКАЛЕ «МЕЖЛИЧНОСТНАЯ СЕНСИТИВНОСТЬ» СНИЖЕНИЕ СОСТАВИЛО 0,16; «АГРЕССИВНОСТЬ» СНИЖЕНИЕ СОСТАВИЛО 0,01; «ПАРАНОИДНОЕ МЫШЛЕНИЕ» СНИЖЕНИЕ СОСТАВИЛО 0,02; «ПСИХОТИЗМ» СНИЖЕНИЕ СОСТАВИЛО 0,01.

В ТАБЛИЦЕ 1 ПРИВЕДЕНЫ ПОКАЗАТЕЛИ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ГИМНАСТОК ЭГ И КГ ДО И ПОСЛЕ ЭКСПЕРИМЕНТА. СОГЛАСНО РЕЗУЛЬТАТАМ ИЗУЧЕНИЯ ДИНАМИКИ ВЕГЕТАТИВНЫХ, ПСИХОМОТОРНЫХ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ У СПОРТСМЕНОВ, ИССЛЕДОВАТЕЛЕМ В.Ф. СОПОВЫМ (2010) УСТАНОВЛЕНО, ЧТО ДИАПАЗОН



ЗНАЧЕНИЙ ЭТИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СУЖАЕТСЯ ПО МЕРЕ ПОВЫШЕНИЯ ТРЕНИРОВАННОСТИ И ГОТОВНОСТИ К СТАРТУ [5], ЧТО И ОТМЕЧАЛОСЬ У ГИМНАСТОК ЭГ.

ТАБЛИЦА 1

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ГИМНАСТОК 11-13 ЛЕТ ДО И ПОСЛЕ ЭКСПЕРИМЕНТА

ТЕСТЫ, БАЛЛЫ	КОНТРОЛЬНАЯ ГРУППА (N=10)		ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ГРУППА (N=10)	
	ДО	ПОСЛЕ	ДО	ПОСЛЕ
СОМАТИЗАЦИЯ	0,76+0,63	0,74+0,55	0,75+0,51	0,54+0,41*
ОБСЕССИВНОСТЬ-КОМПУЛЬСИВНОСТЬ	1,09+0,55	1,04+0,56	1,08+0,45	0,77+0,32*
МЕЖЛИЧНОСТНАЯ СЕНСИТИВНОСТЬ	1,07+0,53	1,02+0,59	1,10+0,44	0,94+0,52
ДЕПРЕССИВНОСТЬ	0,86+0,50	0,84+0,37	0,85+0,47	0,51+0,31*
ТРЕВОЖНОСТЬ	0,75+0,48	0,72+0,37	0,73+0,57	0,57+0,44*
АГРЕССИВНОСТЬ И ВРАЖДЕБНОСТЬ К ОКРУЖАЮЩИМ	0,52+0,34	0,51+0,21	0,51+0,31	0,50+0,30
ФОБИЧНОСТЬ	0,54+0,25	0,50+0,29	0,54+0,33	0,31+0,23*
ПАРАНОИДНОЕ МЫШЛЕНИЕ	0,66+0,36	0,62+0,41	0,65+0,41	0,63+0,26
ПСИХОТИЗМ	0,43+0,24	0,44+0,32	0,43+0,32	0,42+0,40

ПРИМЕЧАНИЕ: *РАЗЛИЧИЯ СТАТИСТИЧЕСКИ ДОСТОВЕРНЫ ПРИ УРОВНЕ ЗНАЧИМОСТИ $P \leq 0,05$ ПОСЛЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЕ, N – КОЛИЧЕСТВО ИСПЫТУЕМЫХ

В НАШЕМ ИССЛЕДОВАНИИ В ЗОНЕ ОПТИМАЛЬНОГО РЕАГИРОВАНИЯ НА УРОВНЕ ДОСТОВЕРНОСТИ ($P \leq 0,05$) ИЗМЕНИЛИСЬ ПОКАЗАТЕЛИ: СОМАТИЗАЦИЯ, ОБСЕССИВНОСТЬ-КОМПУЛЬСИВНОСТЬ, ДЕПРЕССИВНОСТЬ, ТРЕВОЖНОСТЬ И ФОБИЧНОСТЬ У СПОРТСМЕНОК В ЭГ ПО СРАВНЕНИЮ С КГ. КАК СЧИТАЕТ А.А. РУСАКОВ (2013): «... ОСНОВНЫМ РЕЗУЛЬТАТОМ РЕАЛИЗАЦИИ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЯВЛЯЕТСЯ СПОРТИВНОЕ ДОСТИЖЕНИЕ, УРОВЕНЬ КОТОРОГО



ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ОДАРЕННОСТЬЮ СПОРТСМЕНА, НАПРАВЛЕННОСТЬЮ И ЭФФЕКТИВНОСТЬЮ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ. СПОРТИВНОЕ ДОСТИЖЕНИЕ - ЭТО ПОКАЗАТЕЛЬ, СВИДЕТЕЛЬСТВУЮЩИЙ О МАКСИМАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЯХ СПОРТСМЕНА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ» [4].

ВЫВОДЫ

- РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПОКАЗАЛИ, ЧТО ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЛЕКСА «ЦИГУН» ИМЕЮТ ПОЛОЖИТЕЛЬНУЮ ДИНАМИКУ ИЗМЕНЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ГИМНАСТОК.
- В РЕЗУЛЬТАТЕ ВНЕДРЕНИЯ КОМПЛЕКСА «ЦИГУН» ПРОИЗОШЛО ДОСТОВЕРНОЕ ИЗМЕНЕНИЕ ТАКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ, КАК СОМАТИЗАЦИЯ, ОБСЕССИВНОСТЬ-КОМПУЛЬСИВНОСТЬ, ДЕПРЕССИВНОСТЬ, ТРЕВОЖНОСТЬ И ФОБИЧНОСТЬ В ЭГ ПО СРАВНЕНИЮ С КГ.
- В РЕЗУЛЬТАТЕ УЧАСТИЯ В ОТКРЫТОМ РЕГИОНАЛЬНОМ ТУРНИРЕ «СЕВЕРНАЯ ВЕСНА» 5 СПОРТСМЕНОК ЭГ СТАЛИ ПОБЕДИТЕЛЯМИ, В ТО ВРЕМЯ, КАК В КГ ПРИЗЕРЫ ОТСУТСТВУЮТ.

ТАКИМ ОБРАЗОМ, ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОВЕДЕННОГО ИССЛЕДОВАНИЯ МОЖНО ГОВОРИТЬ ОБ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ГИМНАСТИКИ «ЦИГУН» В ПРАКТИКЕ НОРМАЛИЗАЦИИ И УЛУЧШЕНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ, ПОВЫШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГИМНАСТОК.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. АЛЕЕВА К.Р., САВИНЫХ Л.Е. ВЛИЯНИЕ НЕТРАДИЦИОННОЙ ГИМНАСТИКИ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ / К.Р. АЛЕЕВА, Л.Е. САВИНЫХ // ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА: МАТЕРИАЛЫ XII ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ / НИЖНЕВАРТОВСК: ИЗД-ВО НВГУ, 2022. – С. 291-297
2. АРХИПОВА, Ю. А. МЕТОДИКА БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК В УПРАЖНЕНИЯХ С ПРЕДМЕТАМИ: МЕТОД. РЕКОМЕНДАЦИИ / Ю. А. АРХИПОВА, Л. А. КАРПЕНКО. – СПБ.: ГОС. АКАД. ФИЗ. КУЛЬТУРЫ ИМ. П.Ф. ЛЕСГАФТА. 2001. – 24 С.



3. КРАМИДА, И. Е. ЦИГУН-ТРЕНИНГ КАК ФАКТОР ДИНАМИКИ ВОЗМОЖНОСТИ ИСЦЕЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ РАЗЛИЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ / И. Е. КРАМИДА// СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ, СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ И СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ: МАТЕРИАЛЫ XVIII МЕЖДУНАР. НАУЧ.-ПРАКТ. КОНФ. –ИРКУТСК, 2016. -С. 278-282.
4. РУСАКОВ, А.А. ОСНОВЫ ТЕОРИИ СПОРТА [ТЕКСТ] : УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ/ ИЗД-ВО ВОСТОЧНО-СИБИРСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТ. ГОС. ПЕД. УН-ТА, 2013. –142 С.
5. СОПОВ В.Ф. «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ». – М.: АКАДЕМИЯ, 2010. –115С.



ПРОЯВЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ В ЕДИНОБОРСТВАХ У ЮНОШЕЙ

АННОТАЦИЯ. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА, КАК ПРАВИЛО, ПОПАДАЮТ В ПОЛЕ ВНИМАНИЯ ТРЕНЕРОВ ТОЛЬКО ТОГДА, КОГДА ПОСЛЕ НЕСКОЛЬКИХ ЛЕТ ЗАНЯТИЙ ИХ УЧЕНИКИ ПРИОБРЕТАЮТ ДОСТАТОЧНО ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ МАСТЕРСТВА И НАЧИНАЮТ ВЫСТУПАТЬ В СОРЕВНОВАНИЯХ. ВСЛЕДСТВИЕ ЭТОГО НЕ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ МНОГИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА, ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРЕДПОСЫЛОК НАДЕЖНОСТИ ВЫСТУПЛЕНИЙ В СОРЕВНОВАНИЯХ, А ВЕДЬ ИМЕННО НА ЭТОМ ЭТАПЕ ФОРМИРУЮТСЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ВЫСШИХ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ. ПО НАШЕМУ МНЕНИЮ, ВОПРОС О ПРИВЛЕЧЕНИИ СПОРТИВНЫХ ПСИХОЛОГОВ К РАБОТЕ С ТРЕНЕРСКИМ СОСТАВОМ И САМИМИ ЕДИНОБОРЦАМИ, С ЧЛЕНАМИ СБОРНЫХ КОМАНД ЯВЛЯЕТСЯ НА ДАННЫЙ МОМЕНТ НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИМЫМ.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА. ПСИХОЛОГИЯ, СПОРТСМЕН, ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ, ЕДИНОБОРСТВА.

АКТУАЛЬНОСТЬ ТЕМЫ РАБОТЫ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ТЕМ, ЧТО БЕЗ ЯСНОГО ПОНИМАНИЯ ВСЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛОЖНОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, МНОГООБРАЗИЯ ОБУСЛОВЛИВАЮЩИХ ЕЕ СВЯЗЕЙ НЕВОЗМОЖНО СОЗДАТЬ РАЦИОНАЛЬНУЮ МЕТОДИКУ ТРЕНИРОВКИ, ОТВЕЧАЮЩУЮ СОВРЕМЕННЫМ НАУЧНЫМ И ПЕДАГОГИЧЕСКИМ ТРЕБОВАНИЯМ.

КАК ОТМЕЧАЮТ РЯД ИССЛЕДОВАТЕЛЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ, ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ И ЧЕРТЫ ЛИЧНОСТИ НАИБОЛЕЕ ПОЛНО ПРОЯВЛЯЮТСЯ ПРИ СИЛЬНЫХ УМСТВЕННЫХ И ФИЗИЧЕСКИХ НАПРЯЖЕНИЯХ, ПРИ ПОСТОЯННО МЕНЯЮЩИХСЯ УСЛОВИЯХ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ, ЧТО НАБЛЮДАЕТСЯ В СПОРТЕ, В ЧАСТНОСТИ В ЕДИНОБОРСТВЕ.

ЕДИНОБОРСТВА КАК ВИД СПОРТА ПРЕДЪЯВЛЯЕТ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ВЫСОКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ ОСОБЕННОСТЯМ СПОРТСМЕНА. ЗНАЧИТЕЛЬНО ЛЕГЧЕ ДОСТИЧЬ ОПРЕДЕЛЕННОГО УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ТУРНИРУ, ЧЕМ ГОТОВНОСТИ ПСИХИЧЕСКОЙ. НЕ О ВСЯКОМ ЕДИНОБОРЦЕ В ВОЗРАСТЕ С 14 ДО 16 ЛЕТ МОЖНО СКАЗАТЬ ЧТО ОН "БОЕЦ", ДАЖЕ ЕСЛИ ОН ОБЛАДАЕТ ВЫСОКОЙ ТЕХНИКОЙ, ТАКТИКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ.



БАЛЗАНАЙ СОДУНАМ-БЕЛЧИР АЙДЫНОВИЧ

ГБПОУ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ «УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ)

ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №4»

Т.В. ОГОРОДОВА [3, С. 23] ОТМЕЧАЕТ, ЧТО СОСТОЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ИГРАЕТ ОСОБУЮ РОЛЬ, ЗАЧАСТУЮ ЯВЛЯЕТСЯ РЕШАЮЩИМ В СХВАТКЕ. СПОРТСМЕН, НЕ УМЕЮЩИЙ СОВЛАДАТЬ С ЧРЕЗМЕРНЫМ ВОЗБУЖДЕНИЕМ НАКАНУНЕ ВЫХОДА НА РИНГ, НЕУВЕРЕННЫЙ В СВОИХ СИЛАХ, ВО ВРЕМЯ БОЯ НЕ СМОЖЕТ БЫСТРО МОБИЛИЗОВАТЬСЯ И РАЗУМНО ДЕЙСТВОВАТЬ. НАОБОРОТ, ЕСЛИ ЕДИНОБОРЕЦ ХОРОШО ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ПОДГОТОВЛЕН, СПОКОЕН, УВЕРЕН В СЕБЕ, ЛЕГКО УПРАВЛЯЕТ СВОИМ НАСТРОЕНИЕМ И ДЕЙСТВИЯМИ В БОЮ, ОН И ПРИ СИЛЬНО ДЕЙСТВУЮЩИХ ФАКТОРАХ (ПРОПУСКЕ СИЛЬНОГО УДАРА, НЕУДАЧАХ В АТАКАХ И Т. П.) СУМЕЕТ МОБИЛИЗОВАТЬСЯ, ПРАВИЛЬНО ОЦЕНИТЬ ОБСТАНОВКУ, УЧЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТИ СВОИ И ПРОТИВНИКА И УСПЕШНО РЕШИТЬ ТАКТИЧЕСКИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ.

ПРИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЕДИНОБОРЦА НА ПЕРВЫЙ ПЛАН ВЫДВИГАЮТСЯ ЕГО ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА, ПОЭТОМУ ТРЕНЕР ДОЛЖЕН БЫТЬ ДОСТАТОЧНО ЭРУДИРОВАН В ОБЛАСТИ ПСИХОЛОГИИ, ПЕДАГОГИКИ, ФИЗИОЛОГИИ И ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ С ТЕМ, ЧТОБЫ ДОСКОНАЛЬНО ИЗУЧИТЬ СВОЕГО ПОДОПЕЧНОГО И НАИБОЛЕЕ ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАТЬ ПОДГОТОВКУ С УЧЕТОМ ЕГО СПОСОБНОСТЕЙ И УСЛОВИЙ ИХ РАЗВИТИЯ.

В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ ПРИНЯТО ДЕЛИТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ СПОРТСМЕНА НА ДВА ЭТАПА - ЭТАП ОБЩЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ К СОРЕВНОВАНИЯМ.

ОБЪЕКТ РАБОТЫ. ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ 14-16 ЛЕТ.

ПРЕДМЕТ РАБОТЫ. ВЗАИМОСВЯЗЬ ИНДИВИДУАЛЬНО - ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ С УРОВНЕМ ИХ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ.

ЦЕЛЬ РАБОТЫ. ВЫЯВИТЬ ИНДИВИДУАЛЬНО - ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ В СВЯЗИ С УРОВНЕМ ИХ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ.

ЗАДАЧИ. ДАТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ХАРАКТЕРИСТИКУ ЕДИНОБОРСТВ КАК ВИДОВ СПОРТА; ИЗУЧИТЬ ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ; ИССЛЕДОВАТЬ ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ В СВЯЗИ С УРОВНЕМ ИХ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ.



БАЛЗАНАЙ СОДУНАМ-БЕЛЧИР АЙДЫНОВИЧ

ГБПОУ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ «УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ)
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №4»

МЕТОДЫ: АНАЛИЗ, ОБОБЩЕНИЕ, КЛАССИФИКАЦИЯ, ОПИСАНИЕ, СРАВНЕНИЕ.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ. ПОЛУЧЕННЫЕ ДАННЫЕ МОГУТ БЫТЬ ИСПОЛЬЗОВАНЫ В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ, А ТАКЖЕ В ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТОВ.

ЕДИНОБОРСТВА КАК ВИДЫ СПОРТА ИМЕЮТ СВОИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ, СРЕДИ КОТОРЫХ Т.В. ОГОРОВОДА ВЫДЕЛЯЕТ СЕМЬ ОСНОВНЫХ:

- **ПСИХОМОТОРИКА - СВЯЗУЮЩЕЕ ЗВЕНО МЕЖДУ ОСНОВНЫМИ ФАКТОРАМИ И ЗАКОНОМЕРНОСТЯМИ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩЕЕ СОВЕРШЕННОЕ ВЛАДЕНИЕ ТЕХНИКОЙ КОНКРЕТНОГО ВИДА СПОРТА.**
- **СТРЕМЛЕНИЕ СПОРТСМЕНА К СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (НЕОБХОДИМОСТЬ ОВЛАДЕНИЯ СОВЕРШЕННОЙ ТЕХНИКОЙ ВЫПОЛНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ) И ДОСТИЖЕНИЮ НАИВЫСШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ В НЕМ.**
- **НАЛИЧИЕ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ, КОТОРАЯ ПРИОБРЕТАЕТ ОСОБО ОСТРЫЙ ХАРАКТЕР ВО ВРЕМЯ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ И СОПРОВОЖДАЕТСЯ ПРОЯВЛЕНИЕМ ЯРКО ВЫРАЖЕННЫХ ЭМОЦИЙ.**
- **НАЛИЧИЕ ЯРКО ВЫРАЖЕННОГО СТРЕССА, ОСОБЕННО НА УРОВНЕ СОРЕВНОВАНИЙ КРУПНОГО МАСШТАБА. ТАК, СТРЕССОГЕННЫЙ ХАРАКТЕР СОВРЕМЕННОГО СПОРТА ОПРЕДЕЛЯЮТ: БУРНЫЙ РОСТ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ, УСЛОВИЯ ОСТРОЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ БОРЬБЫ РАВНЫХ ПО СИЛАМ СОПЕРНИКОВ.**
- **НАЛИЧИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА (ВОЛЕВЫХ, ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ, ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ И ДР.), СПОСОБСТВУЮЩИХ УСПЕШНОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**
- **ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ УЧАСТНИКОВ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ПРОТЕКАЮЩЕЕ В ФОРМЕ НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ ИЛИ ОПОСРЕДОВАННОЙ БОРЬБЫ. В ПРОЦЕССЕ СОРЕВНОВАНИЙ ОНО ВЫСТУПАЕТ В ДВУХ ФОРМАХ: ПРОТИВОБОРСТВА - ПО ОТНОШЕНИЮ К ПРОТИВНИКУ (СОПЕРНИЧЕСТВО), ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ - ПО ОТНОШЕНИЮ К КОМАНДЕ (СОТРУДНИЧЕСТВО).**



БАЛЗАНАЙ СОДУНАМ-БЕЛЧИР АЙДЫНОВИЧ

ГБПОУ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ «УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ)

ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №4»

- ВЕРБАЛЬНОЕ И НЕВЕРБАЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ (КОММУНИКАЦИЯ): СПЕЦИАЛЬНЫЕ ЖЕСТЫ (ЖЕСТЫ СПОРТИВНЫХ СУДЕЙ), МИМИКА, ПАНТОМИМИКА, А ТАКЖЕ НЕПРОИЗВОЛЬНЫЕ МОТОРНЫЕ ДЕЙСТВИЯ.

У КАЖДОГО ЕДИНОБОРЦА ВЫРАБАТЫВАЕТСЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ СТИЛЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ДОСТИЖЕНИЕ ВЫСОКОГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ВО МНОГОМ ЗАВИСИТ ОТ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ И КАЧЕСТВ, КОТОРЫЕ ПОЗВОЛЯЮТ ЮНОШАМ РЕАЛИЗОВАТЬ СВОИ ФИЗИЧЕСКИЕ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ.

ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЮНОШЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЕДИНОБОРСТВОМ, БЫЛО ПРОВЕДЕНО С ГРУППОЙ ИЗ 20 СПОРТСМЕНОВ. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ДЕТЕЙ ОТ 14 ДО 16 ЛЕТ. КРИТЕРИЕМ ВЫБОРА ГРУППЫ ЯВЛЯЛОСЬ ПРИНАДЛЕЖНОСТЬ К ИНДИВИДУАЛЬНОМУ ВИДУ СПОРТА (БОКС). ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОВОДИЛОСЬ НА БАЗЕ МБУ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА БОКСА «ВИТЯЗЬ» ИМЕНИ А.В.ПОВЕТКИНА». ТЕСТИРОВАНИЕ ПРОВОДИЛОСЬ В КОЛЛЕКТИВНОЙ ФОРМЕ, В СПОКОЙНОЙ, НЕПРИНУЖДЕННОЙ ОБСТАНОВКЕ, ГДЕ ЮНОШАМ ПРЕДЛАГАЛОСЬ ОТВЕТИТЬ НА ВОПРОСЫ АНКЕТЫ, ЗАТЕМ ЗАПОЛНИТЬ БЛАНКИ МЕТОДИК.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПОКАЗАЛИ, ЧТО ПРИБЛИЗИТЕЛЬНО 55% ЮНОШЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ (БОКС) МОЖНО УСЛОВНО НАЗВАТЬ «ИНДИВИДУАЛИСТАМИ», У НИХ ПРЕОБЛАДАЮТ ТАКИЕ МОТИВЫ, КАК САМОУТВЕРЖДЕНИЕ, САМОВЫРАЖЕНИЕ, ИМ ДОСТАТОЧНО ТРУДНО РАБОТАТЬ В ГРУППЕ, ОНИ ОТЛИЧАЮТСЯ ПОВЫШЕННОЙ ТРЕВОЖНОСТЬЮ И Т. Д.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ [HTTPS://DISK.YANDEX.RU/D/N5SP9ZJKTBKRSW](https://disk.yandex.ru/d/N5SP9ZJKTBKRSW)

ПО ТЕСТУ КЕТТЕЛЛА В ВЫБОРКЕ ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ВИДОМ СПОРТА (БОКС) БЫЛИ ПОЛУЧЕНЫ СЛЕДУЮЩИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:



БАЛЗАНАЙ СОДУНАМ-БЕЛЧИР АЙДЫНОВИЧ

ГБПОУ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ «УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ)

ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №4»

Средние значения результатов детей по тесту Кеттелла, занимающихся в спортивной секции бокс

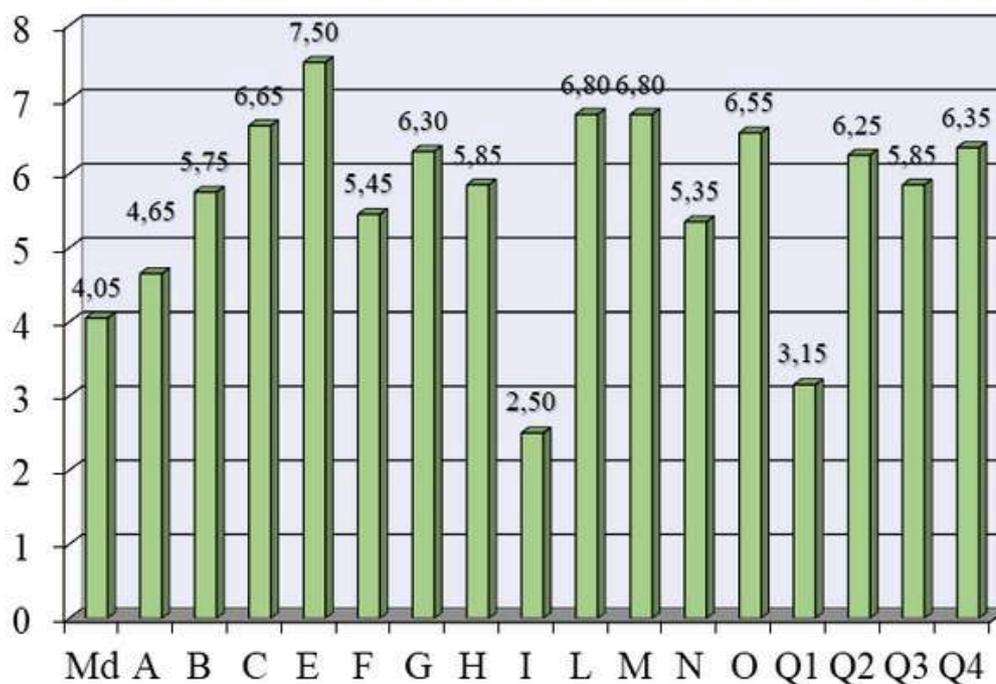


ДИАГРАММА 1. ГРАФИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ДЕТЕЙ ПО ТЕСТУ КЕТТЕЛЛА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ БОКС.

ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ БОРЬБЫ НА КРУПНЕЙШИХ ТУРНИРАХ И ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ ТРЕБУЕТ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ НЕ ТОЛЬКО РАЗНОСТОРОННЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, НО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ.

ПО НАШЕМУ ПРЕДПОЛОЖЕНИЮ, НА КАЧЕСТВЕ ВЕДЕНИЯ БОЯ СКАЗЫВАЕТСЯ СПОСОБНОСТЬ СПОРТСМЕНА ОЦЕНИТЬ ОБСТАНОВКУ, СИЛУ И ТАКТИКУ СОПЕРНИКА, А ЭТО НАПРЯМУЮ ЗАВИСИТ ОТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СВОЙСТВ СПОРТСМЕНА.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1.АЛЕКСЕЕВ А.В. ПРЕДОЛЕЙ СЕБЯ! ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТЕ - РОСТОВ Н/Д.: ФЕНИКС, 2016. - 352 С.



БАЛЗАНАЙ СОДУНАМ-БЕЛЧИР АЙДЫНОВИЧ

ГБПОУ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ «УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ)

ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №4»

2.ВЯТКИН Б.А. ТЕМПЕРАМЕНТ И СПОРТ. - ПЕРМЬ: ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ, 2019. - 162 С.

3.ОГОРОДОВА Т.В. ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА: УЧЕБ. - ЯРОСЛАВЛЬ: ЯРГУ, 2016.



СПОСОБЫ МОТИВАЦИИ И КРИТЕРИИ ПЕРВИЧНОГО ОТБОРА ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ НА ПРИМЕРЕ ВОДНОГО ПОЛО

АННОТАЦИЯ. В СТАТЬЕ РАССМАТРИВАЮТСЯ ПРОБЛЕМЫ МОТИВАЦИИ, ПРИВЛЕЧЕНИЯ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ И КРИТЕРИИ ПЕРВИЧНОГО ОТБОРА ВАТЕРПОЛИСТОВ. НАУЧНОЙ ОСНОВОЙ ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ СПОРТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЯВЛЯЕТСЯ ПОИСК БАТАРЕИ ТЕСТОВ, КОТОРЫЕ ПОЗВОЛЯЮТ С ВЫСОКОЙ ВЕРОЯТНОСТЬЮ ПРОГНОЗИРОВАТЬ СТЕПЕНЬ ОДАРЁННОСТИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ И ФАКТОРОВ, ПРИВЛЕКАЮЩИХ ДЕТЕЙ В СПОРТ. АВТОРОМ ПРЕДЛАГАЮТСЯ ЭТАПНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ, ЯВЛЯЮЩИЕСЯ ОПРЕДЕЛЯЮЩИМИ ПРИ ПЕРВИЧНОМ ОТБОРЕ ВАТЕРПОЛИСТОВ И СПОСОБЫ ПРИВЛЕЧЕНИЯ И МОТИВАЦИИ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА. СПОРТИВНЫЙ ОТБОР, МОТИВАЦИЯ, КРИТЕРИИ, ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС, СПОРТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ, ЮНЫЙ СПОРТСМЕН, ОДАРЕННЫЕ ДЕТИ, ВОДНОЕ ПОЛО.

МНЕ КАЖЕТСЯ, ЧТО НЕТ НИЧЕГО СЛОЖНЕЕ И ВАЖНЕЕ, ЧЕМ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ И ПРИВЛЕЧЕНИЕ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ. ЭТО В ПОЛНОЙ МЕРЕ ОТНОСИТСЯ К РАБОТЕ ДЕТСКОГО ТРЕНЕРА. НАПРАВЛЕНИЯ ПУБЛИКАЦИЙ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ЖУРНАЛОВ И ИЗДАНИЙ, А ТАКЖЕ САЙТОВ ИНТЕРНЕТА, КОТОРЫЕ ОХВАТЫВАЮТ ПРОБЛЕМЫ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА, ВЕСЬМА ОБШИРНЫ. СРЕДИ НИХ РАССМАТРИВАЮТСЯ КРИТЕРИИ ОПРЕДЕЛЕНИЯ НАИБОЛЕЕ РАЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ДИАПАЗОНОВ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ И СОРЕВНОВАНИЙ, ВОПРОСЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ, СООТНОШЕНИЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО СЕЗОНОВ И МНОГИЕ ДРУГИЕ. ОДНАКО НАИБОЛЬШИЙ ИНТЕРЕС ПРЕДСТАВЛЯЮТ РАБОТЫ, В КОТОРЫХ ПОДНИМАЮТСЯ ПРОБЛЕМЫ ПРИВЛЕЧЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ В СПОРТИВНЫХ ГРУППАХ, А ТАКЖЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ КРИТЕРИЕВ ПЕРВИЧНОГО ОТБОРА СПОСОБНЫХ ДЕТЕЙ. ЭТО ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ВСЕ ВОЗРАСТАЮЩИМ РОСТОМ ЗНАЧЕНИЯ СПОРТА И НЕОБХОДИМОСТЬЮ ПОИСКА ТАЛАНТЛИВЫХ ДЕТЕЙ [4].

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ. ВЫЯВЛЕНИЕ СПОСОБОВ ПРИВЛЕЧЕНИЯ И МОТИВАЦИИ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ И КРИТЕРИЕВ, ЯВЛЯЮЩИХСЯ ОПРЕДЕЛЯЮЩИМИ ПРИ ПЕРВИЧНОМ



БЕРДНИКОВ СЕРГЕЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ

ГБПОУ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ «УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ)

ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА №4», Г. ЧЕХОВ

ОТБОРЕ ЮНЫХ ВАТЕРПОЛИСТОВ.

В СООТВЕТСТВИИ С ЦЕЛЬЮ РАБОТЫ ПОСТАВЛЕНЫ СЛЕДУЮЩИЕ ЗАДАЧИ:

- ПРОВЕСТИ ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ ПО ВЫБРАННОЙ ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ;
- ОПРЕДЕЛИТЬ КРИТЕРИИ МОТИВАЦИИ ДЕТЕЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ ПРИ ПОМОЩИ АНКЕТИРОВАНИЯ СПОРТСМЕНОВ РАЗНОГО УРОВНЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ;
- ВЫЯВИТЬ КРИТЕРИИ ПЕРВИЧНОГО ОТБОРА ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ ПУТЕМ АНКЕТИРОВАНИЯ ТРЕНЕРОВ НА ПРИМЕРЕ ВОДНОГО ПОЛО.

ЯВЛЯЯСЬ СТУДЕНТАМИ УЧИЛИЩА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ОТДЕЛЕНИЯ ВОДНОГО ПОЛО, МЫ ПРИОБРЕТАЕМ ПЕРВЫЙ ТРЕНЕРСКИЙ ОПЫТ В ПЕРИОД ПРАКТИКИ И ВОПРОСЫ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ, И ОТБОР ЮНЫХ ВАТЕРПОЛИСТОВ ЯВЛЯЮТСЯ ДЛЯ НАС ВЕСЬМА АКТУАЛЬНЫМИ. ЭТО ОБУСЛОВИЛО ВЫБОР ТЕМЫ ДАННОГО ИССЛЕДОВАНИЯ.

ИЗУЧЕНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ ВЫЯВИЛО, ЧТО ОДИН ИЗ ГЛАВНЫХ ФАКТОРОВ, ПРИВЛЕКАЮЩИХ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ - ПРЕЖДЕ ВСЕГО ОБЩЕСТВЕННОЕ МНЕНИЕ, СКЛАДЫВАЮЩЕЕСЯ БЛАГОДАРЯ ВОЗДЕЙСТВИЮ СРЕДСТВ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ, А ТАКЖЕ, ЧТО ОЧЕНЬ ВАЖНО, ВЛИЯНИЮ РОДИТЕЛЕЙ [4].

САМИ ЮНЫЕ СПОРТСМЕНЫ ОТМЕЧАЮТ СЛЕДУЮЩИЕ ФАКТОРЫ, ПРИВЛЕКАЮЩИЕ ИХ В ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СЕКЦИИ:

- ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ;
- РАЗВИВАТЬ СВОИ ФИЗИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ;
- ПРИОБРЕТАТЬ ДРУЗЕЙ;
- БЫТЬ В СПОРТИВНОЙ ФОРМЕ.



БЕРДНИКОВ СЕРГЕЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ

ГБПОУ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ «УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ)

ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА №4», Г. ЧЕХОВ

РАДОСТЬ И УДОВОЛЬСТВИЕ - ОДИН ИЗ НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИМЫХ ФАКТОРОВ ПРИВЛЕЧЕНИЯ В СПОРТ И ПРОДОЛЖЕНИЯ ЗАНЯТИЙ. ПОНЯТИЕ «ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ» ТРЕБУЕТ БОЛЕЕ ВНИМАТЕЛЬНОГО РАССМОТРЕНИЯ, ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ВЫЯСНИТЬ, ЧТО СПОРТСМЕНЫ ПОДРАЗУМЕВАЮТ ПОД НИМ, КОГДА ГОВОРЯТ, ЧТО В СПОРТ ОНИ ПРИШЛИ, ЧТОБЫ ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ И ПРЕКРАЩАЮТ ЗАНЯТИЯ, КОГДА УДОВОЛЬСТВИЯ НЕТ. В ЭТОЙ СВЯЗИ МЫ ДОЛЖНЫ УДЕЛЯТЬ ЭТИМ ФАКТОРАМ ОПРЕДЕЛЕННОЕ ВНИМАНИЕ, КОГДА СТАРАЕМСЯ ПРИВЛЕКАТЬ СПОРТСМЕНОВ В СВОЙ ВИД СПОРТА И ПРОВОДИТЬ СВОЮ ТРЕНИРОВКУ, УДОВЛЕТВОРЯЯ ЖЕЛАНИЯ ЮНЫХ АТЛЕТОВ [5].

СПОРТИВНЫЙ ОТБОР - ЭТО СИСТЕМА ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИХ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ, СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ, НА ОСНОВАНИИ КОТОРЫХ ВЫЯВЛЯЮТСЯ СПОСОБНОСТИ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ЮНОШЕЙ ДЛЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В ОПРЕДЕЛЁННОМ ВИДЕ СПОРТА ИЛИ В ГРУППЕ ВИДОВ СПОРТА [1].

ПОИСК ТЕСТОВ СПОРТИВНОГО ОТБОРА РЕАЛЬНО МОЖЕТ БЫТЬ ОСУЩЕСТВЛЕН С ПОМОЩЬЮ ДВУХ ПОДХОДОВ: ИЗУЧЕНИЯ СТАБИЛЬНОСТИ ХАРАКТЕРИСТИК ЧЕЛОВЕКА, ИЗУЧЕНИЯ НАСЛЕДСТВЕННЫХ ВЛИЯНИЙ [2].

ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ СТАБИЛЬНОСТИ ХАРАКТЕРИСТИК ЧЕЛОВЕКА ИСПОЛЬЗУЮТ МНОГОЛЕТНИЕ ЭКСПЕРИМЕНТЫ НА ПОСТОЯННОМ КОНТИНГЕНТЕ ИСПЫТУЕМЫХ (ЛОНГИТУДНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ), В ХОДЕ КОТОРЫХ ПРИМЕНЯЮТ ШИРОКУЮ ПРОГРАММУ ТЕСТИРОВАНИЯ И ОТБИРАЮТ В КОНЦЕ КОНЦОВ ТЕ ТЕСТЫ, ДОСТИЖЕНИЯ В КОТОРЫХ БЫЛИ СТАБИЛЬНЫМИ В ДЕТСКОМ, ЮНОШЕСКОМ И ЮНИОРСКОМ ВОЗРАСТЕ. ТАКИХ МНОГОЛЕТНИХ ИССЛЕДОВАНИЙ КРАЙНЕ МАЛО, ВВИДУ БОЛЬШОГО ОТСЕВА ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ [3].

ДРУГАЯ РАЗНОВИДНОСТЬ МЕТОДОВ ИЗУЧЕНИЯ СТАБИЛЬНОСТИ ХАРАКТЕРИСТИК ЧЕЛОВЕКА СВЯЗАНА С ИЗУЧЕНИЕМ ФИЗИОГРАММ [2] И НАСЛЕДСТВЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ И ИМЕЕТ СЛЕДУЮЩИЕ РАЗНОВИДНОСТИ: ИССЛЕДОВАНИЕ РОДОСЛОВНЫХ, КОРРЕЛЯЦИОННЫЙ АНАЛИЗ МЕЖДУ ДОСТИЖЕНИЯМИ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ В ОДНОМ И ТОМ ЖЕ ВОЗРАСТЕ [3].

В РАБОТЕ ИСПОЛЬЗОВАЛИСЬ СЛЕДУЮЩИЕ МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ: ИЗУЧЕНИЕ И АНАЛИЗ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ДАННОЙ ТЕМЕ; ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ НАБЛЮДЕНИЕ; АНКЕТИРОВАНИЕ.



БЕРДНИКОВ СЕРГЕЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ

ГБПОУ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ «УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ)

ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА №4», Г. ЧЕХОВ

МЫ ПРОВЕЛИ АНКЕТИРОВАНИЕ ВАТЕРПОЛИСТОВ СШ «СПАРТА» В ВОЗРАСТЕ 8-10 ЛЕТ И СПОРТСМЕНОВ «УОР №4» В ВОЗРАСТЕ 15-19 ЛЕТ ГОРОДА ЧЕХОВА. ВСЕГО БЫЛО ПРОТЕСТИРОВАНО 96 СПОРТСМЕНОВ.

ОТВЕТЫ СПОРТСМЕНОВ НА ВОПРОС АНКЕТЫ ПРЕДСТАВЛЕНЫ В ТАБЛИЦЕ 1.

ТАБЛИЦА 1

МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ

ПОЧЕМУ ВЫ ВЫБРАЛИ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ?	ВАРИАНТЫ ОТВЕТОВ СПОРТСМЕНЫ СШ СПАРТА	ВЫБОР ОТВЕТОВ	ВАРИАНТЫ ОТВЕТОВ СПОРТСМЕНЫ УОР №4	ВЫБОР ОТВЕТОВ
	БЫТЬ ЗДОРОВЫМ И КРЕПКИМ	17	ЛЮБОВЬ К ВИДУ СПОРТА	27
	ИНТЕРЕСНОЕ ОБЩЕНИЕ	9	ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ	28
	ЛЮБЛЮ СОРЕВНОВАТЬСЯ	8	СПОРТ- ПРОФЕССИЯ	7
	БЫТЬ ОСОБЕННЫМ	4	КРУГ ОБЩЕНИЯ	10
	ХОЧУ СТАТЬ ЧЕМПИОНОМ	10	МАТЕРИАЛЬНЫЙ ДОСТАТОК	9
	ПОЛУЧАЮ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ТРЕНИРОВОК	10	НАИВЫСШИЕ СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ	31

ВАЖНО ОТМЕТИТЬ, ЧТО ПОНЯТИЕ «ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ» ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП ОТЛИЧАЕТСЯ ОДНО ОТ ДРУГОГО: НАЧИНАЮЩИЕ СПОРТСМЕНЫ НА ПЕРВОЕ МЕСТО ПОСТАВИЛИ УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ (17), А СПОРТСМЕНЫ-ПРОФЕССИОНАЛЫ – НАИВЫСШИЕ СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ (31).

В СЛЕДУЮЩЕМ АНКЕТИРОВАНИИ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ ТРЕНЕРЫ ПО ВОДНОМУ ПОЛО В ПЕРИОД ОТБОРОЧНОГО ТУРА ПЕРВЕНСТВА РОССИИ: 25 ЧЕЛОВЕК С УРОВНЕМ КВАЛИФИКАЦИИ ОТ «ПЕРВОЙ КАТЕГОРИИ» ДО «ЗАСЛУЖЕННОГО ТРЕНЕРА РФ». БЫЛИ ВЫЯВЛЕНЫ ПОКАЗАТЕЛИ, ЯВЛЯЮЩИЕСЯ



БЕРДНИКОВ СЕРГЕЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ

ГБПОУ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ «УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ)

ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА №», Г. ЧЕХОВ

ОПРЕДЕЛЯЮЩИМИ ПРИ ПЕРВИЧНОМ ОТБОРЕ СПОСОБНЫХ ДЕТЕЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ВОДНЫМ ПОЛО, ПРЕДСТАВЛЕННЫЕ В ТАБЛИЦЕ 2.

ТАБЛИЦА 2

ПОКАЗАТЕЛИ ПЕРВИЧНОГО ОТБОРА ВАТЕРПОЛИСТОВ

ПОКАЗАТЕЛИ	КОЛИЧЕСТВО ПРИ РАНЖИРОВАНИИ									СУММА РАНГОВ
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1. СПОСОБНОСТЬ К ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	13	4	3	3	1		1			55
2. НАВЫКИ ПЛАВАНИЯ	3	5	8	5		3	1			82
3. УРОВЕНЬ МОТИВАЦИИ	3	13		1	1	1	1	1	3	86
4. АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ	5	1	7	4	2				6	110
5. СИЛА					10		5	5	5	170
6. ВЫНОСЛИВОСТЬ					10		5	5	5	170
7. БЫСТРОТА							12	6	7	195
8. ЛОВКОСТЬ							7	11	7	200
9. ГИБКОСТЬ							5	7	13	208

Выводы. АНАЛИЗИРУЯ ДАННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ, СДЕЛАН ВЫВОД, ЧТО НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫМИ КРИТЕРИЯМИ ПРИ ПЕРВИЧНОМ ОТБОРЕ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ В ГРУППЫ ВОДНОГО ПОЛО ЯВЛЯЮТСЯ: СПОСОБНОСТЬ К ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, НАВЫКИ ПЛАВАНИЯ, УРОВЕНЬ МОТИВАЦИИ.

ПРЕДЛАГАЕМ СПОСОБЫ, КОТОРЫЕ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЛЯ МОТИВАЦИИ И ПРИВЛЕЧЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ:

- КАК МОЖНО БОЛЬШЕ КОМАНДНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ И ЭСТАФЕТ;
- ПРОВОДИТЕ СОРЕВНОВАНИЯ В РАЗЛИЧНЫХ ДИСЦИПЛИНАХ, СМЕЖНЫХ С ВАШИМ ВИДОМ СПОРТА, УСИЛИВАЙТЕ КОМАНДНЫЙ ДУХ В КОЛЛЕКТИВЕ – ЭТО КОМАНДНЫЕ ПРИВЕТСТВИЯ, ЕДИНАЯ УНИФОРМА, КОМАНДНЫЕ ВЕЧЕРА И Т.Д.
- ПООЩРЯЙТЕ ДЕТЕЙ ПЕРЕД СТРОЕМ, РУГАЙТЕ ЗА ОШИБКИ ОТДЕЛЬНО [4].



БЕРДНИКОВ СЕРГЕЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ

ГБПОУ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ «УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ)

ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА №4», Г. ЧЕХОВ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. ВОЛКОВ Л.В. ФИЗИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ. — КИЕВ. ЗДОРОВЬЕ, 1981. — С. 140.
2. БАЛАНДИН В.И., БЛУДОВ Ю.М., ПЛАХТИЕНКО В.А. ПРОГНОЗИРОВАНИЕ В СПОРТЕ. — М., 1986.
3. ГУБА В.П., НИКИТУШКИН В.Г. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ. — СМОЛЕНСК, 1997. — С. 220.
4. Э. С. ОЗОЛИН, СТАТЬЯ «ПУТИ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ДЕТЕЙ К ТРЕНИРОВКАМ И СОХРАНЕНИЯ ИХ В СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЯХ», НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», №3, 2004
5. СЕЛИВАНОВА, З.К. СМЫСЛОЖИЗНЕННЫЕ ОРИЕНТАЦИИ ПОДРОСТКОВ / З.К. СЕЛИВАНОВА. — ЕКАТЕРИНБУРГ, 2021Г.



ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СВОЙСТВ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ У ЛЫЖНИКОВ - ГОНЩИКОВ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

АННОТАЦИЯ. ПО МНЕНИЮ ВЯТКИНА Б.А. ДЛЯ ТАКОГО ВИДА СПОРТА, КАК «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ» ХАРАКТЕРНА СРЕДНЯЯ ИЛИ СЛАБАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА, ИНЕРТНОСТЬ ТОРМОЖЕНИЯ И ВОЗБУЖДЕНИЯ И УРАВНОВЕШЕННОСТЬ ВОЗБУЖДЕНИЯ И ТОРМОЖЕНИЯ ПО ВНЕШНЕМУ И ВНУТРЕННЕМУ БАЛАНСУ. НАШЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗЫВАЕТ, ЧТО ДЛЯ ДАННОГО ВИДА СПОРТА ХАРАКТЕРЕН СИЛЬНЫЙ ТИП НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ И УРАВНОВЕШЕННОСТЬ ПРОЦЕССОВ ВОЗБУЖДЕНИЯ И ТОРМОЖЕНИЯ ПО ВНЕШНЕМУ И ВНУТРЕННЕМУ БАЛАНСУ.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА. ТИП НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, ВИД СПОРТА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ», МЕТОДИКА НАБЛЮДЕНИЯ ЗА «ЖИЗНЕННЫМИ ПРОЯВЛЕНИЯМИ» СВОЙСТВ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ АВТОРА ВЯТКИНА Б.А.

ПРОБЛЕМА ИССЛЕДОВАНИЯ ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ РАЗНЫХ ВИДОВ СПОРТА ЯВЛЯЕТСЯ АКТУАЛЬНОЙ, ТАК КАК ЯВЛЯЕТСЯ ОДНИМ ИЗ КРИТЕРИЕВ ПРИГОДНОСТИ К СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

СОГЛАСНО ТЕОРИИ И.П.ПАВЛОВА ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СВОЙСТВ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ОПРЕДЕЛЯЮТСЯ ПО СЛЕДУЮЩИМ ПОКАЗАТЕЛЯМ: СИЛА - СЛАБОСТЬ, ПОДВИЖНОСТЬ - ИНЕРТНОСТЬ, УРАВНОВЕШЕННОСТЬ - НЕУРАВНОВЕШЕННОСТЬ НЕРВНЫХ ПРОЦЕССОВ, КАК В СТОРОНУ ВОЗБУЖДЕНИЯ, ТАК И В СТОРОНУ ТОРМОЖЕНИЯ [2].

В СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ СУЩЕСТВУЕТ МНЕНИЕ, ЧТО ДЛЯ СПОРТИВНЫХ УСПЕХОВ ВЫГОДНО ИМЕТЬ СИЛЬНУЮ, ПОДВИЖНУЮ И УРАВНОВЕШЕННУЮ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ[1]. ДАННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ НЕ ИМЕЕТ СЕРЬЕЗНЫХ ДОКАЗАТЕЛЬСТВ И ПРОТИВОРЕЧИТ ПОЛУЧЕННЫМ В ПОСЛЕДНИЕ ДЕСЯТИЛЕТИЯ ДАННЫМ. ИССЛЕДОВАНИЯ Б.М. ТЕПЛОВА ПОКАЗЫВАЮТ, ЧТО НЕТ ХОРОШИХ И ПЛОХИХ ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ: КАЖДАЯ ИЗ НИХ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СИТУАЦИИ МОЖЕТ ИМЕТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ИЛИ ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ. НАПРИМЕР, ИНЕРТНОСТЬ НЕРВНЫХ ПРОЦЕССОВ ЯВЛЯЕТСЯ ЗАДАТКОМ ХОРОШЕЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПАМЯТИ, НО НЕ СПОСОБСТВУЮТ



БЫСТРОТЕ РЕАГИРОВАНИЯ. СЛАБОСТЬ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ТОЖЕ ИМЕЕТ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ И ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ [3].

ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ИССЛЕДОВАНИЙ ВЯТКИНА Б.А. ДЛЯ ТАКОГО ВИДА СПОРТА, КАК ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ ХАРАКТЕРНА СРЕДНЯЯ ИЛИ СЛАБАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА, ИНЕРТНОСТЬ ТОРМОЖЕНИЯ И ВОЗБУЖДЕНИЯ И УРАВНОВЕШЕННОСТЬ ВОЗБУЖДЕНИЯ И ТОРМОЖЕНИЯ ПО ВНЕШНЕМУ И ВНУТРЕННЕМУ БАЛАНСУ [1]. ВЯТКИНЫМ Б.А. ОПРЕДЕЛЯЮТСЯ ТИПЫ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ КАК СИЛЬНЫЙ, СРЕДНИЙ И СЛАБЫЙ. СРЕДНИЙ ТИП ПРЕДПОЛАГАЕТ СЛАБУЮ РЕАКЦИЮ, КАК НА ВНЕШНИЕ, ТАК И НА ВНУТРЕННИЕ РАЗДРАЖИТЕЛИ. В ЭТОМ СМЫСЛЕ ОНИ ПРОИГРЫВАЮТ ПО СКОРОСТИ РЕАКЦИИ СПОРТСМЕНАМ СИЛЬНЫМ И СЛАБЫМ ТИПОМ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ. ОДНАКО ПРЕИМУЩЕСТВО ДАННОГО ТИПА В УМЕНИИ ПРИНЯТИЯ ОПТИМАЛЬНОГО РЕШЕНИЯ ПО ВОЗНИКШЕЙ СИТУАЦИИ.

ДЛЯ ПРОВЕРКИ ЭТОГО ПОЛОЖЕНИЯ БЫЛО ОРГАНИЗОВАНО И ПРОВЕДЕНО ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛЫЖНИКОВ ГОНЩИКОВ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (НА ДАННОМ ЭТАПЕ, КАК ПРАВИЛО УЖЕ ПРОШЕЛ ЕСТЕСТВЕННЫЙ ОТБОР И ОСТАЛИСЬ СПОРТСМЕНЫ НАИБОЛЕЕ УСПЕШНЫЕ В ДАННОМ ВИДЕ СПОРТА).

ВЫБОРКУ ИССЛЕДОВАНИЯ СОСТАВИЛИ ЛЫЖНИКИ СОСТАВА ЮНИОРСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ХМАО – ЮГРЫ В СОСТАВЕ 12 ЧЕЛОВЕК (В Т. Ч. 3 МАСТЕРА СПОРТА, 9 КАНДИДАТОВ В МАСТЕРА СПОРТА).

ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ИСПОЛЬЗОВАЛАСЬ МЕТОДИКА НАБЛЮДЕНИЯ ЗА «ЖИЗНЕННЫМИ ПРОЯВЛЕНИЯМИ» СВОЙСТВ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ АВТОРА ВЯТКИНА Б.А.. СУТЬ ДАННОГО МЕТОДА ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, ЧТО ТРЕНЕР НАБЛЮДАЕТ ЗА ПРОЯВЛЕНИЯМИ ДАННЫХ СВОЙСТВ В РАЗНООБРАЗНЫХ УСЛОВИЯХ ЕСТЕСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СВОИХ ВОСПИТАННИКОВ (СУЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ, СОРЕВНОВАНИЯХ И Т.П.) И СООТВЕТСТВУЮЩИМ ОБРАЗОМ ОЦЕНИВАЕТ ПРОЯВЛЕНИЯ КАЖДОГО СВОЙСТВА ПО РЯДУ ПОКАЗАТЕЛЕЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ.

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ОЦЕНКИ ТРЕНЕРОМ КОМАНДЫ ЛЫЖНИКОВ ПОКАЗАЛ, СОРЕВНОВАНИЯХ ЧТО У 9 ЧЕЛОВЕК (84%) ОПРЕДЕЛЕН СИЛЬНЫЙ ТИП НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ И УРАВНОВЕШЕННОСТЬ ПРОЦЕССОВ ВОЗБУЖДЕНИЯ И ТОРМОЖЕНИЯ ПО ВНЕШНЕМУ И ВНУТРЕННЕМУ БАЛАНСУ.



ЗАГИТОВ ЯРОСЛАВ ИСМАГИЛОВИЧ

АПОУ «ЮГОРСКИЙ КОЛЛЕДЖ-ИНТЕРНАТ
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

ТАК ЖЕ СРЕДИ ИСПЫТУЕМЫХ ПРИСУТСТВУЕТ ОДИН ЧЕЛОВЕК (8%) СО СРЕДНИМ ТИПОМ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, ИНЕРТНОСТЬЮ ПРОЦЕССОВ ВОЗБУЖДЕНИЯ И ТОРМОЖЕНИЯ И УРАВНОВЕШЕННОСТЬЮ ПО ВНУТРЕННЕМУ БАЛАНСУ И 1 ЧЕЛОВЕК (8%) СО СЛАБЫМ ТИПОМ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, ПОДВИЖНОСТЬЮ ВОЗБУЖДЕНИЯ И УРАВНОВЕШЕННОСТЬЮ ПО ВНЕШНЕМУ БАЛАНСУ.

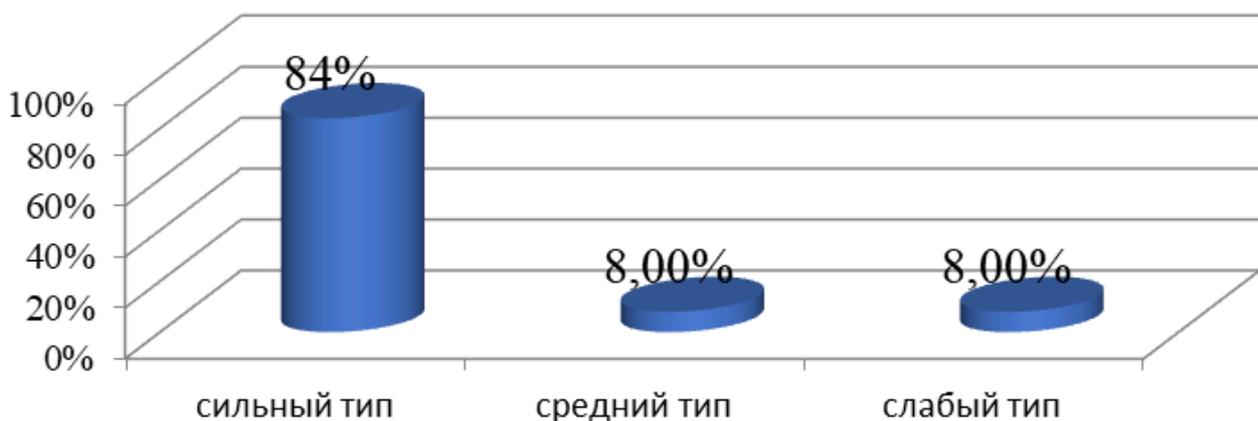


РИСУНОК 1. ВЫРАЖЕННОСТЬ ТИПОВ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ У ЛЫЖНЫХ ГОНЩИКОВ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

ТАКИМ ОБРАЗОМ, РЕЗУЛЬТАТЫ НАШЕГО ИССЛЕДОВАНИЯ НЕ ПОДТВЕРЖДАЮТ ПОЛОЖЕНИЕ ВЯТКИНА Б.А. О ПРЕОБЛАДАЮЩЕЙ ТЕНДЕНЦИИ ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СВОЙСТВ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ДЛЯ ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ». НАШЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗЫВАЕТ, ЧТО ДЛЯ ДАННОГО ВИДА СПОРТА ХАРАКТЕРЕН СИЛЬНЫЙ ТИП НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ И УРАВНОВЕШЕННОСТЬ ПРОЦЕССОВ ВОЗБУЖДЕНИЯ И ТОРМОЖЕНИЯ ПО ВНЕШНЕМУ И ВНУТРЕННЕМУ БАЛАНСУ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. ИЛЬИН И.П. ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА – СПБ: ПИТЕР, 2012. – 352 С.
2. СТОЛЯРЕНКО Л.Д. ПСИХОЛОГИЯ: УЧЕБНИК ДЛЯ ВУЗОВ – СПБ: ПИТЕР, 2022. – 592С.
3. ТЕПЛОВ Б.М. СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА О ТИПАХ ВЫСШЕЙ НЕРВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА И МЕТОДИКА ИХ ОПРЕДЕЛЕНИЯ. ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ И ИХ ЗНАЧЕНИЯ ДЛЯ ПСИХОЛОГИИ // ПСИХОЛОГИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ РАЗЛИЧИЙ / ПОД РЕД. Ю.Б. ГИППЕНРЕЙТЕР, В.Я. РОМАНОВА. М., 2000. – С. 163-178.



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНЫХ ИГРОВЫХ АМПЛУА

АННОТАЦИЯ. В НЫНЕШНЕМ МИРЕ СПОРТА, ПРИ ОДИНАКОВОМ УРОВНЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ, ВЫИГРАЕТ ТОТ СПОРТСМЕН, У КОТОРОГО ЛУЧШЕ РАЗВИТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ. ЧАСТО ПРИ ВЫБОРЕ ИГРОВОГО АМПЛУА НЕ УДЕЛЯЕТСЯ ДОЛЖНОГО ВНИМАНИЯ ТАКОМУ ВАЖНОМУ ФАКТОРУ, КАК ТИП ТЕМПЕРАМЕНТА, ЧТО В СВОЮ ОЧЕРЕДЬ МОЖЕТ НЕГАТИВНО СКАЗЫВАТЬСЯ НА УРОВНЕ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТА.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ, ТЕМПЕРАМЕНТ, АМПЛУА, ВОЛЕЙБОЛ.

ВВЕДЕНИЕ. РЕАЛЬНОСТЬ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА ТРЕБУЕТ ОТ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКУЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ. В ИГРОВОМ ВИДЕ СПОРТА – ВОЛЕЙБОЛ КАЖДОЕ АМПЛУА УНИКАЛЬНО ПО-СВОЕМУ НЕ ТОЛЬКО ТЕХНИЧЕСКИМИ И ФИЗИЧЕСКИМИ, НО И ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ ОСОБЕННОСТЯМИ. ВЫБОР АМПЛУА У СПОРТСМЕНА ПРОИСХОДИТ ЕЩЕ В РАННЕМ ВОЗРАСТЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ. ЭТОТ ПРОЦЕСС ОТБОРА ЗАВИСИТ ОТ ПОТРЕБНОСТЕЙ ТЕКУЩЕЙ КОМАНДЫ, А НЕ КОНКРЕТНОГО ИГРОКА. И ЗАЧАСТУЮ ТРЕНЕРЫ НЕ УДЕЛЯЮТ ДОЛЖНОГО ВНИМАНИЯ РАЗВИТИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК СПОРТСМЕНА И ЕГО СОВМЕСТИМОСТИ С ТЕКУЩИМ АМПЛУА. [1,3]

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ. РАЗРАБОТКА ПРАКТИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ С УЧЕТОМ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ.

ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ:

- ПРОВЕСТИ АНАЛИЗ НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ;
- ИССЛЕДОВАТЬ И ВЫЯВИТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ КАЖДОГО АМПЛУА;
- РАЗРАБОТАТЬ ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ИГРОКОВ РАЗЛИЧНЫХ АМПЛУА С УЧЕТОМ ИХ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА.



КАБАЛЬНОВ ЕВГЕНИЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ

АПОУ «ЮГОРСКИЙ КОЛЛЕДЖ-ИНТЕРНАТ
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОВОДИЛОСЬ НА БАЗЕ СПОРТИВНОГО ВОЛЕЙБОЛЬНОГО КЛУБА «ГАЗПРОМ-ЮГРА». В ИССЛЕДОВАНИИ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ 12 ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В ВОЗРАСТЕ ОТ 15 ДО 19 ЛЕТ НАХОДЯЩИЕСЯ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ. ДЛЯ РЕШЕНИЯ ПОСТАВЛЕННЫХ ЗАДАЧ ИСПОЛЬЗОВАЛИСЬ СЛЕДУЮЩИЕ МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ: АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ; АНКЕТИРОВАНИЕ; ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ НАБЛЮДЕНИЕ. НА ПЕРОВОМ ЭТАПЕ ПРОИСХОДИЛ АНАЛИЗ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ. НА ВТОРОМ ЭТАПЕ С ЦЕЛЬЮ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА БЫЛ ПРИМЕНЕН ЛИЧНОСТНЫЙ ОПРОСНИК ПО МЕТОДИКЕ ГАНСА АЙЗЕНКА. НА ТРЕТЬЕМ ЭТАПЕ ПРОИСХОДИЛ АНАЛИЗ И ОБРАБОТКА ПОЛУЧЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. В ХОДЕ АНАЛИЗА ЛИТЕРАТУРЫ БЫЛИ ВЫЯВЛЕНЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ УСПЕШНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ИГРОВОГО АМПЛУА В ВОЛЕЙБОЛЕ. ДОИГРОВЩИК ДОЛЖЕН ОБЛАДАТЬ ОБЩИМИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ КАЧЕСТВАМИ ТАКИМИ, КАК БОЙЦОВСКИЕ И ЛИДЕРСКИЕ КАЧЕСТВА. ИГРОК В ДАННОМ АМПЛУА С ТЕМПЕРАМЕНТОМ ФЛЕГМАТИК ДОЛЖЕН УЛУЧШАТЬ БЫСТРУЮ АДАПТАЦИЮ В СЛОЖНОЙ СИТУАЦИИ, ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ МОТИВАЦИЮ. ИГРОК С ТЕМПЕРАМЕНТОМ САНГВИНИК ДОЛЖЕН РАЗВИВАТЬ ВАРИАТИВНОСТЬ, ПАМЯТЬ, СКОРОСТЬ РЕАКЦИИ. ИГРОК С ТЕМПЕРАМЕНТОМ ХОЛЕРИК ДОЛЖЕН РАЗВИВАТЬ СТАБИЛЬНОСТЬ, СОБРАННОСТЬ, УДЕЛИТЬ ВНИМАНИЕ ВОСПИТАНИЮ СИЛЫ ВОЛИ, ПОВЫШЕНИЮ УВЕРЕННОСТИ В СОБСТВЕННЫХ СИЛАХ. ДИАГОНАЛЬНЫЙ ДОЛЖЕН ОБЛАДАТЬ ОБЩИМИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ КАЧЕСТВАМИ ТАКИМИ, КАК БЫСТРОЕ ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ, ЛИДЕРСКИЕ КАЧЕСТВА. ИГРОК В ДАННОМ АМПЛУА С ТЕМПЕРАМЕНТОМ ФЛЕГМАТИК ДОЛЖЕН РАЗВИВАТЬ ВАРИАТИВНОСТЬ, МЫШЛЕНИЕ, ПОВЫШАТЬ УВЕРЕННОСТЬ В СВОИХ ДЕЙСТВИЯХ. ИГРОКУ С ТЕМПЕРАМЕНТОМ САНГВИНИК НЕОБХОДИМО РАЗВИВАТЬ МЫШЛЕНИЕ, БЫСТРОТУ РЕАКЦИИ И ВНИМАНИЕ, ВАРИАТИВНОСТЬ, УДЕЛИТЬ ВРЕМЯ ВОСПИТАНИЮ ХЛАДНОКРОВИЯ. ИГРОК С ТЕМПЕРАМЕНТОМ ХОЛЕРИК ДОЛЖЕН РАЗВИВАТЬ СТАБИЛЬНОСТЬ, ВОСПИТЫВАТЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ. ЦЕНТРАЛЬНЫЙ БЛОКИРУЮЩИЙ ДОЛЖЕН ОБЛАДАТЬ ОБЩИМИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ КАЧЕСТВАМИ ТАКИМИ, КАК РЕШИТЕЛЬНОСТЬ, ИНТУИЦИЯ, СООБРАЗИТЕЛЬНОСТЬ И ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ. ИГРОК В ДАННОМ АМПЛУА С ТЕМПЕРАМЕНТОМ ФЛЕГМАТИК ДОЛЖЕН РАЗВИВАТЬ БЫСТРОТУ РЕАКЦИИ И ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ. ИГРОКУ С ТЕМПЕРАМЕНТОМ САНГВИНИК НЕОБХОДИМО ВОСПИТЫВАТЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ И СТАБИЛЬНОСТЬ. ИГРОК С ТЕМПЕРАМЕНТОМ ХОЛЕРИК ДОЛЖЕН РАЗВИВАТЬ В СЕБЕ ЭНЕРГИЧНОСТЬ,



САМООТДАЧУ, СПОКОЙСТВИЕ И РЕШИТЕЛЬНОСТЬ. СВЯЗУЮЩИЙ ДОЛЖЕН ОБЛАДАТЬ ОБЩИМИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ КАЧЕСТВАМИ ТАКИМИ, КАК РАСЧЕТЛИВОСТЬ, ДАЛЬНОВИДНОСТЬ, ХЛАДНОКРОВНОСТЬ, КОММУНИКАбельНОСТЬ. ИГРОК В ДАННОМ АМПЛУА С ТЕМПЕРАМЕНТОМ ФЛЕГМАТИК ДОЛЖЕН УДЕЛИТЬ ВНИМАНИЕ РАЗВИТИЮ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ, ИНИЦИАТИВНОСТИ, ЭМОЦИОНАЛЬНОСТИ, СТАБИЛЬНОСТИ. ИГРОК С ТЕМПЕРАМЕНТОМ ХОЛЕРИК ДОЛЖЕН РАЗВИВАТЬ СПОКОЙСТВИЕ И ВАРИАТИВНОСТЬ. ИГРОКУ С ТЕМПЕРАМЕНТОМ САНГВИНИК СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ НА РАЗВИТИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ, АККУРАТНОСТИ, ДИСЦИПЛИНИРОВАННОСТИ, ВОСПИТАНИЮ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ. ЛИБЕРО ДОЛЖЕН ОБЛАДАТЬ ОБЩИМИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ КАЧЕСТВАМИ ТАКИМИ, КАК СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ, САМООТВЕРЖЕННОСТЬ, ИНТУИЦИЯ. ИГРОК В ДАННОМ АМПЛУА С ТЕМПЕРАМЕНТОМ ФЛЕГМАТИК ДОЛЖЕН РАЗВИВАТЬ СТАБИЛЬНОСТЬ, УРАВНОВЕШЕННОСТЬ, СПОКОЙСТВИЕ. ИГРОКУ С ТЕМПЕРАМЕНТОМ САНГВИНИА СЛЕДУЕТ РАЗВИВАТЬ ХЛАДНОКРОВИЕ, АДЕКВАТНОСТЬ, ВАРИАТИВНОСТЬ. ИГРОК С ТЕМПЕРАМЕНТОМ ХОЛЕРИК ДОЛЖЕН РАЗВИВАТЬ СТАБИЛЬНОСТЬ, ВАРИАТИВНОСТЬ, САМООТДАЧА [2,4].

В ХОДЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА БЫЛИ ПОЛУЧЕНЫ СЛЕДУЮЩИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ: ИЗ 12 СПОРТСМЕНОВ 7 САНГВИНИКОВ, 4 ФЛЕГМАТИКА, 1 МЕЛАНХОЛИК. ДАЛЕЕ БЫЛА РАЗРАБОТАНА ТАБЛИЦА СООТВЕТСТВИЯ ЖЕЛАЕМОГО ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТ И АМПЛУА. ПОЛНОЕ СООТВЕТСТВИЕ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА И АМПЛУА С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ПРЕДПОЧИТАЕМЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК ОПРЕДЕЛИЛОСЬ ЛИШЬ У 7 ВОЛЕЙБОЛИСТОВ. УРОВЕНЬ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ИССЛЕДУЕМЫХ ПОКАЗЫВАЕТ, ЧТО ОНИ СООТВЕТСТВУЮТ ВСЕМ КРИТЕРИЯМ КОМПЛЕКСНОГО ОТБОРА ДЛЯ ДАННОГО ИГРОВОГО АМПЛУА, ОДНАКО, НЕ ПОЛНОЕ СОВПАДЕНИЕ ПО ПРИНЦИПУ «ТИП ТЕМПЕРАМЕНТА-АМПЛУА» МОЖЕТ СЧИТАТЬСЯ ЛИМИТИРУЮЩИМ ФАКТОРОМ. С ЦЕЛЬЮ КОРРЕКТИРОВКИ БЫЛИ РАЗРАБОТАНЫ ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ИГРОКОВ, КОТОРЫЕ МОГЛИ БЫ ПОМОЧЬ ИМ БОЛЕЕ ЛЕГКО СПРАВИТЬСЯ С ВЫПОЛНЕНИЕМ СВОИХ ИГРОВЫХ ФУНКЦИЙ. ПРИВЕДЕМ ПРИМЕР РЕКОМЕНДАЦИЙ ДЛЯ АМПЛУА ДОИГРОВЩИК (ТАБЛИЦА). ИССЛЕДУЕМЫЕ ПОЛУЧИЛИ ДАННЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ И САМОСТОЯТЕЛЬНО ЗАНИМАЛИСЬ НА ПРОТЯЖЕНИИ ЧЕТЫРЕХ НЕДЕЛЬ. ПОСЛЕ ЧЕГО БЫЛ ПРОВЕДЕН ОПРОС О ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТИ И ПОЛЬЗЕ ДАННЫХ РЕКОМЕНДАЦИЙ. ВСЕ ОПРОШЕННЫЕ ОТМЕТИЛИ, ЧТО ОНИ ПРИСЛУШИВАЛИСЬ И СТАРАЛИСЬ СОБЛЮДАТЬ РЕКОМЕНДАЦИИ, ВЫРАЗИЛИ ЖЕЛАНИЕ ПРОДОЛЖАТЬ РАБОТУ В ДАННОМ НАПРАВЛЕНИИ.



ТАБЛИЦА 1

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ АМПЛУА – ДОИГРОВЩИК

ДОИГРОВЩИК		
САНГВИНИК	ФЛЕГМАТИК	ХОЛЕРИК
ВЫПОЛНЯЙТЕ ОБЫЧНЫЕ ДЕЙСТВИЯ НЕПРИВЫЧНЫМ ОБРАЗОМ;	ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ПРИВЫЧНЫХ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ ПАТТЕРНОВ	ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ЗДОРОВЫЕ И НАДЕЖНЫЕ ОТНОШЕНИЯ С ЛЮДЬМИ
ИСПОЛЬЗУЙТЕ В РЕЧИ СИНОНИМЫ И ГОВОРИТЕ ИНАЧЕ, А НЕ ПРИВЫЧНЫМИ ШАБЛОНАМИ	ПРОДУМЫВАЙТЕ НЕСКОЛЬКО СЦЕНАРИЕВ РАЗВИТИЯ СОБЫТИЙ	ВСТРЕЧАЙТЕ ЖИЗНЕННЫЕ ТРУДНОСТИ ЛИЦОМ К ЛИЦУ И НЕ ОТРИЦАЙТЕ ИХ
РАЗВИВАЙТЕ ПАМЯТЬ ПРИ ПОМОЩИ ТАБЛИЦЫ ВАЛЬТЕРА ШУЛЬТЕ	ОПРЕДЕЛИТЕ НОВЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ	ОЦЕНИВАЙТЕ ПРОБЛЕМЫ В ПЕРСПЕКТИВЕ
В СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ ИГРАЙТЕ В ВИДЕОИГРЫ, КОТОРЫЕ ПОСПОБСТВУЮТ РАЗВИТИЮ СКОРОСТИ РЕАКЦИИ	СТАВЬТЕ ГЛОБАЛЬНЫЕ ЦЕЛИ И ДВИГАЙТЕСЬ К НИМ ПОСТЕПЕННО	ВЫХОДИТЕ ИЗ ЗОНЫ КОМФОРТА И ВЫПОЛНЯЙТЕ ЧТО-ТО НЕОБЫЧНОЕ И НЕПРИВЫЧНОЕ ДЛЯ ВАС
РАЗВИВАЙТЕ ПЕРИФЕРИЧЕСКОЕ ЗРЕНИЕ, ВЫПОЛНЯЯ ГИМНАСТИКУ ДЛЯ ГЛАЗ	РАДУЙТЕСЬ МАЛЕНЬКИМ УСПЕХАМ И НЕ РАЗОЧАРОВЫВАЙТЕСЬ В НЕУДАЧАХ	РАССТАВЛЯЙТЕ ЧЕТКО СОБСТВЕННЫЕ ПРИОРИТЕТЫ
		СОСТАВЛЯЙТЕ РАСПИСАНИЕ ДНЯ И ЗАПИСЫВАЙТЕ ВАЖНУЮ ИНФОРМАЦИЮ НА РАЗЛИЧНЫЕ НОСИТЕЛИ
		ОПРЕДЕЛИТЕ СВОИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ И РАЗВИВАЙТЕ ИХ
		НЕ СРАВНИВАЙТЕ СЕБЯ С ДРУГИМИ



КАБАЛЬНОВ ЕВГЕНИЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ

АПОУ «ЮГОРСКИЙ КОЛЛЕДЖ-ИНТЕРНАТ
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

Вывод. ПОЛУЧЕННЫЕ НАМИ ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОДЕЛАННОЙ РАБОТЫ ПОЗВОЛЯЮТ УТВЕРЖДАТЬ, ЧТО РЕКОМЕНДАЦИИ С УЧЕТОМ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ТЕМПЕРАМЕНТА В КАЖДОМ АМПЛУА ДАЮТ ВОЗМОЖНОСТЬ ЕЩЕ БОЛЬШЕ РАСКРЫТЬ ПОТЕНЦИАЛ ВОЛЕЙБОЛИСТА, УВЕРЕННОСТЬ В СВОИХ СИЛАХ И СПОСОБНОСТЬ ПОКАЗЫВАТЬ ЛУЧШИЙ РЕЗУЛЬТАТ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. АНДРЕЕВА Г.М. СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ. - МОСКВА, 2004. - 81 С.
2. БРИЛЬ М.С., КЛЕЩЕВ Ю.Н. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОДЕЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ПРОЦЕССЕ ОТБОРА В СПОРТИВНЫЕ ШКОЛЫ. - М.: ИФК, 1988. - 92 С.
3. ПСИХОЛОГИЯ. ПОД РЕДАКЦИЕЙ РУДИНА П.А. - М.: ФИС, 1974. - 132 С.
4. РЫЦАРЕВ В. В. ВОЛЕЙБОЛ: ПОПЫТКА ПРИЧИННОГО ИСТОЛКОВАНИЯ ПРИЁМОВ ИГРЫ И ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ. - М.: ЗАО «КНИГА И БИЗНЕС», 2005. - 384 С.



РЕГУЛИРОВАНИЕ ПРЕДСТАРТОВОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТИВНО ОДАРЁННЫХ ДЕТЕЙ НА ПРИМЕРЕ ГАНДБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ

АННОТАЦИЯ: ВАЖНОЙ ХАРАКТЕРИСТИКОЙ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ ЯВЛЯЕТСЯ УРОВЕНЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВОЗБУЖДЕНИЯ, КОТОРЫЙ МОЖЕТ СПОСОБСТВОВАТЬ ПОВЫШЕНИЮ ИЛИ СНИЖЕНИЮ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ [2].

У СПОРТСМЕНОВ, В СВЯЗИ С ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ ОСОБЕННОСТЯМИ, ОПЫТОМ ВЫСТУПЛЕНИЙ, ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ ИМЕЮТ РАЗЛИЧНУЮ ИНТЕНСИВНОСТЬ (БОЕВАЯ ГОТОВНОСТЬ, ПРЕДСТАРТОВАЯ АПАТИЯ ИЛИ ПРЕДСТАРТОВАЯ ЛИХОРАДКА). ИЗ ПРЕДСТАРТОВЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ЛИШЬ БОЕВАЯ ГОТОВНОСТЬ ЯВЛЯЕТСЯ ЖЕЛАТЕЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ, БЛАГОПРИЯТНО ДЕЙСТВУЮЩИМ НА УРОВЕНЬ РЕЗУЛЬТАТА СПОРТСМЕНА [3].

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: ГАНДБОЛ, СПОРТСМЕНЫ, ОДАРЁННЫЕ ДЕТИ, КОМАНДА, ТРЕВОЖНОСТЬ, СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, РЕГУЛЯЦИЯ ПРЕДСТАРТОВОГО СОСТОЯНИЯ.

КАЖДЫЙ ВИД СПОРТА ДЛЯ УСПЕШНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ ТРЕБУЕТ ОПРЕДЕЛЕННОГО СОСТОЯНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ И ПСИХИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ДАЖЕ КОГДА ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ОДАРЁННЫХ СПОРТСМЕНОВ НАХОДИТСЯ НА ОЧЕНЬ ВЫСОКОМ УРОВНЕ, ТО РЕШАЮЩИМ ФАКТОРОМ ДЛЯ ПОБЕДЫ В СОРЕВНОВАНИИ СТАНОВИТСЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ.

ПРЕДСТАРТОВОЕ СОСТОЯНИЕ СВЯЗАНО С ОСОБЕННОСТЯМИ ПЕРЕЖИВАНИЯ СПОРТСМЕНОМ СВОЕГО БУДУЩЕГО УЧАСТИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ (ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ) И ПРОЯВЛЯЕТСЯ ПО-РАЗНОМУ. ВАЖНОЙ ХАРАКТЕРИСТИКОЙ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ ЯВЛЯЕТСЯ УРОВЕНЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВОЗБУЖДЕНИЯ, КОТОРЫЙ МОЖЕТ СПОСОБСТВОВАТЬ ПОВЫШЕНИЮ ИЛИ СНИЖЕНИЮ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ [2].

АКТУАЛЬНОСТЬ НАШЕГО ИССЛЕДОВАНИЯ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, ЧТО ПРЕДСТАРТОВОЕ СОСТОЯНИЕ НАБЛЮДАЕТСЯ У КАЖДОГО СПОРТСМЕНА В СВЯЗИ С ПРЕДСТОЯЩИМ УЧАСТИЕМ В СОРЕВНОВАНИЯХ И ИМЕЕТ БОЛЬШУЮ ЗНАЧИМОСТЬ.

ПОДГОТОВКА ОДАРЁННЫХ СПОРТСМЕНОВ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ПО РАЗЛИЧНЫМ НАПРАВЛЕНИЯМ,



КОВАЛЕНКО ИЛЬЯ АЛЕКСАНДРОВИЧ

ГБПОУ МО «УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ)
ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА №4»

НО ПОРОЙ НЕДОСТАТОК ВОЛИ ИЛИ НЕУМЕНИЕ УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ МОЖЕТ СВЕСТИ К НУЛЮ РЕЗУЛЬТАТЫ МНОГОЛЕТНИХ ТРЕНИРОВОК [4].

ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОДАРЁННЫХ ГАНДБОЛИСТОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ. ВЛИЯНИЕ ПРЕДСТАРТОВОГО СОСТОЯНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГАНДБОЛИСТОВ.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ. ПОВЫШЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОДАРЁННЫХ ГАНДБОЛИСТОВ НА ОСНОВЕ РЕГУЛИРОВАНИЯ ПРЕДСТАРТОВОГО СОСТОЯНИЯ.

ГИПОТЕЗА. ПРЕДПОЛАГАЕТСЯ, ЧТО ВНЕДРЕНИЕ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ГАНДБОЛИСТОВ КОМПЛЕКСА СРЕДСТВ, НАПРАВЛЕННОГО НА РЕГУЛЯЦИЮ ПРЕДСТАРТОВОГО СОСТОЯНИЯ, ПОЗВОЛИТ ПОВЫСИТЬ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. ИЗУЧЕНИЕ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ИССЛЕДУЕМОЙ ПРОБЛЕМЕ, БЕСЕДЫ, ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ, ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ НАБЛЮДЕНИЕ, МАТЕМАТИЧЕСКИЕ И СТАТИСТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ОБРАБОТКИ РЕЗУЛЬТАТОВ, СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ.

- МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ВОЗБУДИМОСТИ Б. Н. СМИРНОВА;
- МЕТОД ОЦЕНКИ ТРЕВОЖНОСТИ Р. МАРТЕНСА;
- ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРЕДСТАРТОВОГО СОСТОЯНИЯ.

ДЛЯ РЕГУЛИРОВАНИЯ ЭМОЦИЙ ВАЖНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПРИОБРЕТАЕТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ОПРАВДААННЫЙ ВЫБОР ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ ПЕРЕД ОТВЕТСТВЕННЫМ СОРЕВНОВАНИЕМ [5].

В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЕ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС БЫЛ ДОБАВЛЕН КОМПЛЕКС СРЕДСТВ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА РЕГУЛИРОВАНИЕ ПРЕДСТАРТОВОГО СОСТОЯНИЯ ГАНДБОЛИСТОВ.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ ПРОВОДИЛСЯ НА БАЗЕ УОР 4 ГОРОДА ЧЕХОВА С ГАНДБОЛИСТАМИ



КОВАЛЕНКО ИЛЬЯ АЛЕКСАНДРОВИЧ

ГБПОУ МО «УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ)

ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №4»

ТГ-3 СШ «СПАРТА» С ЦЕЛЬЮ ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНО ПОДОБРАННЫХ СРЕДСТВ, НАПРАВЛЕННЫХ НА РЕГУЛЯЦИЮ ПРЕДСТАРТОВОГО СОСТОЯНИЯ, В КОТОРОМ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ ГАНДБОЛИСТЫ ДВУХ КОМАНД 12 ЛЕТ, КОТОРЫЕ БЫЛИ РАЗДЕЛЕНЫ НА КОНТРОЛЬНУЮ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНУЮ ГРУППУ, В КАЖДОЙ ПО 10 ЧЕЛОВЕК.

ДЛЯ РЕШЕНИЯ ПЕРВОЙ ЗАДАЧИ БЫЛО ПРОВЕДЕНО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРЕДСТАРТОВОГО СОСТОЯНИЯ ПЕРЕД СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ.

ПРОВОДИЛАСЬ ОЦЕНКА ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ВОЗБУДИМОСТИ, УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ И ПРЕДСТАРТОВОГО СОСТОЯНИЯ НЕПОСРЕДСТВЕННО ПЕРЕД НАЧАЛОМ ИГРЫ.

ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ЭКСПЕРИМЕНТА ВИДНО, ЧТО СЕМЬ ГАНДБОЛИСТОВ ЭГ ИМЕЮТ СРЕДНЮЮ ОЦЕНКУ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ВОЗБУДИМОСТИ, ДВА СПОРТСМЕНА – НИЗКУЮ ОЦЕНКУ И ОДИН – ОЧЕНЬ НИЗКУЮ. У СЕМИ ГАНДБОЛИСТОВ НАБЛЮДАЕТСЯ СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ, А У ТРОИХ – НИЗКИЙ. СЕМЬ ГАНДБОЛИСТОВ ИЗ ДЕСЯТИ НАХОДЯТСЯ В СОСТОЯНИИ БОЕВОЙ ГОТОВНОСТИ И ТРОЕ – ПРЕДСТАРТОВОЙ АПАТИИ. ЭТО СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ О ЗНАЧИТЕЛЬНОМ УЛУЧШЕНИИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ, ТО ЕСТЬ У ГАНДБОЛИСТОВ ЭГ СОСТОЯНИЕ ПРЕДСТАРТОВОЙ АПАТИИ ПЕРЕШЛО В БОЕВУЮ ГОТОВНОСТЬ (РИСУНОК 1).

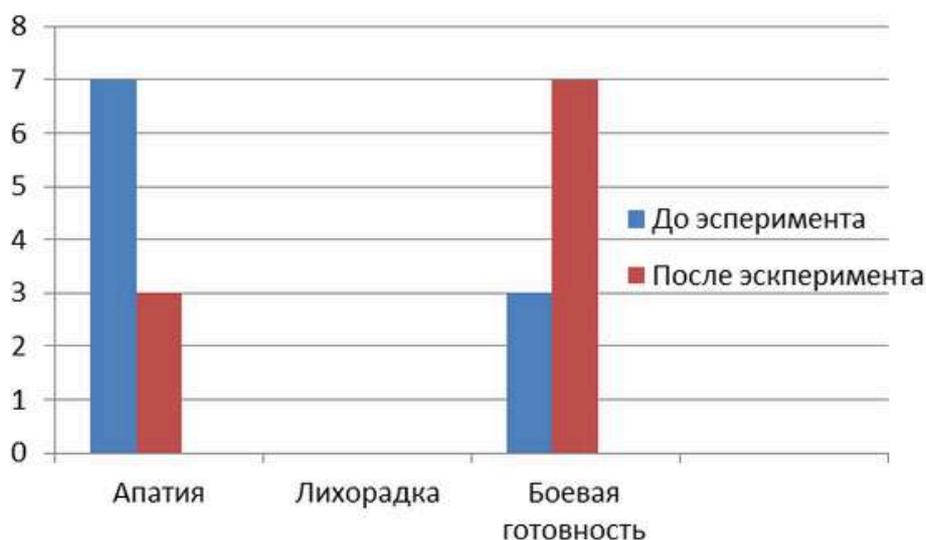


РИСУНОК 1. ДИНАМИКА ПРЕДСТАРТОВОГО СОСТОЯНИЯ ЭГ В РЕЗУЛЬТАТЕ ЭКСПЕРИМЕНТА



КОВАЛЕНКО ИЛЬЯ АЛЕКСАНДРОВИЧ

ГБПОУ МО «УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ)

ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №4»

ИССЛЕДУЯ ДИНАМИКУ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КГ, ОПРЕДЕЛЕНО, ЧТО ТРИ ГАНДБОЛИСТА ИМЕЮТ ВЫСОКУЮ ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ ВОЗБУДИМОСТЬ, ЧЕТЫРЕ – СРЕДНЮЮ И ТРИ – НИЗКУЮ. У ОДНОГО ГАНДБОЛИСТА НАБЛЮДАЕТСЯ ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ И У ДЕВЯТИ – СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ. ШЕСТЬ ГАНДБОЛИСТОВ ИЗ ДЕСЯТИ ИМЕЮТ ПРЕДСТАРТОВУЮ АПАТИЮ И ЧЕТЫРЕ – БОЕВУЮ ГОТОВНОСТЬ. ИЗ ЭТОГО СЛЕДУЕТ, ЧТО ПОКАЗАТЕЛИ ГАНДБОЛИСТОВ КГ НЕ ИЗМЕНИЛИСЬ.

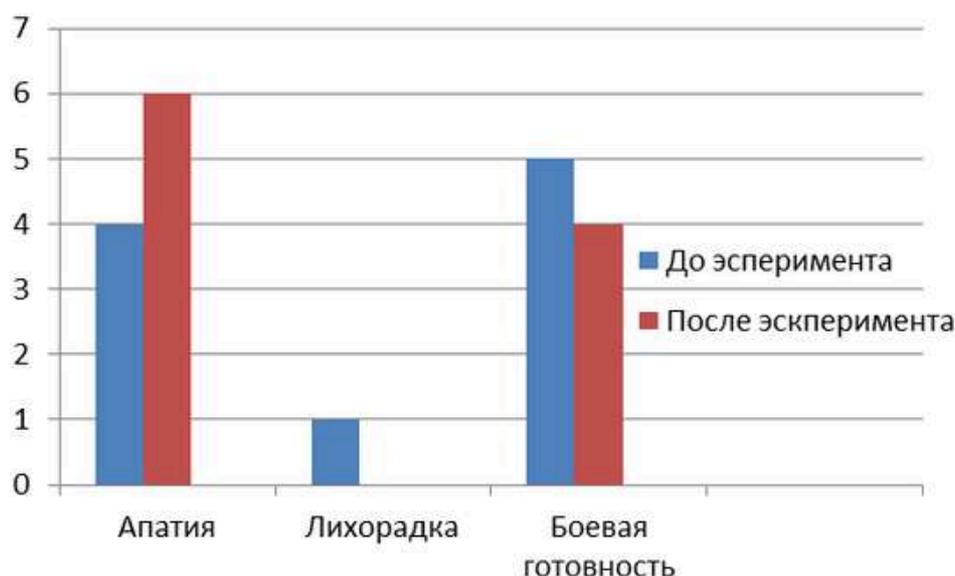


РИСУНОК 2. ДИНАМИКА ПРЕДСТАРТОВОГО СОСТОЯНИЯ КГ В РЕЗУЛЬТАТЕ ЭКСПЕРИМЕНТА

В РЕЗУЛЬТАТЕ ПРИМЕНЕННЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ УРОВЕНЬ РЕЗУЛЬТАТОВ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЭГ УВЕЛИЧИЛСЯ НА 11,8 %, А КГ - НА 3,2 %, ТО ЕСТЬ В ЭГ ПРИРОСТ ЗНАЧИТЕЛЬНО ВЫШЕ, ЧТО ПОДТВЕРЖДАЕТ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРЕДЛОЖЕННОЙ НАМИ МЕТОДИКИ (РИСУНОК 3).

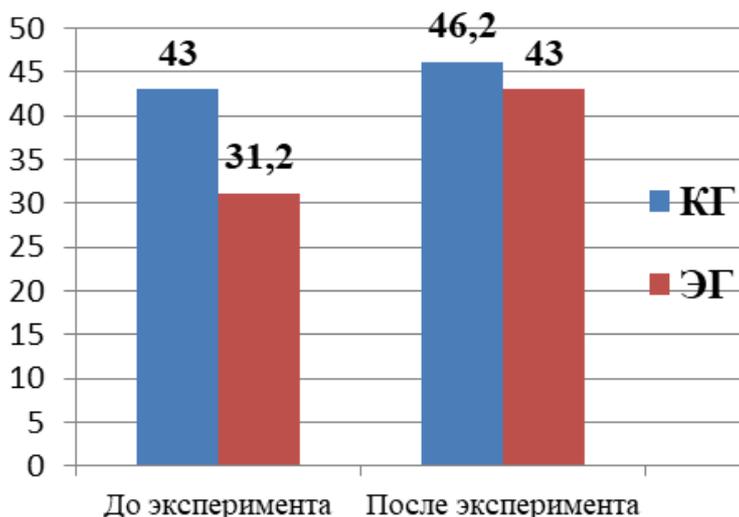




РИСУНОК 3. ДИНАМИКА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЭГ И КГ

ПРОВЕДЕННОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПОЗВОЛЯЕТ СДЕЛАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

В ХОДЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НЕОБХОДИМО УЧИТЫВАТЬ УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ, ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ВОЗБУДИМОСТИ И ПОКАЗАТЕЛИ ПРЕДСТАРТОВОГО СОСТОЯНИЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ИГР.

ДЛЯ РЕГУЛИРОВАНИЯ ПРЕДСТАРТОВОГО СОСТОЯНИЯ ОДАРЁННЫХ СПОРТСМЕНОВ ЦЕЛЕСООБРАЗНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ КОМПЛЕКС ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ВКЛЮЧАЮЩИХ МУЗЫКОТЕРАПИЮ, МОДЕЛИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УСЛОВИЙ, ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ, А ТАКЖЕ НАПРЯЖЕНИЕ И РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ.

ВЫВОДЫ. РАЗРАБОТАННЫЙ КОМПЛЕКС СРЕДСТВ ПОЗВОЛИЛ УЛУЧШИТЬ ПРЕДСТАРТОВОЕ СОСТОЯНИЕ (СОСТОЯНИЕ ПРЕДСТАРТОВОЙ АПАТИИ ПЕРЕШЛО В БОЕВУЮ ГОТОВНОСТЬ), А ТАК ЖЕ ПОМОГ ПОВЫСИТЬ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ОПРЕДЕЛЕНО, ЧТО РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПОДТВЕРЖДАЮТ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РАЗРАБОТАННОГО КОМПЛЕКСА СРЕДСТВ, НАПРАВЛЕННОГО НА РЕГУЛИРОВАНИЕ ПРЕДСТАРТОВОГО СОСТОЯНИЯ ОДАРЁННЫХ ГАНДБОЛИСТОВ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. АНАСТАЗИ А. ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ / А. АНАСТАЗИ. - М.: АПРЕЛЬ-ПРЕСС, 2001. - 128С.
2. БАБУШКИН Г.Д., ШУМИЛИН А.П., ЧИКУРОВ А. И., СОКОЛОВ А.Н. ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ НА ПРЕДСТАРТОВОЕ СОСТОЯНИЕ И РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. УЧЕНЫЕ ЗАПИСКИ УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ П.Ф. ЛЕСГАФТА. - 2018. - № 3. - С. 13-17.
3. БАБУШКИН, Г. Д. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ: УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ, ТРЕНЕРОВ / Г.Д. БАБУШКИН. - ОМСК.: СИБГУФК, 2017. - 218С.
4. ВОЛКОВ, И.П. СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ В ТРУДАХ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ: ХРЕСТОМАТИЯ /И.П.ВОЛКОВ. - СПБ.:ПИТЕР, 2018. - 216С.



КОВАЛЕНКО ИЛЬЯ АЛЕКСАНДРОВИЧ

ГБПОУ МО «УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ)

ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №4»

5. ЗАГАЙНОВ, Р. М. КРИЗИСНЫЕ СИТУАЦИИ В СПОРТЕ И ПСИХОЛОГИЯ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ / Р.М. ЗАГАЙНОВ. - М.: СОВЕТСКИЙ СПОРТ, 2010. - 82С.



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО СТИЛЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ (НА ПРИМЕРЕ ДЗЮДО)

АННОТАЦИЯ. ОСНОВНОЙ ФОРМОЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЯВЛЯЕТСЯ СОРЕВНОВАНИЕ, А ЕЁ РЕЗУЛЬТАТОМ - СПОРТИВНОЕ ДОСТИЖЕНИЕ. В СВЯЗИ С ЭТИМ ВОПРОС ПОВЫШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ, НАДЕЖНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВНЫМ И ОДНИМ ИЗ НАПРАВЛЕНИЙ РЕШЕНИЯ ЭТОГО ВОПРОСА ЯВЛЯЕТСЯ ВЫРАБОТКА ИНДИВИДУАЛЬНОГО СТИЛЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНА.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ СТИЛЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ПСИХИЧЕСКАЯ НАДЕЖНОСТЬ СПОРТСМЕНА, ТЕМПЕРАМЕНТ, АТАКУЮЩИЙ, КОНТРАТАКУЮЩИЙ, ОБОРОНИТЕЛЬНЫЙ И КОМБИНАЦИОННЫЙ СТИЛИ ВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ПОЕДИНКОВ.

ФОРМИРОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО СТИЛЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРОИСХОДИТ ПО СЛЕДУЮЩЕЙ СХЕМЕ: ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПОЛОГИЧЕСКИХ СВОЙСТВ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ И ТЕМПЕРАМЕНТА; ВЫЯВЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, СПОСОБСТВУЮЩИХ ИЛИ ПРЕПЯТСТВУЮЩИХ УСПЕХУ; ПОДБОР И РЕАЛИЗАЦИЯ СООТВЕТСТВУЮЩИХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ РАБОТЫ СО СПОРТСМЕНОМ.

ПОЕДИНКИ ПРЕДЪЯВЛЯЮТ К ДЗЮДОИСТАМ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ: МГНОВЕННАЯ РЕАКЦИЯ, ВЫСОКАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ, СПОСОБНОСТЬ ПРЕДЕЛЬНО КОНЦЕНТРИРОВАТЬ И ПРАВИЛЬНО РАСПРЕДЕЛЯТЬ ВНИМАНИЕ, СОХРАНЯТЬ ИНИЦИАТИВУ И ПРОЯВЛЯТЬ ВОЛЕВЫЕ УСИЛИЯ, УМЕНИЕ ТОЧНО ОЦЕНИВАТЬ СИТУАЦИЮ НА КОВРЕ [2].

ПСИХИЧЕСКАЯ НАДЕЖНОСТЬ СПОРТСМЕНА - СВОЙСТВО ЛИЧНОСТИ, ПОЗВОЛЯЮЩЕЕ СПОРТСМЕНУ СТАБИЛЬНО И ЭФФЕКТИВНО ВЫСТУПАТЬ НА ОТВЕТСТВЕННЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ В ТЕЧЕНИЕ ОПРЕДЕЛЕННОГО ВРЕМЕНИ. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ (Е.Н. ГОГУНОВ, Б.И. МАРТЬЯНОВ, Б.А. ВЯТКИН, Г.Д. ГОРБУНОВ И ДР.) ПРОБЛЕМЫ ПСИХИЧЕСКОЙ НАДЕЖНОСТИ СВЯЗАНЫ С ИЗУЧЕНИЕМ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ УСПЕШНОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УСЛОВИЯХ ПОВЫШЕННОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ [1].



РЕВВА СОФЬЯ АНДРЕЕВНА

ФГБУ ПОО «БРЯНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ

УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ) ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ. ИЗУЧИТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО СТИЛЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЗЮДО.

ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ. СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЗЮДОИСТОК.

ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО СТИЛЯ СПОРТСМЕНОВ.

ГИПОТЕЗА ИССЛЕДОВАНИЯ. МЫ ПРЕДПОЛАГАЕМ, ЧТО ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ СТИЛЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЗЮДО, ОБУСЛОВЛЕН ИХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ ОСОБЕННОСТЯМИ, А ИМЕННО ТИПОМ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ И ПОКАЗАТЕЛЯМИ ПСИХИЧЕСКОЙ НАДЕЖНОСТИ.

ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ПОСТАВЛЕННОЙ ЦЕЛИ ИССЛЕДОВАНИЯ РЕШАЛИСЬ СЛЕДУЮЩИЕ **ЗАДАЧИ:**

- ОПРЕДЕЛИТЬ ДОМИНИРУЮЩИЙ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ СТИЛЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЗЮДОИСТОК.
- ИЗУЧИТЬ ТИП НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ СПОРТСМЕНОВ.
- ВЫЯВИТЬ УРОВЕНЬ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПОНЕНТОВ ПСИХИЧЕСКОЙ НАДЕЖНОСТИ СПОРТСМЕНОВ С РАЗЛИЧНЫМ СТИЛЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

ДЛЯ РЕШЕНИЯ ЗАДАЧ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРИМЕНЯЛИСЬ СЛЕДУЮЩИЕ **МЕТОДЫ:**

- АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ.
- АНКЕТИРОВАНИЕ: МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ПСИХИЧЕСКОЙ НАДЕЖНОСТИ СПОРТСМЕНОВ В.Э. МИЛЬМАНА.
- ТЕСТИРОВАНИЕ: «ТЕППИНГ — ТЕСТ» Е.П. ИЛЬИНА.
- ЭКСПЕРТНАЯ ОЦЕНКА (В КАЧЕСТВЕ ЭКСПЕРТОВ ВЫСТУПИЛИ 2 ТРЕНЕРА ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ, ИМЕЮЩИЕ СТАЖ ТРЕНЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БОЛЕЕ 20 ЛЕТ).
- МЕТОДЫ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ ОБРАБОТКИ ДАННЫХ.



РЕВВА СОФЬЯ АНДРЕЕВНА

ФГБУ ПОО «БРЯНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ) ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОВОДИЛОСЬ НА БАЗЕ МБУ СШОР ПО БОРЬБЕ Г. БРЯНСКА.

В ИССЛЕДОВАНИИ ПРИНИМАЛИ УЧАСТИЕ 5 ДЕВУШЕК ГРУППЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (СУЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП), В ВОЗРАСТЕ 16 - 18 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИЕСЯ ДЗЮДО НЕ МЕНЕЕ 3 – Х ЛЕТ И ИМЕЮЩИЕ СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД НЕ НИЖЕ 2-ГО ВЗРОСЛОГО.

НА ОСНОВЕ ЭКСПЕРТНЫХ ОЦЕНОК В ГРУППЕ СПОРТСМЕНОК ВЫДЕЛЕНА СЛЕДУЮЩИЕ ТИПЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО СТИЛЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: 80% ДЗЮДОИСТОК С АТАКУЮЩИМ СТИЛЕМ И 20% - С ОБОРОНИТЕЛЬНЫМ. АТАКУЮЩИЙ (АГРЕССИВНЫЙ) СТИЛЬ - ПРЯМОЛИНЕЙНЫЙ В ТАКТИЧЕСКОМ ОТНОШЕНИИ, СВЯЗАННЫЙ С НАВЯЗЫВАНИЕМ СОПЕРНИКУ СВОЕЙ ТАКТИКИ, С ПОДАВЛЕНИЕМ ЕГО ИНИЦИАТИВЫ. ОБОРОНИТЕЛЬНЫЙ СТИЛЬ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ СВЕДЕНИЕМ РИСКА ДО МИНИМУМА, ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЗАЩИТНЫХ ПРИЕМОВ (БОЛЬШЕЙ ЧАСТЬЮ), ДАЛЬНЕЙ СТОЙКИ.

ПОСЛЕ ОБРАБОТКИ ПОЛУЧЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПО ТЕППИНГ - ТЕСТУ ВЫЯСНИЛОСЬ, ЧТО 60% СПОРТСМЕНОК НАШЕЙ ГРУППЫ ИМЕЮТ СИЛЬНУЮ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ, 40% - НЕРВНУЮ СИСТЕМУ СРЕДНЕЙ СИЛЫ. ВЫСОКИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ СИЛЫ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ГОВОРИТ О ТОМ, ЧТО КЛЕТКА СПОСОБНА ВЫДЕРЖИВАТЬ ДЛИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ НАГРУЗКУ, В ТО ВРЕМЯ КАК СЛАБАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА, НАОБОРОТ, БЫСТРО ИСТОЩАЕТСЯ И ДОЛГО ВОССТАНАВЛИВАЕТСЯ.

ТАБЛИЦА 1

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ СТИЛЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОК В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТИПА НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

СТИЛЬ НЕРВНАЯ СИСТЕМА	АТАКУЮЩИЙ	ОБОРОНИТЕЛЬНЫЙ
СИЛЬНАЯ	60%	0
СРЕДНЕЙ СИЛЫ	20%	20%



РЕВВА СОФЬЯ АНДРЕЕВНА

ФГБУ ПОО «БРЯНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ) ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

КАК ВИДИМ ИЗ ТАБЛИЦЫ 1, АТАКУЮЩИЙ СТИЛЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИСПОЛЬЗУЮТ СПОРТСМЕНКИ КАК С СИЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМОЙ, ТАК И С НЕРВНОЙ СИСТЕМОЙ СРЕДНЕЙ СИЛЫ, А ОБОРОНИТЕЛЬНЫЙ СТИЛЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫЯВЛЕН У СПОРТСМЕНКИ С НЕРВНОЙ СИСТЕМОЙ СРЕДНЕЙ СИЛЫ.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ – СПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА К СОХРАНЕНИЮ УСТОЙЧИВОСТИ ПСИХИЧЕСКИХ И ПСИХОМОТОРНЫХ ПРОЦЕССОВ. СРЕДНЕГРУППОВОЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ОЧЕНЬ ВЫСОКИЙ - +6,9 БАЛЛОВ, ЧТО СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ ОБ УСТОЙЧИВОСТИ ПСИХИКИ ВСЕХ СПОРТСМЕНОК К ВОЗДЕЙСТВИЮ СТРЕССОВЫХ ФАКТОРОВ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ. СРАВНИВАЯ ПОКАЗАТЕЛИ СПОРТСМЕНОК С РАЗЛИЧНЫМ СТИЛЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ВИДИМ, ЧТО БОЛЕЕ ВЫСОКИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ (+8,0) У СПОРТСМЕНКИ С ОБОРОНИТЕЛЬНЫМ СТИЛЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ЧТО НА 1,1 БАЛЛ ВЫШЕ СРЕДНЕГРУППОВОГО ЗНАЧЕНИЯ СЭУ; У СПОРТСМЕНОК С АТАКУЮЩИМ СТИЛЕМ НА 1,1 БАЛЛ НИЖЕ И РАВЕН +5,8 БАЛЛАМ.

СПОРТИВНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ – ЭТО СОХРАНЕНИЕ ВНУТРЕННЕЙ СТАБИЛЬНОСТИ НА ОПРЕДЕЛЕННОМ УРОВНЕ, НЕСМОТРЯ НА ОБСТОЯТЕЛЬСТВА.

ТАБЛИЦА 2

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПСИХИЧЕСКОЙ НАДЕЖНОСТИ СПОРТСМЕНОК С РАЗЛИЧНЫМ ИНДИВИДУАЛЬНЫМ СТИЛЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

КОМПОНЕНТЫ, БАЛЛ	СТИЛЬ	АТАКУЮЩИЙ	ОБОРОНИТЕЛЬНЫЙ	X
СЭУ		+5,8	+8,0	+6,9
СС		+0,5	+3,0	+1,8
СМ		+3,3	+4,0	+3,6
СТ-П		+1,8	+3,0	+2,4



РЕВВА СОФЬЯ АНДРЕЕВНА

ФГБУ ПОО «БРЯНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ) ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

КАК ВИДНО ИЗ ТАБЛИЦЫ 2, СРЕДНЕГРУППОВОЙ ПОКАЗАТЕЛЬ САМОРЕГУЛЯЦИИ ($\pm 1,8$) СООТВЕТСТВУЕТ СРЕДНЕМУ УРОВНЮ, Т.Е. СПОРТСМЕНКИ УМЕЮТ НАСТРОИТЬ СЕБЯ НА СОРЕВНОВАНИЕ, НО, В ТОЖЕ ВРЕМЯ, ЕСТЬ ВЕРОЯТНОСТЬ ПОТЕРИ КОНТРОЛЯ НАД СВОИМИ МЫСЛЯМИ ИЗ-ЗА ПОМЕХ ВО ВРЕМЯ СХВАТКИ. У ДЗЮДОИСТКИ С ОБОРОНИТЕЛЬНЫМ СТИЛЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СС НА 1,2 БАЛЛА ВЫШЕ СРЕДНЕГРУППОВОГО ЗНАЧЕНИЯ И РАВЕН $\pm 3,0$; У СПОРТСМЕНОК С АТАКУЮЩИМ СТИЛЕМ, НАОБОРОТ, НА 1,3 БАЛЛА НИЖЕ И РАВЕН $\pm 0,5$ БАЛЛАМ.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ МОТИВАЦИЯ – ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС, УПРАВЛЯЮЩИЙ ПОВЕДЕНИЕМ ЧЕЛОВЕКА, ЗАДАЮЩИЙ ЕГО ОРГАНИЗАЦИЮ, АКТИВНОСТЬ И УСТОЙЧИВОСТЬ. СРЕДНЕГРУППОВОЙ ПОКАЗАТЕЛЬ СМ ($+3,6$ БАЛЛА) СООТВЕТСТВУЕТ ВЫСОКОМУ УРОВНЮ, ПОДТВЕРЖДАЮЩЕМУ, ЧТО СПОРТСМЕНКИ СТРЕМЯТСЯ ДОБИВАТЬСЯ ЦЕЛЕЙ, ВЫСТУПАЮТ С ПОЛНОЙ ОТДАЧЕЙ. У ДЗЮДОИСТКИ С ОБОРОНИТЕЛЬНЫМ СТИЛЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БОЛЕЕ ВЫСОКИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ($+4,0$), ЧТО НА 0,4 БАЛЛА ВЫШЕ СРЕДНЕГРУППОВОГО ЗНАЧЕНИЯ; У СПОРТСМЕНОК С АТАКУЮЩИМ СТИЛЕМ НА 0,3 БАЛЛА НИЖЕ И РАВЕН $+3,3$ БАЛЛАМ.

ПОМЕХОУСТОЙЧИВОСТЬ – ОДНО ИЗ НАИМЕНЕЕ ТРЕНИРУЕМЫХ СВОЙСТВ ОРГАНИЗМА, ОБУСЛАВЛИВАЕМОЕ НАСЛЕДСТВЕННЫМИ ВЛИЯНИЯМИ. СРЕДНЕГРУППОВОЙ ПОКАЗАТЕЛЬ СТ-П СООТВЕТСТВУЕТ УРОВНЮ ВЫШЕ СРЕДНЕГО И РАВЕН $+2,4$ БАЛЛАМ, ЧТО ГОВОРИТ ОБ УВЕРЕННОСТИ СПОРТСМЕНОК В СВОИХ СИЛАХ. У СПОРТСМЕНКИ С ОБОРОНИТЕЛЬНЫМ СТИЛЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БОЛЕЕ ВЫСОКИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ($+3,0$), ЧТО НА 0,6 БАЛЛОВ ВЫШЕ СРЕДНЕГРУППОВОГО ЗНАЧЕНИЯ; У СПОРТСМЕНОК С АТАКУЮЩИМ СТИЛЕМ НА 0,6 БАЛЛОВ НИЖЕ СРЕДНЕГРУППОВОГО ПОКАЗАТЕЛЯ И РАВЕН $+1,8$ БАЛЛАМ.

ПРОАНАЛИЗИРОВАВ ПОЛУЧЕННЫЕ ДАННЫЕ, МОЖНО СДЕЛАТЬ ВЫВОД, ЧТО СРЕДИ ДЗЮДОИСТОК ПРЕОБЛАДАЮЩЕЕ БОЛЬШИНСТВО СПОРТСМЕНОК С АТАКУЮЩИМ СТИЛЕМ (80%) И 20% - С ОБОРОНИТЕЛЬНЫМ СТИЛЕМ БОРЬБЫ.

В ХОДЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЫЯСНИЛОСЬ, ЧТО 60% СПОРТСМЕНОК НАШЕЙ ГРУППЫ ИМЕЮТ СИЛЬНУЮ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ, 40% - НЕРВНУЮ СИСТЕМУ СРЕДНЕЙ СИЛЫ.

У СПОРТСМЕНОК, НЕЗАВИСИМО ОТ ИХ СТИЛЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ТИПА НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, КОМПОНЕНТЫ ПСИХИЧЕСКОЙ НАДЕЖНОСТИ СООТВЕТСТВУЮТ ВЫСОКОМУ И СРЕДНЕМУ УРОВНЮ СФОРМИРОВАННОСТИ, ЧТО ОБЕСПЕЧИВАЕТ ИМ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.



РЕВВА СОФЬЯ АНДРЕЕВНА

ФГБУ ПОО «БРЯНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ) ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА»

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. АЛЕКСЕЕВ, В.Ю., СИСТЕМНАЯ ДЕТЕРМИНАЦИЯ НАДЁЖНОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ/ В.Ю. АЛЕКСЕЕВ, В.В. МАРКЕЛОВ // МАТЕРИАЛЫ XI ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО - ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ ПО ПСИХОЛОГИИ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ «РУДИКОВСКИЕ ЧТЕНИЯ 2015». - С. 136 - 139.
2. ИЛЬИН, Е. П. ПСИХОЛОГИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ РАЗЛИЧИЙ / Е. П. ИЛЬИН. – СПБ.: ПИТЕР, 2015. – 286 С.
3. КЛИМОВ, Е. А. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ СТИЛЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ / Е. А. КЛИМОВ. – КАЗАНЬ: КГУ, 2014. – 177 С.



ИТОГИ

ПОБЕДИТЕЛИ И ПРИЗЕРЫ ВСЕРОССИЙСКОГО КОНКУРСА НАУЧНЫХ РАБОТ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, МЕДИЦИНЫ И ПСИХОЛОГИИ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ВЫЯВЛЕНИЯ И ПОДДЕРЖКИ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ В ОБЛАСТИ СПОРТА

МЕСТО	УЧАСТНИК	ТЕМА
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ В ОБЛАСТИ СПОРТА		
СПЕЦИАЛИСТЫ		
1	САМБОРСКИЙ АНАТОЛИЙ ГЕННАДЬЕВИЧ (ФГАОУ ВО «БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»), Г. БЕЛГОРОД)	ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПУЛЬСОВЫХ ЗОН ИНТЕНСИВНОСТИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ
СТУДЕНТЫ		
1	ГОРЯЧЕВА АЛЕНА СЕРГЕЕВНА (ГБПОУ МО «УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА №4»), Г. ЧЕХОВ.)	ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ПОВРЕЖДЕНИЯХ ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ В СПОРТЕ.
2	СЫЧЕВА КСЕНИЯ СЕРГЕЕВНА (ОГБПОУ «УЛЬЯНОВСКОЕ УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА»), Г. УЛЬЯНОВСК)	ВЫЯВЛЕНИЕ ОДАРЕННЫХ В СПОРТЕ ДЕТЕЙ, НА ОСНОВЕ ИННОВАЦИОННОГО ПРОЕКТА «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ»
3	МАТВЕЕВ ДАНИИЛ СЕРГЕЕВИЧ (ГБПОУ МО «УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА №4»), Г. ЧЕХОВ.)	ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ ПЕРЕНОСЕННЫХ ТРАВМ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ У БОКСЕРОВ



ИТОГИ

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВЫЯВЛЕНИЯ И ПОДДЕРЖКИ СПОРТИВНОЙ ОДАРЕННОСТИ		
СПЕЦИАЛИСТЫ		
1	ЛОГИНОВА ЕЛЕНА НИКОЛАЕВНА (БУ «ЦЕНТР АДАПТИВНОГО СПОРТА», Г. СУРГУТ)	ОТБОР СПОРТИВНО-ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ С ПРОГРАММ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ХАНТЫ-МАНСИЙСКОМ АВТОНОМНОМ ОКРУГЕ – ЮГРЕ
2	НЕСТЕРОВА АНАСТАСИЯ СЕРГЕЕВНА (ФГБОУ ВО «ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»), Г. ХАНТЫ-МАНСИЙСК)	ТЕХНОЛОГИЯ ОЦЕНКИ СПОРТИВНОЙ ОДАРЕННОСТИ ДЕТЕЙ К ПЛАВАНИЮ РАЗЛИЧНЫМИ СТИЛЯМИ НА ОСНОВЕ НОРМИРОВАННЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ
3	ВОЛКОВ ЕВГЕНИЙ ОЛЕГОВИЧ (АУ «ЮГОРСКИЙ КОЛЛЕДЖ-ИНТЕРНАТ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА», Г. ХАНТЫ-МАНСИЙСК)	ФОРМИРОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТРАЕКТОРИЙ ДЛЯ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ
СТУДЕНТЫ		
1	САУШКИН СТЕПАН ВИТАЛЬЕВИЧ (АУ «ЮГОРСКИЙ КОЛЛЕДЖ-ИНТЕРНАТ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА», Г. ХАНТЫ-МАНСИЙСК)	ВОСПИТАНИЕ АКТИВНОЙ ГИБКОСТИ ТХЭКВОНДИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
2	БОНДАРЕНКО КРИСТИНА КОНСТАНТИНОВНА (КГАПОУ «КРАСНОЯРСКИЙ КОЛЛЕДЖ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА», Г. КРАСНОЯРСКА)	МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ У ДЕВУШЕК 14- 15 ЛЕТ
3	ИЗВЕКОВ ИГОРЬ ИГОРЕВИЧ БП ОУ ОО «УЧИЛИЩЕ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА», Г. ОРЕЛ)	ПОДДЕРЖКА СПОРТИВНО-ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ



ИТОГИ

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЯ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ В ОБЛАСТИ СПОРТА		
СПЕЦИАЛИСТЫ		
1	БОЛДИН ВЛАДИСЛАВ АНДРЕЕВИЧ (ФГБОУ ВО «ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ», Г. ХАНТЫ-МАНСИЙСК)	РОЛЬ СЕМЬИ В РАЗВИТИИ ОДАРЕННОСТИ ХОККЕИСТОВ
2	СМИРНОВА НАДЕЖДА АЛЕКСАНДРОВНА («ФГБУ ПОО ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА, Г. БРОННИЦЫ)	ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ДЕТЕЙ, ИМЕЮЩИХ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ К СПОРТИВНЫМ ДОСТИЖЕНИЯМ
3	ШУХ КИРИЛЛ ЮРЬЕВИЧ (ГАПОУ ТО ТОБОЛЬСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИМЕНИ В. СОЛДАТОВА, Г. ТОБОЛЬСК)	ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ
СТУДЕНТЫ		
1	КАБАЛЬНОВ ЕВГЕНИЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ (АУ «ЮГОРСКИЙ КОЛЛЕДЖ-ИНТЕРНАТ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА», Г. ХАНТЫ-МАНСИЙСК)	ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНЫХ ИГРОВЫХ АМПЛУА
2	БЕРДНИКОВ СЕРГЕЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ (ГБПОУ МО «УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА №4», Г. ЧЕХОВ.)	СПОСОБЫ МОТИВАЦИИ И КРИТЕРИИ ПЕРВИЧНОГО ОТБОРА ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ НА ПРИМЕРЕ ВОДНОГО ПОЛО
3	ЗАГИТОВ ЯРОСЛАВ ИСМАГИЛОВИЧ (АУ «ЮГОРСКИЙ КОЛЛЕДЖ-ИНТЕРНАТ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА», Г. ХАНТЫ-МАНСИЙСК)	ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СВОЙСТВ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ У ЛЫЖНИКОВ - ГОНЩИКОВ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА