

Югра Компетенции Инновации Одарённость Результат

методическое издание



Лицо с обложки
стр. 6

Одаренность или талант
стр. 7

Толерантность к допингу
стр. 16

Интервью с чемпионом
стр. 31

УДК 796.015.82
ББК 75.1
Ю 15

Редакционная коллегия:

Валентин Мустафин – начальник отдела выявления и поддержки одаренных детей в области спорта.

Анастасия Рутковская – специалист по связям с общественностью.

Анастасия Пьянкова аналитик отдела выявления и поддержки одаренных детей в области спорта.

Сергей Духновский – доктор психологических наук, профессор Высшей психолого-педагогической школы Гуманитарного института североведения Югорского государственного университета.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ИЗДАНИЕ «ЮКИОР»: Югра, Компетенции, Инновации, Одаренность, Результат – Ханты-Мансийск: ИП Иванов О.А., 2022. – 42 с.

В методическом издании представлены материалы, посвященные проблемам выявления и поддержки одаренных детей в области спорта в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре. В материалах специалистов по направлению выявления и поддержки одаренных детей в области спорта представлены результаты опыта работы, поиска решения возникающих проблем по данным направлениям. Материалы издания могут быть полезны работникам в области физической культуры, спорта, организаторам спортивно-массовой и оздоровительной работы, руководителям спортивных организаций, преподавателям образовательных учреждений, руководителям отделов по работе с одаренными детьми и другим заинтересованным лицам.

Все материалы публикуются в авторской редакции.

УДК 796.015.82
ББК 75.1
Ю 15

© Автономное профессиональное образовательное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва», 2022

© Оформление. Самозанятый Бардачев Е.В., 2022

© Печать. ИП Гречнев О.А., 2022

СОДЕРЖАНИЕ

- 6** Дарья Мощенко — **Путь к успеху**
интервью
- 7** Сергей Духновский — **Одаренность в спорте**
интервью
- 9** Алексей Рутковский — **Определение одаренности**
исследование
- 16** Анна Потысьева — **Формирование нулевой**
статья **толерантности к допингу**
- 19** Сергей Ляхов — **Одаренный спортсмен — какой он?**
интервью
- 23** Наталия Щербакова — **Определения предрасположенности**
методика **в плавании**
- 27** Анастасия Пьянкова — **Влияние подвижности суставов**
статья-исследование **нижних конечностей**
на результативность
лыжников-гонщиков
- 29** Анастасия Пьянкова — **Определения предрасположенности**
методика **в лыжных гонках**
- 31** Максим Храмцов — **Что важно для спортивного успеха?**
интервью
- 34** Валентин Мустафин — **Определение влияния памяти**
исследование **на результативность в единоборствах**
- 41** Анастасия Пьянкова — **Проблема разработки комплекса**
статья **для ранней диагностики одаренности**
в спорте

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ, НАСТАВНИКИ, РОДИТЕЛИ!



Директор Департамента
физической культуры и спорта
Ханты-Мансийского автономного
округа – Югры

Сергей Артамонов

Перед Вами – методическое издание, в котором представлены ключевые темы о выявлении и поддержке одаренных детей Ханты-Мансийского автономного округа – Югры.

Мы стремимся к тому, чтобы работа по поиску спортивно одаренных югорчан стала характерной особенностью современного развития физической культуры и спорта в регионе. На базе Югорского колледжа – интерната олимпийского резерва созданы необходимые условия для определения и раскрытия спортивного потенциала молодых талантов. Сегодня из 791 протестированного ребенка Ханты-Мансийска, Нягани, Горноправдинска, Нефтеюганска, Когалыма 20 процентов обладают наилучшей склонностью к различным видам спорта. Это 158 потенциальных чемпионов!

Развитие и совершенствование научной и методической базы, внедрение современных образовательных технологий, аккумулирование инновационных знаний – наши главные ориентиры. Вместе с тем, в развитии детских способностей велика роль семьи и наставников, которые формируют спортивные и психологические навыки учеников, закладывают основы для будущих достижений. Желаю всем эффективного взаимодействия, дальнейшего развития, плодотворной работы и успехов!



УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ, КОЛЛЕГИ!

Временно исполняющий обязанности директора Автономного профессионального образовательного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»

Константин Васильев



Перед Вами первый выпуск методического издания, выпущенного под редакцией Автономного профессионального образовательного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»!

В 2015 году постановлением Правительства РФ № 1239 «Об утверждении правил выявления детей, проявивших выдающиеся способности, и сопровождения их дальнейшего развития» появилась система выявления и поддержки спортивно-одаренных детей.

Данная система была создана для улучшения начального отбора и последующего улучшения состава спортивного резерва страны.

Данное методическое издание как часть Российской научно-информационной системы участвует в решении самых важных задач.

Издание является результатом научно-исследовательской деятельности ведущих ученых, научных, научно-педагогических и практических работников, что определяет важность и актуальность информации о передовом, отечественном опыте в сфере педагогики, психологии и практической подготовки одаренных спортсменов, способствует формированию открытого диалога и направлен на развитие научно-исследовательской деятельности, подготовки научно педагогических кадров и повышению качества работы с одаренными детьми.

Выражаю благодарность всем авторам, чьи научные труды вошли в данное издание, приглашаю к сотрудничеству новых авторов, научных сотрудников и практических деятелей Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, уверен, что данный сборник пополнит библиотеки учреждений, связывающих свою работу с детьми.

интервью

ДАРЬЯ МОЩЕНКО

Победитель и призер чемпионата первенства
ХМАО – Югры по летнему биатлону
Победитель в кросс-эстафете первенства
России по биатлону
КМС



Дарья, мы знаем о том, что Ваш спортивный путь начался с комплекса «Готов к труду и обороне», расскажите, как Вы туда пришли?

С детства я занималась полиатлоном, и наш тренер Рожкова Елена Николаевна три года подряд возила нас на окружной фестиваль ГТО, где я показывала хороший результат. Вот так я пришла к этому виду спорта.

Нам известно, что сейчас Вы профессионально занимаетесь таким видом спорта, как биатлон, расскажите, как Вы приняли решение перейти к этому виду спорта?

После участия в фестивале ГТО я решила попробовать себя в биатлоне, так как данный вид спорта мне нравился всегда. Я успешно прошла вступительные испытания в АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва», меня пригласили вступить в ряды юкиоровцев.

Расскажите, какие на данный момент показываете результаты?

На данный момент я являюсь победителем и призёром чемпионата и первенства ХМАО – Югры по летнему биатлону и победителем в кросс-эстафете первенства России по биатлону, выполнила КМС.

Как на Вас влияли победы, и какой отпечаток оставляли поражения?

Каждая победа в соревнованиях приносит мне радость, стимулирует двигаться дальше – к новым высотам, а когда я проигрываю, то не опускаю руки, анализирую свои ошибки и стараюсь их больше не допускать.

Кто Вас вдохновляет на результат, кто Ваш кумир?

Мой кумир французский биатлонист Мартен Фуркад. Смотря на его результаты и достижения в биатлоне, у меня появляется стремление усердно тренироваться.

Какие планы на будущее, какие цели Вы ставите перед собой?

В моих планах продолжать двигаться дальше в выбранном направлении и показывать достойные результаты.

На Ваш взгляд, какими качествами должен обладать современный успешный спортсмен?

Современный спортсмен должен обладать выносливостью, целеустремлённостью, терпением, и обязательно добиваться поставленной цели.

В чем Вам помог ЮКИОР?

ЮКИОР дал мне первый шаг в биатлон, хороших и опытных тренеров, дружную и весёлую команду, которая стала мне второй семьей.





интервью

СЕРГЕЙ ДУХНОВСКИЙ

доктор психологических наук, профессор
Высшей психолого-педагогической школы
Гуманитарного института североведения
Югорского государственного университета

1. В чем проблема воспитания одаренных детей?

Может показаться тривиальным, но мое глубокое убеждение, что каждый человек в чем-то одарен, талантлив, если рассматривать одаренность как сочетание способностей, от которого зависит возможность высоких достижений в определенной деятельности.

В нашей «Лаборатории оценки и диагностики одаренности в спорте», созданной на базе АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» при тесном взаимодействии и поддержке Югорского государственного университета, основное внимание уделяется одаренности в спорте. Мы рассматриваем ее как сочетание функционально-антропологических, генетических, физиологических и индивидуально-психологических особенностей и способностей, обеспечивающее возможность высоких спортивных достижений. Такое сочетание должно соответствовать спортивной специализации и предпочитаемому (желаемому для субъекта) виду спорта.

Одним из актуальных вопросов в этом плане является выявление одаренных детей и разработка программ (очень индивидуальных) по работе с ними.

2. Какие подходы, направления существуют?

Первый подход связан с факторными исследованиями, углубленно раскрывающими роль определенного специфического фактора (механизма) одаренности. В рамках данного направления на первый план выходит изучение условий и факторов развития одаренности в спорте, взаимосвязи возраста развития способностей, о влиянии стиля воспитания и культуры на развитие одаренности.

Второе направление исследований – структурно-функциональное, в рамках которого строятся модели феномена «одаренность», описывают его структуру, механизмы функционирования.

В третьем направлении исследовании, которое обозначается как «процессуально-генетическое моделирование», акцент ставится на проблеме развития одаренности, включая возможность и необходимость педагогического сопровождения одаренных детей, в том числе и в спорте.

3. В чем заключается возросший интерес ученых?

Ученый – это прежде всего исследователь, назову его профессиональный исследователь, в фокусе которого могут находиться разнообразные научные проблемы, в том числе и вопросы одаренности в спорте. С другой стороны, спорт высших достижений может восприниматься как один из показателей уровня развития государства. Соответственно, выявление, со-



проведение спортивно-одаренных детей можно считать одной из приоритетных задач, решение которой позволяет достойно, на высоком уровне представлять нашу страну, отстаивая ее интересы, честь и достоинство на международном спортивном уровне.

4. Стоит ли развивать способности?

Безусловно, стоит. Развитие способностей, их реализация способствует самоосуществлению человека. Благодаря раскрытию своих потенциалов, творческих, интеллектуальных, спортивных, дети и взрослые обогащают культуру и даже, наверное, творят ее своими достижениями, открытиями, задают ориентиры возможностей человека. Одаренность, талант открывает возможности развивать и совершенствовать педагогическую практику, а в нашем случае – учебно-тренировочный процесс.



5. В чем заключается взаимодействие спортивного психолога и тренера?

Работая со спортивно-одаренными детьми, психологический фактор имеет очень важное значение. Применительно к спорту это может проявляться в таких феноменах, как мотивация. Например, что мотивировать, поддерживать мотивацию таких детей и подростков на высоком уровне (особенно когда у них что-то получается более легко и естественно, в отличие от других сверстников)? Или как помочь пережить неудачу, а особенно успех, и при этом «не сломаться», «не загордиться»? Как адаптироваться, интегрироваться в «обычную жизнь» после завершения спортивной карьеры

или вынужденного ее прекращения (в силу травм)? Это только маленькая часть вопросов, с которыми сталкивается спортивный психолог и тренер, наряду с психологической подготовкой спортсмена к предстоящим стартам.

Зачастую тренер берет на себя функции спортивного психолога или, по крайней мере, должен их брать. Конечно, идеальный вариант – это работа в системе «тренер – спортивный психолог», но наша реальность показывает, что это не всегда возможно. Вообще, соотношение «тренер – психолог», хорошо иллюстрирует японская пословица: «Одна мать стоит десятерых отцов, а один хороший учитель стоит десятерых матерей». Полагаю, что в этом случае, даже при вынужденном прекращении спортивной карьеры, человек способен найти применение своим талантам в обычной жизни.

6. Какие задачи для выявления одаренности Вы перед собой ставите?

В нашей «Лаборатории оценки одаренности в спорте» используем интегративный подход, предполагающий учет физических, психофизиологических, индивидуально-психологических, возрастных особенностей ребенка. И одной из целей, которые мы ставим перед собой, является выявление такого сочетания отмеченных выше особенностей и связанных с ними способностей, которое обеспечивает возможность высоких спортивных достижений. Приоритетной задачей является выявление групп подростков с разными особенностями одаренности в спорте и определение на этой основе траекторий тренировочного процесса, а также психологическое сопровождение данной категории детей и подростков. И уверен, что это реально достижимо совместными усилиями АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» и ведущих ученых Югорского государственного университета.



исследование

АЛЕКСЕЙ РУТКОВСКИЙ

доктор психологических наук, профессор
Высшей психолого-педагогической школы
Гуманитарного института североведения
Югорского государственного университета

УДК 612.43:613.13

СЕЗОННАЯ ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ КРАСНОЙ КРОВИ И ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ ЦИКЛИЧЕСКИХ ЗИМНИХ ВИДОВ СПОРТА В ПРИРОДНО-КЛИМАТИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ СРЕДНЕГО ПРИОБЬЯ

АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва», г. Ханты-Мансийск

В статье представлены результаты исследования 42 спортсменов высокой квалификации, среди которых 21 юноша и 21 девушка. Изучены следующие показатели: количество эритроцитов, содержание гемоглобина, гематокрит, средний объем эритроцитов, среднее содержание гемоглобина в эритроците, уровень насыщения эритроцитов гемоглобином, показатели физической работоспособности – максимальное потребление кислорода и метаболический эквивалент (METs). По результатам исследования у юношей и девушек выявлены статистически значимые сезонные изменения показателей красной крови и физической работоспособности. Полученные данные отражают особенности физиологической адаптации организма спортсменов, тренирующихся в специфических природно-климатических условиях Севера.

Ключевые слова: спортсмен, адаптация, красная кровь, эритроциты, гемоглобин, физическая работоспособность, максимальное потребление кислорода.

Актуальность. Хронобиологическая характеристика любого живого организма связана с временным фактором и проявляется в виде ритмичного течения физиологических процессов на всех уровнях функционирования. Все биологические ритмы организма находятся в тесной взаимосвязи между собой и с особенностями условий среды обитания.

Изменения геофизических факторов внешней среды являются одним из основных пусковых механизмов ритмичного функционирования физиологических процессов организма. Проживание человека на территориях с различными геофизическими и климатогеографическими условиями способствует значительным изменениям в структуре биологических ритмов и выраженным колебаниям физиологических параметров организма [7]. В сравнении с южными широтами проживание в условиях Северного региона характеризуется воздействием на организм экстремальных природно-климатических факторов: продолжительная и холодная зима, короткое и холодное лето, значительно измененная фотопериодичность, тяжелый аэродинамический режим [1, 2, 3, 5]. Такие условия жизнедеятельности организма способствуют значи-

тельным изменениям различных физиологических процессов во многих системах организма, развитию синдрома хронической стрессированности, интенсификации адаптационно-приспособительных реакций [4, 6, 8].

Также влияние на различные биологические ритмы организма и физиологические функции человека оказывают особенности социальной функции, связанные с выраженностью психоэмоциональной и физической активности. Так, интенсивные физические нагрузки, наряду с неблагоприятными природно-климатическими условиями, являются экстремальным, стрессовым фактором, воздействующим на организм. Учитывая, что современный процесс спортивной подготовки связан со значительными физическими и психоэмоциональными перегрузками, включением предельных адаптационных возможностей физиологических систем, оценка сезонных биологических ритмов и колебаний физиологических параметров организма в специфических природно-климатических условиях является важным условием для рационального планирования тренировочного процесса и профилактики различных патологических состояний, связанных с занятиями спортом.

Цель. Изучить сезонную динамику показателей красной крови и физической работоспособности у спортсменов циклических зимних видов спорта в природно-климатических условиях Среднего Приобья.

Объекты и методы. Научно-исследовательская работа проводилась на базе отдела медицинского обеспечения спортивной подготовки АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» в периоды с различной продолжительностью светового дня: короткий (8-9 часов, октябрь – ноябрь) и длинный (15-16 часов, апрель – май). Из числа спортсменов-учащихся колледжа по циклическим видам

спорта (лыжные гонки, биатлон) были сформированы 2 группы: юноши и девушки, возраст от 15 до 19 лет, спортивный стаж которых составляет 6 – 8 лет по избранному виду спорта. Уровень спортивного мастерства исследуемых спортсменов: 1 взрослый разряд, кандидат в мастера спорта и мастер спорта. Объем физической нагрузки составлял от 18 до 24 часов в неделю, северный стаж у всех обследованных – более трех лет. Обследование проводилось в базовый (октябрь – ноябрь) и в конце соревновательного – начале восстановительного (апрель – май) периодов годового тренировочного цикла. Методы исследования включали: функциональную диагностику с проведением кардиопульмонального тестирования на тредмиле в виде непрерывно возрастающей нагрузки под контролем ЭКГ с одновременным проведением газоанализа на аппарате для эргоспирометрии Oхусон Mobile Jaeger с прямым определением максимального потребления кислорода и показателя физической работоспособности метаболического эквивалента (METs – метаболический эквивалент, равный потреблению кислорода в состоянии покоя, 1 METs = 3,5 мл O₂/мин/кг); лабораторную диагностику с проведением общего анализа состава крови на автоматическом гематологическом анализаторе Abacus junior 30.

Анализ полученных данных проводился с использованием прикладной программы IBM SPSS Statistics 23. Для оценки достоверности различий между двумя связанными выборками при нормальном распределении показателей использовали парный t-критерий Стьюдента, при отличном от нормального – критерий Вилкоксона. За критический уровень значимости принимали значение $p < 0,05$ (95 %). При нормальном распределении данные представлялись в виде $M \pm SD$ (среднее, среднеквадратичное отклонение). При отличном от нормального распределения – в виде $Me (Q1-Q3)$ (медиана, первый и третий квартиль).

Результаты. В группе спортсменов юношей в период длинного светового дня выявлено статистически значимое ($p < 0,05$) повышение количества эритроцитов до $5,76 \pm 0,31 \times 10^{12}/л$. Количество гемоглобина в указанный период достоверно выросло ($p < 0,05$) и составило $156,05 \pm 6,53$ г/л, (таблица 1). Повышение уровня эритроцитов и гемоглобина у юношей в период длинного светового дня (апрель – май), вероятно, связано с адаптационно-приспособительными процессами, направленными на увеличение кислородтранспортной функции крови. По нашему мнению, повышение активности эритропоэза связано с ответной реакцией организма на воздействие низких температур и гипоксии, формирующейся на фоне интенсивных тренировочных и соревновательных физических нагрузок. Показатель гематокрита у юношей в период длинного светового дня также достоверно вырос ($p < 0,05$) и составил $49,71 \pm 2,34$ %, что может быть связано с гемоконцентрацией и увеличением количества клеток периферической крови (таблица 1). Статистически значимой сезонной динамики показателей эритроцитарных индексов у юношей не выявлено (таблица 2).

У девушек в период длинного светового дня также выявлено статистически значимое ($p < 0,05$) повышение уровня гемоглобина до $139,50$ г/л ($133,00-148,00$) (таблица 3). В отличие от группы юношей у девушек в период длинного светового дня не обнаружено статистически значимого изменения уровня эритроцитов и гематокрита (таблица 3). Однако наблюдается статистически значимое повышение ($p < 0,05$) среднего содержания гемоглобина в эритроците до $27,60$ пг ($26,90-28,70$) и уровня насыщения эритроцитов гемоглобином до $325,00$ г/л ($318,00-330,00$) (таблица 4). Полученные данные у девушек подтверждают общую тенденцию адаптационно-приспособительных реакций организма, направленных на повышение кислородтранспортной функции крови при

интенсивной тренировочной деятельности в условиях Северного региона. Различия в тенденции изменений показателей красной крови у юношей и девушек, вероятно, связаны с отличиями гормонального фона и в особенности в концентрации мужских половых гормонов, которые имеют выраженный анаболический эффект и способны оказывать влияние на интенсивность гемопоэза. Различия гормонального фона юношей и девушек, вероятно, могут влиять на интенсивность и направленность адаптационно-приспособительных реакций организма при спортивной подготовке в условиях Северного региона, что подтверждается преимущественным изменением у юношей общего содержания гемоглобина за счет увеличения количества эритроцитов, у девушек преобладают изменения уровня общего гемоглобина за счет увеличения среднего содержания гемоглобина в эритроците и уровня насыщения гемоглобином эритроцитов, без существенного изменения количества эритроцитов.

В период длинного светового дня в группе юношей и девушек наблюдается статистически значимое ($p < 0,05$) снижение толерантности к физической нагрузке, что подтверждается снижением показателя физической работоспособности в виде метаболического эквивалента до $17,70$ METs ($16,90-18,20$) у юношей и до $14,90$ METs ($14,20-16,60$) у девушек (таблица 5, 6). Однако в период длинного светового дня в обеих группах наблюдается статистически незначимая тенденция к повышению максимального потребления кислорода в абсолютных и относительных величинах до $58,20$ мл/мин/кг ($52,40-60,10$) и 3939 мл/мин ($3488-4188$) у юношей и до $14,90$ мл/мин/кг ($14,20-16,60$) и $2676,00$ мл/мин ($2587,00-2895,00$) у девушек (таблица 5, 6). Повышение максимального потребления кислорода также подтверждает общую динамику повышения кислородтранспортной функции крови в период длинного светового дня и,

вероятно, связано с комплексом адаптационно-приспособительных реакций организма, включающих усиление гемопоеза и повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма в процессе спортивной подготовки. Мы предполагаем, что снижение толерантности к физической нагрузке в период длинного светового дня (апрель – май), вероятно, связано с завершением в это время соревновательного периода спортивной подготовки и годового тренировочного

цикла. В период завершения спортивного сезона в годовом цикле у спортсменов может наблюдаться утомление различных физиологических систем организма, обеспечивающих высокую спортивную форму, истощение функциональных резервов организма, на фоне интенсивной тренировочной и соревновательной деятельности, что может приводить к снижению спортивных показателей и физической работоспособности при тестировании.

Таблица 1

**Сезонная динамика показателей красной крови и гематокрита у юношей-спортсменов
M±SD**

Показатель	Короткий световой день (n=21)	Длинный световой день (n=21)	P
Эритроциты RBC (10 ¹² /л)	5,54±0,35;	5,76±0,31	p<0,05*
Гемоглобин HGB (г/л)	151,85±5,46	156,05±6,53	p<0,05*
Гематокрит HCT (%)	47,60±2,67	49,71±2,34	p<0,05*

*Примечание: сравнение показателей в связанных выборках осуществлялось парным t-критерием Стьюдента. Различия достоверны при p<0,05**

Таблица 2

**Сезонная динамика показателей эритроцитарных индексов у юношей-спортсменов
Me (Q₁-Q₃)**

Показатель	Короткий световой день (n=21)	Длинный световой день (n=21)	P
Средний объем эритроцита MCV (фл)	86,00 (84,00-89,00)	86,50 (84,50-89,00)	p>0,05
Среднее содержание гемоглобина в эритроците MCH (пг)	27,60 (27,10-28,20)	26,80 (26,25-28,10)	p>0,05
Уровень насыщения эритроцитов гемоглобином MCHC (г/л)	315,00 (307,00-332,50)	314,50 (311,50-319,00)	p>0,05

Таблица 3

**Сезонная динамика показателей красной крови и гематокрита у девушек-спортсменок
Me (Q₁-Q₃)**

Показатель	Короткий световой день (n=22)	Длинный световой день (n=22)	P
Эритроциты RBC (10 ¹² /л)	5,14 (4,67-5,32)	5,05 (4,77-5,47)	p>0,05
Гемоглобин HGB (г/л)	136,00 (132,50-141,00)	139,50 (133,00-148,00)	p<0,05*
Гематокрит HCT (%)	43,59 (40,72-45,40)	43,33 (40,88-46,43)	p>0,05

Примечания: сравнение связанных выборок осуществлялось непараметрическим критерием Вилкоксона. Различия достоверны при p<0,05*

Таблица 4

**Сезонная динамика показателей эритроцитарных индексов у девушек-спортсменок
M±SD; Me (Q₁-Q₃)**

Показатель	Короткий световой день (n=22)	Длинный световой день (n=22)	P
Средний объем эритроцита MCV (фл)	85,63±5,16	85,58±4,69	p>0,05
Среднее содержание гемоглобина в эритроците MCH (пг)	27,40 (26,00-28,00)	27,60 (26,90-28,70)	p<0,05*
Уровень насыщения эритроцитов гемоглобином MCHC (г/л)	316,00 (310,00-322,00)	325,00 (318,00-330,00)	p<0,05*

Примечание: сравнение показателей в связанных выборках осуществлялось при нормальном распределении парным t-критерием, при отличном от нормального – критерием Вилкоксона. Различия достоверны при p<0,05*

Таблица 5

**Сезонная динамика показателей максимального потребления кислорода и физической работоспособности у юношей-спортсменов
Me (Q₁-Q₃)**

Показатель	Короткий световой день (n=17)	Длинный световой день (n=17)	P
МПК мл/мин/кг	56,10 (53,20-58,20)	58,20 (52,40-60,10)	p>0,05
МПК мл/мин	3873 (3489-3995)	3939 (3488-4188)	p>0,05
METs	19,10 (17,60-21,60)	17,70 (16,90-18,20)	p<0,05*

Примечание: сравнение связанных выборок осуществлялось непараметрическим критерием Вилкоксона. Различия достоверны при p<0,05*

**Сезонная динамика показателей максимального потребления кислорода
и физической работоспособности у девушек-спортсменок
Me (Q₁-Q₃)**

Показатель	Короткий световой день (n=16)	Длинный световой день (n=16)	P
МПК мл/мин/кг	47,95 (45,70-53,40)	49,60 (47,80-53,70)	p>0,05
МПК мл/мин	2584,00 (2500-2908)	2676,00 (2587,00-2895,00)	p>0,05
METs	16,20 (14,50-18,00)	14,90 (14,20-16,60)	p<0,05*

*Примечание: сравнение связанных выборок осуществлялось непараметрическим критерием Вилкоксона. Различия достоверны при p<0,05**

Выводы

1. Полученные данные свидетельствуют о сезонных изменениях показателей красной крови и физической работоспособности в специфических природно-климатических условиях Северного региона и отражают особенности механизмов адаптации организма спортсменов к физическим нагрузкам высокой интенсивности.

2. В исследованных группах выявлены статистически значимые сезонные изменения показателей количества эритроцитов, гемоглобина и гематокрита у юношей и статистически значимые изменения гемоглобина, среднего содержания гемоглобина в эритроците и уровня насыщения эритроцитов гемоглобином у девушек в период длинного светового дня.

3. Юноши и девушки имеют различную тенденцию изменений показателей красной крови, повышение гемоглобина у юношей за счет увеличения количества эритроцитов,

у девушек – за счет увеличения среднего содержания гемоглобина в эритроците и уровня насыщения эритроцитов гемоглобином.

4. В исследованных группах выявлены статистически значимые сезонные изменения показателя физической работоспособности – метаболического эквивалента с тенденцией к снижению в период длинного светового дня, совпадающего с окончанием годового цикла спортивной подготовки.

5. Полученные данные могут применяться для рационального планирования тренировочного процесса в системе медико-биологического обеспечения спортивной подготовки и врачебного контроля за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом, с целью профилактики патологических состояний и заболеваний, связанных с интенсивными физическими нагрузками.

Литература

1. Агаджанян Н. А., Жвавый Н. Ф., Ананьев В. Н. Адаптация человека к условиям Крайнего Севера: эколого-физиологические механизмы. М.: Крук, 1998. С. 240.
2. Башкатова Ю. В., Карпин В. А. Общая характеристика функциональных систем организма человека в условиях Ханты-Мансийского автономного округа – Югры // Экология человека. 2014. № 5. С. 10.
3. Гудков А. Б., Лукманова Н. Б., Раменская Е. Б. Человек в приполярном регионе Европейского Севера: эколого-физиологические аспекты: монография. Архангельск, 2013. С. 184.
4. Колупаев В. А., Сашенко В. Л., Долгушин И. И. Динамика состояния систем

транспорта кислорода у спортсменов по сезонам года под влиянием физической нагрузки анаэробной или аэробной направленности// Физиология человека. 2008. Том 34. №2. С. 139-142.

5. Соловьев В. С., Погонышева И. А., Погонышев Д. А., Соловьева С. В. Адаптация человека в условиях Ханты-Мансийского автономного округа – Югры: монография. Ханты-Мансийск, 2010. С. 299.

6. Фролова О.В., Лепунова О.Н. Влияние продолжительности проживания в условиях Крайнего Севера на состояние гематологических параметров у мужчин и женщин разных возрастов// Материалы конференции «Успехи современного естествознания». 2004. №3. С.40-41.

7. Хильдебрандт М., Лехофер М., Мозер М. Хронобиология и хрономедицина. Пер. с нем. М.: Арнебия, 2006. С. 143.

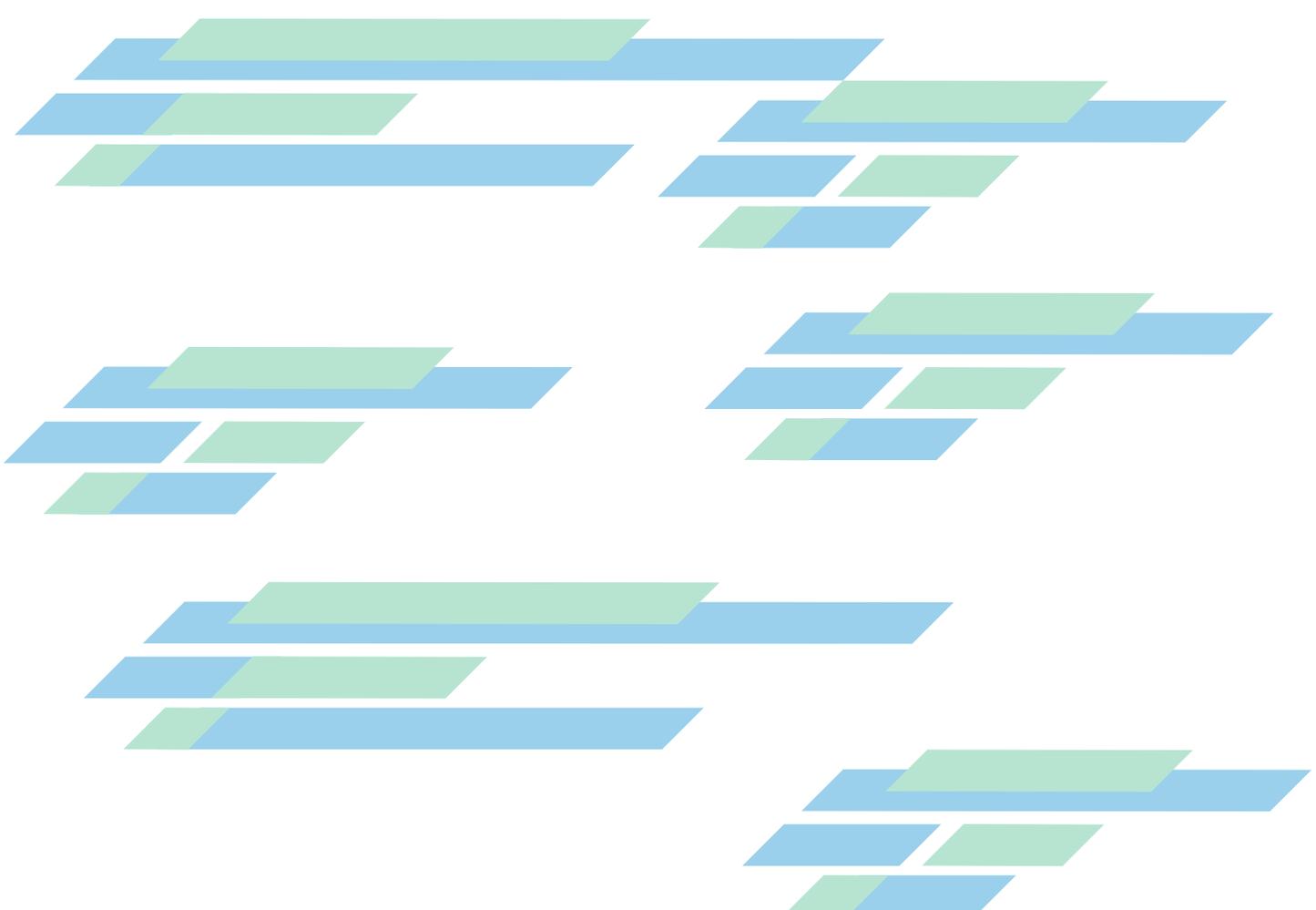
8. Хисамутдинов А.Ф. Сезонные изменения показателей периферической крови// Материалы IX международного конгресса «Здоровье и образование в XXI веке», РУДН, Москва. 2008. Том 10. №6. С. 287.

Сведения об авторах и контактные данные:

Алексей Рутковский, к.м.н., врач спортивной медицины, начальник отдела медицинского обеспечения спортивной подготовки АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»

тел. +789678830640

e-mail: dralexgrey@yandex.ru



статья

АННА ПОТЫСЬЕВА

Начальник отдела антидопингового обеспечения бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Центр спортивной подготовки сборных команд Югры»



ФОРМИРОВАНИЕ НУЛЕВОЙ ТОЛЕРАНТНОСТИ К ДОПИНГУ

Спорт пронизывает все уровни современной жизни, потому что он играет огромную роль в жизни человека. Спорт влияет на национальные отношения, деловую сферу, общественное положение, формирует моду, этические ценности, образ мысли людей и т.д. Эффективность спортивной деятельности зависит от того, насколько ценности спорта совпадают с ценностями общества и личности. На сегодняшний день отмечается ряд негативных факторов развития современного спорта, которые серьезно влияют на его ценности. Погоня за медалями и рекордами приводит к возникновению таких негативных явлений в спорте, как стремление к победе любой ценой, допинг, насилие и т.д. В свою очередь, эти явления требуют нового подхода в вопросах борьбы с допингом, так как допинг нарушает то, что действительно важно и ценно для спорта, что часто называют «духом спорта», а также противоречит ценностям, которые лежат в основе этого духа.

Современный подход к вопросам антидопингового обеспечения предусматривает, что антидопинговые программы будут направлены на защиту здоровья спортсменов и предоставление им возможности стремиться к достижению высокого мастерства без использования запрещенных веществ и методов (примечание – Всемирный антидопинговый Кодекс). Чистый спорт – это ценное и желанное состояние, которое спортивные руководящие органы, в том числе антидопинговые, стремятся сохранить. Спортсмены, зрители и спонсоры одинаково стремятся к чистому и честному спорту, и именно это придает легитимность антидопинговым усилиям. Эти общие ценности и приоритеты делают антидопинговые усилия этически оправданными.

В соответствии со статьей 18 Всемирного антидопингового Кодекса, образовательные программы играют ключевую роль в обеспечении согласованных, скоординированных и эффективных антидопинговых программ на международном и национальном уровне.

Они предназначены для сохранения духа спорта, защиты здоровья спортсменов, а также права на участие в соревнованиях, свободных от допинга, как сказано во введении к Кодексу. Стремление к достижению человеком



превосходства благодаря совершенствованию природных талантов каждого человека – это суть олимпийского движения. Это то, что определяет наше стремление к честной игре. Дух спорта – это прославление человеческого духа, тела и разума и отображение следующих ценностей, которые мы находим в том числе в самом спорте и благодаря ему:

- этика, справедливость и честность,
- здоровье,
- высочайший уровень выступления,
- характер и образование,
- удовольствие и радость,
- коллективизм,
- преданность и верность обязательствам,
- уважение к правилам и законам,
- уважение к себе и к другим участникам соревнований,
- мужество,
- общность и солидарность.

Исходя из вышеперечисленного, становится очевидным, что допинг в корне противоречит духу спорта.

Одной из стратегий предотвращения нарушений антидопинговых правил является образование, оно должно быть направлено на продвижение такой линии поведения, которая соответствует ценностям чистого спорта, а также на то, чтобы помочь спортсменам и другим лицам не допускать применения допинга. Все эти лица должны обладать актуальными знаниями и навыками в области антидопинга и уметь применять их в ежедневной деятельности.

Важно также отметить необходимость антидопингового образовательного курса для юных спортсменов, направленного на воспитание абсолютной нетерпимости к допингу в их ценностях и мотивациях. Допинг должен интерпретироваться как грубое нарушение принципов честной игры в современном спорте. Именно поэтому антидопинговая работа, направленная на молодых спортсменов, преследует следующие важные цели:

- формирование среди спортсменов неприемлемого отношения к допингу и способности эффективного принятия решений, предотвращающих нарушения антидопинговых правил;
- формирование культуры нетерпимости к допингу, что станет следствием активного внедрения образовательных программ, а также показателем успешной смены ценностей молодым поколением спортсменов, персонала спортсменов и снижением уровня непреднамеренного нарушения антидопинговых правил;
- повышение уровня осведомленности в вопросах борьбы с допингом всех целевых аудиторий (спортсмены, тренеры, специалисты в области физической культуры и спорта, родители, любители спорта);
- предотвращение преднамеренного или непреднамеренного использования запрещенных веществ и методов.

Чтобы данное поведение закрепилось, должен быть разработан и внедрен комплекс мер по антидопинговому обеспечению, охватывающий все целевые аудитории, которые прямо или косвенно вовлечены в спортивный процесс, что должно поощряться и способствовать взаимному уважению и поддержке.

На сегодняшний день в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре образовательные программы реализуются для всех целевых групп, а именно для спортсменов различных этапов спортивной подготовки, тренеров, медицинского персонала, специалистов физической культуры и спорта, роди-



телей и любителей спорта. Данные образовательные программы учитывают особенности каждой группы лиц, поэтому состоят из онлайн-семинаров, очных семинаров, вебинаров, родительских собраний и викторин. Образовательные программы также включают в себя различные образовательные мероприятия, направленные на:

- развитие личных ценностей и на способность спортсмена принимать решения о соблюдении моральных норм поведения;
- повышение осведомленности и особого внимания к темам и вопросам, связанным с принципами чистого спорта;
- предоставление информации

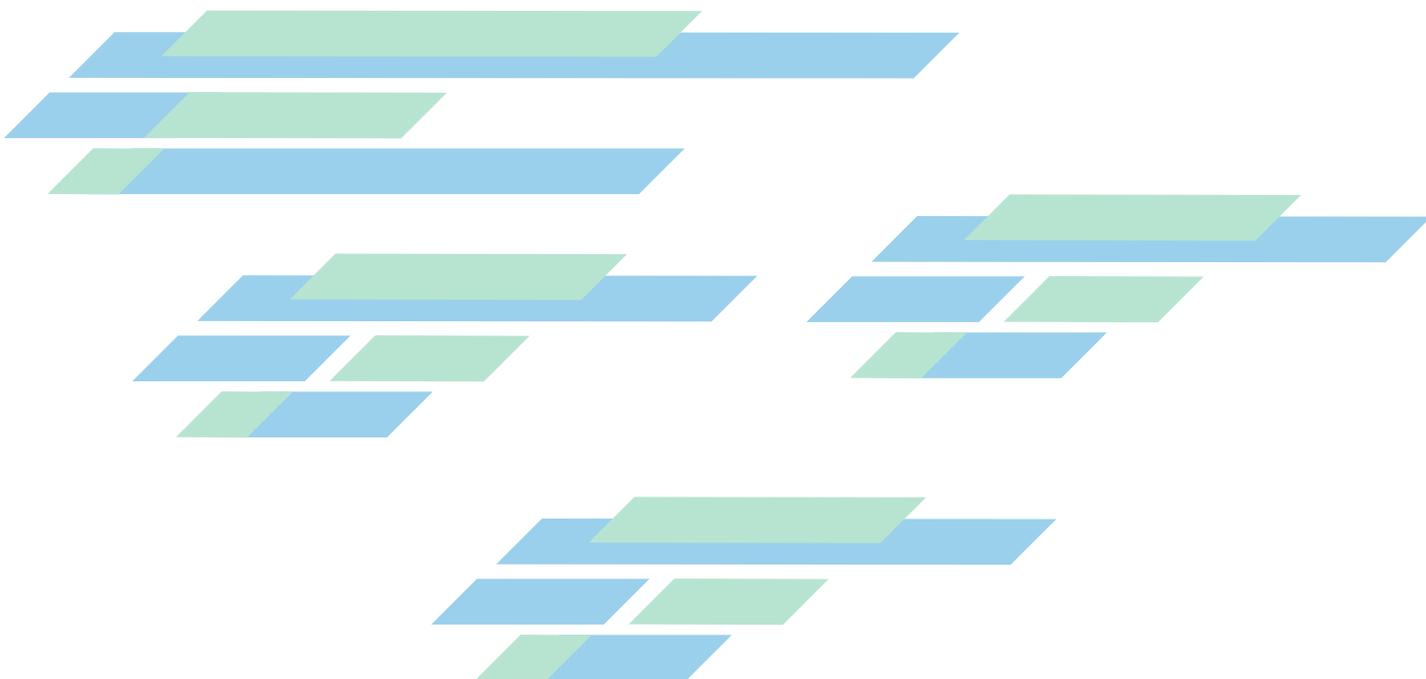
и обеспечение доступности достоверных, актуальных данных, связанных с принципами чистого спорта;

- антидопинговое обучение, а именно, проведение тренингов по антидопинговым темам для формирования навыков поведения с соблюдением принципов чистого спорта и принятия осознанных решений.

Главным результатом реализации антидопинговых программ станет объединение всех участников в этой работе, основанное на ценностях чистого спорта и нулевой толерантности к допингу, что предусматривает назначение максимально возможных ограничений и санкций за незначительные поступки с целью устранения нежелательного поведения.

Список литературы:

1. Кодекс ВАДА 2021
2. Никулина О.А. Это модное слово «допинг» (основы профилактики потребления допинга юными спортсменами): учебно-методическое пособие / Под ред. О.М. Шелкова. – Издан. 2-е, перераб.– СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2013. – 95 с.
3. Основы антидопингового обеспечения спорта / Коллектив авторов. – М.: Человек, 2019. – 288 с., ил.
4. Антидопинговая стратегия ВФЛА 2021-2025 / главный антидопинговый координатор ВФЛА Кучеева К.О.





интервью

СЕРГЕЙ ЛЯХОВ

Старший тренер сборной команды
ХМАО – Югры по плаванию

Тренер высшей квалификационной категории

КАК ВОСПИТАТЬ ОДАРЕННОГО СПОРТСМЕНА

В последнее время вновь начали говорить об одаренных, имеющих хорошую склонность к спорту детям. Что Вы вкладываете в понятие «спортивная одаренность ребенка»?

Проводя набор, тренер находит спортивно-одаренных личностей – детей, обладающих определенными физическими качествами. В дальнейшем он будет эти качества развивать, чтобы выявить предрасположенность ребенка к выполнению определенной спортивной деятельности.

Что лежит в основе поиска одаренных детей в спорте? В частности, в плавании.

В Советском Союзе были специально разработаны методики отбора и определения перспективных детей, дающие большое количество показателей. В настоящее время существует федеральный стандарт. Имеется необходимость привлечения тренеров и практиков для наглядного определения и объяснения при разработке стандартов по различным видам спорта. И самое главное, что федеральный стандарт охватывает всю страну, а у нас страна очень большая – много часовых поясов. Вот, допустим, что такое Сибирь или Урал? Что такое центр России, юг России? Это разные параметры занятий. Например, как можно один и тот же объем и интенсивность тренировочной работы предлагать детям с разных концов страны?

Природно-климатические, физиологические, биологические и ряд других факторов напрямую должны быть связаны с системой отбора, поиска одаренных детей в сфере спорта.

С какого возраста, по вашему мнению, необходимо приводить ребенка в спортивные секции?

В середине-конце XX века в нашей стране была градация, граница набора по видам спорта: 5-6 лет – это прыжки в воду, художественная гимнастика, спортивная гимнастика. Если тренер не находил задатков одаренности, ребенка отправляли в плавание (7-8 лет) и потом – остальные виды спорта (9-11 лет), например, в легкую атлетику, единоборства и так далее. Таким образом, ребенок не терялся и получал в каждой секции начальную подготовку. Еще древние греки говорили: «Научился ходить, гимнастике – научись плавать!».

В настоящее время тренеры не всегда учитывают чувствительные зоны прироста физических качеств, а ведь необходимо помнить, что есть модельные характеристики спортсмена, которые требуется неукоснительно соблюдать.

Каков оптимальный объем нагрузки на этапе начальной подготовки в плавании и чем его наполнять?

В недельном цикле в группах начальной подготовки предусмотрено

6-9 часов, однако этого недостаточно для выявления одаренных детей. Требуется не менее 1,5-2 часов на занятие. Обязательно 30-40 минут нужно уделять тренировкам на суше, обучению основам техники, гибкости, выполнению комплексов специально-подготовительных упражнений. На занятие в воде выделять не менее 1 часа. Наглядный метод при этом является определяющим, ребенок лучше воспринимает информацию. Ввиду того, что в бассейне слышимость снижена, тренер должен объяснить ребенку в зале сухого плавания что и как нужно делать, последовательность действий, и только после этого упражнение изучается на воде. Таким образом, объем, содержание тренировочного занятия становится полноценным.

Первые занятия – самые главные и самые трудные на этапе начальной подготовки. На них определяется, каким будет спортсмен, это отбор перспективных пловцов.

Как происходит отбор одаренных спортсменов?

1. Отбор в процессе и после этапа предварительной начальной подготовки, который заканчивается до наступления пубертатного скачка. На данном этапе выявляются перспективные возможности спортсмена и целесообразность занятий избранным видом спорта. В целях отбора используются морфологические, физиологические, психологические и другие показатели. Наблюдения показали, что квалифицированному тренеру необходимо не менее двух лет, чтобы поставить более или менее верный диагноз пригодности к спортивному совершенствованию. Поэтому естественно, что большинство ошибок приходится именно на этот период отбора.

2. Отбор после базового этапа подготовки, который заканчивается после пубертатного скачка. На данной ступени отбор направлен на выявление у спортсменов потенциальных способностей к достижению высоких спор-

тивных результатов на последующих этапах подготовки. Здесь, наряду с показателями, использованными на предыдущей ступени отбора, учитываются социально-психологические и педагогические показатели, позволяющие проследить темпы роста спортивного мастерства.

3. Отбор на этапе подготовки соответствует выходу спортсмена на возраст наивысших спортивных достижений. На третьей ступени отбора выявляются возможности спортсменов достигать результатов международного класса и демонстрировать соответствующие показатели в условиях жесткой конкуренции. Отбор на этой ступени осуществляется преимущественно с помощью педагогических и психологических показателей, позволяющих выявить уровень спортивного мастерства и устойчивость спортсменов к сбивающим факторам физического и психического плана.



Какие качества характеризуют одаренного спортсмена- пловца?

Наиболее необходимые показатели пловца: длина тела, подвижность суставов, сила, выносливость – имеют наиболее высокие темпы роста и под воздействием тренировочных занятий увеличиваются до 2 раз.

Пока действует простое средство, более сложное не нужно включать, его надо приберечь на будущее.

Плавание – вид деятельности, связанный с длительной изоляцией от окружающей действительности в водной среде и связанный с монотонией. Ребенок, предрасположенный к спортивному плаванию, должен обладать устойчивой психикой к преодолению этих факторов. Необходимо также развивать командный дух, укреплять дружбу и взаимопомощь.

В дальнейшем спортсмены, овладевшие высоким уровнем внутренней энергии спортивной команды, являются для спорта наиболее ценными.

На Ваш взгляд, в чем основная проблема детей в спорте?

Основная проблема детского спорта, в частности, плавания, заключается в раннем завершении спортивной карьеры. Почему прекращают заниматься? Много юных и талантливых спортсменов теряется на пути к высшему мастерству. Это происходит по разным причинам:

- появляется другие интересы, то есть человек взрослеет;
- удаленность спортивного объекта от места жительства или учебы;
- нарушение спортивного режима, отсутствие контроля и помощи со стороны родителей;
- уровень тренировочных нагрузок не соответствует возрасту занимающегося.

Связка родитель-тренер-спортсмен является неразрывной цепью процесса обучения и коммуникации. Самое слабое звено – это спортсмен. Разрыв связей приводит в конечном итоге к потере юного спортсмена для спорта. Тренер не должен ставить себя и свои

замыслы, идеи выше семьи или родителя, чей ребенок у него занимается. Необходимо знать семейные традиции, ценности. Задача тренера – заинтересовать и объяснить не только спортсмену, но и родителям, для чего, с какой целью обязательно нужно плавать их ребенку.

Видя, что спортсмен справляется с тренировочной и соревновательной нагрузкой, не стоит форсировать подготовку, тогда результаты вначале будут очень высоки, затем стабилизируются и будут снижаться, вплоть до отказа спортсмена в дальнейшей работе.

Какие проблемы встречает тренер в процессе построения тренировочных занятий в плавании?

Известно, что в любом годовом цикле планирования всегда находится ошибки: где-то в соревновательном периоде, на этапе непосредственной подготовки плавательную работу не сделал до конца, на суше наполнение занятия не было адекватным, времени выделяется мало на тренировочный процесс. Поэтому, чтобы подготовка была корректной и всеобъемлющей, обязательно надо делать анализ предстоящих макро- и мезоциклов. В первую очередь, тренер должен разобраться в себе, и тогда ребенок, видя это, понимает, что он не виноват, и больше прислушивается к нему. Ребенка не будет, если нет веры в тренера. Вера – это то, ради чего работает любой тренер.

Как обстоит дело выявления даренных пловцов в Югре?

В нашем регионе ситуация сложная, в том числе из-за нехватки количества бассейнов и высококлассных специалистов. Группы начальной подготовки переполнены, доходит до 25 человек в одной, а должно быть 10-12. Очень сложно объяснить и работать так, чтобы каждый из воспитанников понял. А 10-12 человек уже будет комфортно как для тренера, так и для детей. Но, несмотря на это, наши тренеры очень

много работают над тем, чтобы наши дети стали перспективными и выдающимися пловцами.



В последние 2 десятка лет наблюдается тенденция излишней массы тела у детей. Могут ли быть талантливыми в плавании дети из этой группы?

Действительно, в последнее время многие дети стали значительно меньше двигаться, выполнять физические упражнения, дома сидят с гаджетом в руках. Нарушается обмен веществ, осанка, работа внутренних органов. Однако, как правило, в плавание набирают всех: и стройных, и с избыточной массой тела. В процессе обучения «рыхлые» тела приобретают подтянутые формы, как правило, к 5-6 классу ударными темпами происходит рост костно-мышечного аппарата. Вследствие чего перед нами может стоять совершенно изменившийся спортсмен.

По мере появления вторичных половых признаков и изменений в деятельности желез внутренней секреции, увеличивается возбудимость нервной системы спортсмена. Психика становится менее устойчивой. Тренер должен быть особо внимателен к дозированию нагрузки в это время, в связи с высокой эмоциональностью подростков и переоценкой ими своих сил.

Что бы Вы рекомендовали родителям юных спортсменов?

Самое главное – это вера в своего ребенка, любовь к нему! Старайтесь поддерживать его стремления в реализации его в спорте. Интересуйтесь его спортивной жизнью. Поддерживайте решения ребенка, убедитесь, что юный спортсмен успевает не только тренироваться и учиться, но и отдохнуть, даже побездельничать. Да, будут тяжелые времена, вам придется жить надеждами и мечтами ребенка. Но самая большая награда – видеть, как ребенок идет к заветной цели, как побеждает, и услышать: «Спасибо вам за ваших детей!».





методика

НАТАЛИЯ ЩЕРБАКОВА

Аналитик отдела выявления и поддержки одаренных детей в области спорта
Тренер по плаванию высшей категории

МЕТОДИКА АНАЛИЗА И ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ А ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ В СПОРТИВНОМ ПЛАВАНИИ ПОСЛЕ ПОДСЧЕТА БАЛЛОВ ШЕСТИ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТЕСТОВ

Наилучшая склонность:	22-24 балла
Хорошая склонность:	20-22 балла
Средняя склонность:	15-19 баллов

Заключение по тестированию:

Выявлено _ ребенка с наилучшей склонностью к спортивному плаванию, _ детей с хорошей склонностью к спортивному плаванию, _ детей со средней склонностью к спортивному плаванию.

Краткое обоснование упражнений в тестировании на определение предрасположенности в спортивном плавании

Бурный рост спортивных результатов в олимпийских водных циклических видах спорта показывает, что чемпионами становятся наиболее талантливые спортсмены, приспособленные к выполнению высоких нагрузок, как по объему, так и по интенсивности, обладающие хорошим здоровьем. Основой для прогнозирования предрасположенности является стабильность некоторых показателей, свидетельствующих о способности к плаванию. Стабильными называют такие признаки, которые сохраняют свое значение в процессе роста и развития ребенка, юноши или девушки. К ним относят рост (длина тела), физическую работоспособность, подвижность в суставах,

силовые возможности. Иногда эти показатели называют консервативными, потому что они плохо поддаются изменению в результате тренировки и в большей мере определяются наследственностью. Именно поэтому они служат надежными ориентирами при спортивном отборе.

К начальному тестированию допускаются дети, не имеющие серьезных отклонений в состоянии здоровья и достаточным уровнем физического развития. В процессе тестирования используются упражнения, не требующие высокого уровня двигательной подготовленности.

Оценку общей и специальной физической подготовленности пловца осуществляют с помощью специально разработанных контрольных упражнений. При этом учитывают, что в процессе воспитания пловца, наряду с его технико-тактическими и силовыми данными, морфологическими, психологическими, психофизиологическими и другими особенностями, большую роль играют возможности сердечно-сосудистой, дыхательной систем и энергетические возможности.

Взаимосвязь каждого упражнения с плаванием

О способностях человека судят не только по его достижениям в процессе обучения или выполнения какой-либо двигательной деятельно-

сти, но и по тому, как быстро и легко он приобретает эти умения и навыки.

Способности проявляются и развиваются в процессе выполнения деятельности, но это всегда результат совместных действий наследственных и средовых факторов. Для развития двигательных способностей необходимо создавать определенные условия деятельности, используя соответствующие физические упражнения. Однако эффект тренировки этих способностей зависит, кроме того, от индивидуальной нормы реакции на внешние нагрузки. Получить точную информацию об уровне развития физической подготовленности (высокий, средний, низкий) можно с помощью соответствующих тестов (контрольных упражнений).

Физическая подготовленность в плавании зависит от уровня развития силы, гибкости, выносливости, быстроты, функциональных возможностей и двигательных способностей занимающихся.

Главная отличительная черта каждого теста – это простота выполнения двигательных действий на суше с возможностью переноса на действия в водной среде. Использование упражнений, входящих в разработанную методику, настолько эффективно, что позволяет за относительно короткий промежуток времени повысить уровень показателей способности к запоминанию и воспроизведению.

В группе тестов присутствуют:

2 теста на определение и предрасположенность к проявлению гибкости. Общеизвестно, что в плавании способность выполнять упражнения с высокой амплитудой является незаменимым качеством;

2 теста на проявление скоростно-силовых возможностей пловца – прыжок в высоту нужен для определения уровня развития локальных групп мышц (мышцы стопы и икроножные мышцы), упражнение упор присев-упор лежа характеризует способность спортсмена выполнять двигательные действия в высоком темпе без снижения интен-

сивности, что в плавании ценится высоко;

тест для определения функциональных возможностей (дыхательная и сердечно-сосудистая системы) – проба Штанге. Способность выполнять движения, без снижения уровня работоспособности в водной среде, при недостаточном доступе кислорода является одним из определяющих факторов спортивной деятельности в плавании. Дыхательные упражнения на суше способствуют увеличению жизненной емкости легких, мощности вдоха и выдоха, максимальной легочной вентиляции, позволяют освоить и совершенствовать диафрагмальный и смешанный типы дыхания, в конечном итоге повышают физическую работоспособность спортсмена. Приобретенные навыки глубокого диафрагмального и смешанного типов дыхания необходимо закрепить с помощью специальных дыхательных упражнений в воде (глубокие выдохи с погружением под воду, «взрывной» выдох – вдох при выпрыгивании из воды, отталкиваясь от дна, с последующим погружением под воду на задержке дыхания; плавание с полной координацией движения и по элементам с различными вариантами дыхания).

Специализированный тест «Сед брассиста» является универсальным тестом пловцов, отражающим уровень координационных способностей и гибкости будущего пловца. Сложнокоординационное упражнение из арсенала пловцов, в котором раскрываются задатки будущих пловцов-брассистов.

Методика приема специальных тестов

Выкрут в плечевых суставах прямых рук с гимнастической палкой назад-вперед: исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку. Тестируемый, взявшись перед собой за концы гимнастической палки, выполняет выкрут прямых рук назад-вперед и фиксирует положение в течение 2 секунд для измерения результата.

Подвижность плечевого сустава оценивают в сантиметрах по расстоянию вдоль гимнастической палки между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем лучше показатели гибкости данного сустава. Можно выполнить 3 попытки.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи): выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 сантиметров. При выполнении испытания тестируемый по команде выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+». Тест позволяет оценить подвижность в суставах позвоночного столба, эластичность мышц задней поверхности бедра.

Упор присев, упор лежа: по команде «Внимание, марш!» включается секундомер, испытуемый выполняет упор присев (прямые руки упираются в пол, на уровне плеч, ладонями вперед, ноги согнуты, вместе), толчком двух ног принимает упор лежа (голова, туловище, таз, пятки на одной линии), толчком ног возвращается в упор присев. Продолжать выполнение упражнения 1 минуту, до команды «Стой!».

Проба Штанге: проба с задержкой дыхания характеризует работу сердца и дыхание в усложненных условиях. Обследуемый в положении стоя делает глубокий вдох и выдох и на высоте второго вдоха задерживает дыхание как можно дольше. Тест позволит посмотреть адаптацию внешнего дыхания на физическую нагрузку.

Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами с приземлением на обе ноги: испытуемый из положения стоя выполняет подсед и выпрыгивает вертикально вверх,

не сгибая ноги в коленных суставах. Измерение высоты прыжка производится от поверхности отталкивания до подошвенной части стоп испытуемого. Дается 3 попытки. Измерение прыгучести может стать хорошим тестом для определения уровня скоростно-силовой подготовленности пловца (в отношении мышц ног) или для оценки его двигательной одаренности и двигательных возможностей (дети, обладающие высокой прыгучестью, отличаются, как правило, выраженной способностью к выполнению «взрывных» движений, что должно учитываться при определении специализации на спринтерских дистанциях, выборе того или иного варианта техники плавания и выполнения старта).

Сед брассиста: исходное положение – стоя, ноги врозь, пятки на ширине плеч, носки развернуты наружу. Встать на колени, сесть до касания пола внутренней частью стоп, голеней, бедер, ягодиц. При этом носки ног согнуты на себя. Зафиксировать положение. Тест помогает определить высокую подвижность в тазобедренных и коленных суставах, обеспечивающую поворот (ротацию) бедер и голеней кнаружи и внутрь, а также подвижность в голеностопных суставах, позволяющую легко разгибать стопы (движение в тыльную сторону стоп), разворачивать их носками кнаружи.

Методика подсчета результатов тестирования

Оценка теста «Выкрут в плечевых суставах прямых рук с гимнастической палкой назад-вперед»:

- «1»-65 см и более,
- «2»-51-65 см,
- «3»-41-50 см,
- «4»-35-40 см.

Оценка теста «Наклон вперед, стоя на возвышении, не сгибая ноги в коленном суставе»:

- «1»-4 см и менее,
- «2»-5-6 см,
- «3»-7-8 см,
- «4»10 см и более.

Оценка теста «Прыжок вверх места толчком двумя ногами с взмахом»:

«1»-24 см и менее,

«2»-25 см,

«3»-30 см,

«4»-35 см и более.

Оценка пробы Штанге:

«1»-20 сек. и менее

«2»-21-25 сек.

«3»-26-30 сек.

«4»-31 сек. и более

Оценка теста «Упор присев, упор лежа»:

«1»-14 раз и менее

«2»-15-19 раз

«3»-20 раз

«4»-21 сек. и более

Оценка теста «Сед брассиста»:

«0»-упражнение не выполнено,

«2»-стопы развернуты.

Нет касания пола внутренних частей стоп, голеней, бедер, ягодиц,

«3»-стопы развернуты.

Колени не касаются пола,

«4»-упражнение выполнено в полном объеме.





статья-исследование

АНАСТАСИЯ ПЬЯНКОВА

Аналитик отдела выявления и поддержки одаренных детей в области спорта
АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»

ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНОСТИ СУСТАВОВ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ НА ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ПРОХОЖДЕНИЯ ДИСТАНЦИИ ЛЫЖНИКАМИ-ГОНЩИКАМИ

Аннотация: проведено исследование подвижности суставов нижних конечностей у спортсменов, занимающихся лыжными гонками, методом гониометрии и методом математико-статистической обработки данных. Выявлено отрицательное влияние подвижности суставов нижних конечностей на времени прохождения дистанции, за исключением сгибания в тазобедренном суставе при согнутой голени – там влияние положительное, так как является основным профессиональным движением.

Ключевые слова: лыжники-гонщики, гониометрия, тазобедренный сустав, коленный сустав, голеностопный сустав.

Актуальность данного исследования заключается в том, что разные виды спорта требуют неодинакового сочетания подвижности и устойчивости суставов, которые наиболее интенсивно чувствуют в тренировочном и соревновательном процессах. Несоответствие этого сочетания часто приводит к травмам и хроническим заболеваниям наиболее нагружаемых суставов. У лыжников наиболее интенсивной нагрузке подвергаются тазобедренные, коленные, голеностопные суставы, в меньшей степени – плечевой сустав, за исключением гонок даблполингом. Исследований в данном направлении спортивной теории практически нет, можно лишь сослаться на работы Битхема У.П. и Доленко Ф.Л. [1,2].

С целью выявления влияния подвижности суставов нижних конечностей на длительность прохождения дистанции лыжниками – гонщиками было проведено гониометрическое исследование, в котором приняли участие 12 спортсменов, из них 6 спортсменов мужского пола и 6 спортсме-

нов женского пола 22-26 лет, их спортивная квалификация – от 1 разряда до КМС (кандидат в мастера спорта). Испытуемые были разбиты на две группы: 1 группа – лица, показывающие удовлетворительные результаты; 2 группа – лица, показывающие высокие результаты. Использованный метод определения подвижности суставов – гониометрия.

Были определены угловые характеристики движений в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. В суставе возможны движения по трем осям: сгибание-разгибание, отведение-приведение и ротация.

Результаты измерений представлены в таблице 1.

При анализе зависимости скорости передвижения от подвижности тазобедренного сустава была установлена достоверность различий результатов между группами по показателю сгибания при согнутой голени (t Стьюдента = 2,4): у группы с высокой скоростью бега угол сгибания значительно выше, чем у спортсменов с удовлетворитель-

ными результатами. Это, очевидно, объясняется тем, что при толчке нога активно выносится вперед при согнутой голени.

Следовательно, чем больше гониометрические показатели сгибания в тазобедренном суставе, тем выше скорость передвижения на лыжной трассе.

Показатель супинации имеет противоположную тенденцию: чем больше угол сгибания, тем ниже скорость

передвижения. Что можно объяснить дополнительными затратами времени на ротацию звеньев в суставе, их возвращение в исходное положение и дополнительную работу мышц, обеспечивающих этот разворот. Это соответствует методическим рекомендациям: колено и носок стопы толчковой ноги должны находиться на одной вертикальной линии.

По остальным показателям подвижности тазобедренного сустава показатели разнонаправленны и недостоверны.

Таблица 1

Влияние подвижности тазобедренного сустава на длительность прохождения дистанции лыжников – гонщиков (M±m)

Группы		Длинный световой день (n=16)	P
Сгибание ноги при согнутой голени, град.	справа	111,5 ± 1,1	99,5 ± 6,4
	слева	94 ± 5,7	97,5 ± 4,7
Сгибание выпрямленной ноги, град.	справа	111,5 ± 0,5	99,5 ± 5,6
	слева	94 ± 5,7	97,5 ± 4,7
Отведение бедра, град.	справа	76 ± 4,9	69,5 ± 5,7
	слева	64,5 ± 4,4	75,3 ± 6,4
Пронация бедра, град.	справа	60,5 ± 6,9	57,8 ± 5,9
	слева	66 ± 8,5	64,3 ± 7,4
Супинация, град.	справа	56,5 ± 4,8	71 ± 6,4*
		71,5 ± 3,4	67,2 ± 4,9

Примечание: * - различия между группами достоверны, $p < 0,05$

Список литературы

1. Битхем, У.П. Клиническое исследование суставов / У.П. Битхем, Г.Ф. Паллей, Ч.Х. Слакамб, У.Ф. Уивер – Москва : Медицина, 1970. – 149 с. – Текст : электронный.
2. Доленко, Ф.Л. Спорт и суставы : Физкультура и Спорт / Ф.Л. Доленко. – Москва: Самарский Дом печати, 2005. – 285 с. – ISBN 5-278-00742-7 – Текст : электронный.



методика

АНАСТАСИЯ ПЬЯНКОВА

Аналитик отдела выявления и поддержки одаренных детей в области спорта АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»

МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ К ЦИКЛИЧЕСКИМ ВИДАМ СПОРТА ПО ВИДУ ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 6 ДО 12 ЛЕТ КРАТКОЕ ОБОСНОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ТЕСТИРОВАНИЯ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ К ЦИКЛИЧЕСКИМ ВИДАМ СПОРТА, ПО ВИДУ ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ, ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 6 ДО 12 ЛЕТ

Лыжный спорт представляет собой вид циклической нагрузки с включением всех локомоций человека, предъявляет высокие требования к показателям сердечно-сосудистой, дыхательной системам, силе мышц верхнего плечевого и нижнего поясов, а также к координационным способностям спортсмена.

Вместе с тем необходимо учесть монотонную направленность данного вида спорта, спортсмен должен обладать определенными психофизиологическими показателями, а тренер должен быть готов вносить разнообразия в тренировочный процесс, особенно на начальном этапе занятий.

Взаимосвязь упражнений с лыжными гонками

Все тесты должны быть информативны, надежны, стандартизированы и обладать шкалой оценок.

Тесты измеряют именно те качества, которые интересуют тренера, если тест направлен на контроль одного конкретного качества, это говорит о его избирательной информативности.

Все тесты должны обладать надежностью, результаты измерения при повторных испытаниях одной и той же

группы должны выдавать максимальное совпадение результатов. Четкость описания теста и соответствие двигательного задания возможностям испытуемого даст нам стандартность комплекса, а наличие шкалы оценок, разработанной в соответствии с целью тестирования и отвечающей определенным требованиям, поможет в переводе результата в баллы.

В комплекс входят упражнения, которые покажут координацию ребенка, выносливость мышц плечевого пояса, скоростно-силовую выносливость мышц пояса нижних конечностей, общую выносливость при одновременной работе мышц обоих поясов и работу мышц стабилизаторов.

Методика определения predispositions к циклическим видам спорта по виду лыжные гонки для детей от 6 до 12 лет

1. Десятискок

Данный тест показывает развитие скоростно-силовых качеств, взрывную силу мышц ног, данный тест похож на классический стиль передвижения лыжников гонщиков, и может дать информацию по координационным способностям испытуемого, показать технику отталкивания в прыжке.

Разверните 30-метровую рулетку

на ровной поверхности с хорошим покрытием (например, сухое травяное покрытие). Начертите стартовую линию у начала рулетки.

С места выполните десять длинных прыжков-многоскоков с ноги на ногу начиная со стартовой линии. Старайтесь прыгнуть как можно дальше при каждом отталкивании. В конце десятого прыжка приземляетесь на две ноги, тренер или учитель фиксирует расстояние, которое вы преодолели.

2. Прыжок в длину с места

Данный тест показывает развитие скоростно-силовых качеств, взрывную силу мышц ног, и координационные способности.

Разверните рулетку на ровной поверхности с хорошим покрытием (например, сухое травяное покрытие). Начертите стартовую линию у начала рулетки.

С места выполните прыжок в длину, приземляетесь в конце на две ноги, тренер или учитель фиксирует расстояние, которое вы преодолели.

3. Тачка

Этот тест показывает выносливость мышц пресса, спины и рук, а также мышц стабилизаторов, а они в свою очередь отвечают за равновесное положение частей нашего тела во время передвижения на лыжах.

Испытуемый принимает упор лежа, тренер или учитель поднимает испытуемого за лодыжки. Засекается время, испытуемый начинает ходьбу по залу по кругу и ходит пока не устанет, после остановки время останавливается. Либо какое расстояние пройдет испытуемый за 1 минуту.

4. Скалолаз на шведской стенке

Это упражнение показывает специальную выносливость при одновременном использовании мышц верхнего и нижнего пояса, а также позволит проверить координацию испытуемого, так как лыжники гонщики задействуют мышцы обоих поясов одновременно.

Испытуемый подходит к шведской

стенке лицом, закидывает на нее левую ногу в согнутом положении, руками берется за верхнюю перекладину. На раз поднимает себя руками и выталкивает ногой до ее полного выпрямления, на 2 принимает исходное положение, и так максимальное количество раз на левую, а за тем на правую ногу.

5. Лодочка

Тест позволяет проверить силу мышц спины, а также мышц стабилизаторов. Ведь в лыжных гонках на спину спортсмена ложится большая нагрузка, особенно учитывая новые веяния и популяризацию такого лыжного хода как даблполинг.

Лягте на живот, вытянув руки вперед. Засеките, сколько времени вы сможете удержать на весу руки, плечи, колени и стопы.

6. Отжимания на скамье

Это тест на силу и выносливость трицепсов, мышц плечевого пояса и широчайших мышц спины. Трицепс для лыжника является важной, и одной из основных мышц верхних конечностей лыжника гонщика.

Возьмите два стула или невысоких столика одинаковой высоты. Обопритесь руками на край одного из них, а ноги положите на второй. Опустите тело вниз так, чтобы верхние части рук были параллельны полу. Локти должны смотреть назад, а не в стороны. Поднимитесь на руках вверх. Повторяйте упражнение до тех пор, пока не сможете больше отжаться ни разу.

7. Тест на полусфере

Тест направлен на выявление координационных способностей испытуемого, а также покажет развитие мышц стабилизаторов.

Возьмите «полусферу» и поставьте ее на открытое место, тестируемый встает на полусферу на одну ногу и засекается время, сколько он простоит, а также контролируется, как он справляется с удержанием равновесия на одной и потом другой ноге.

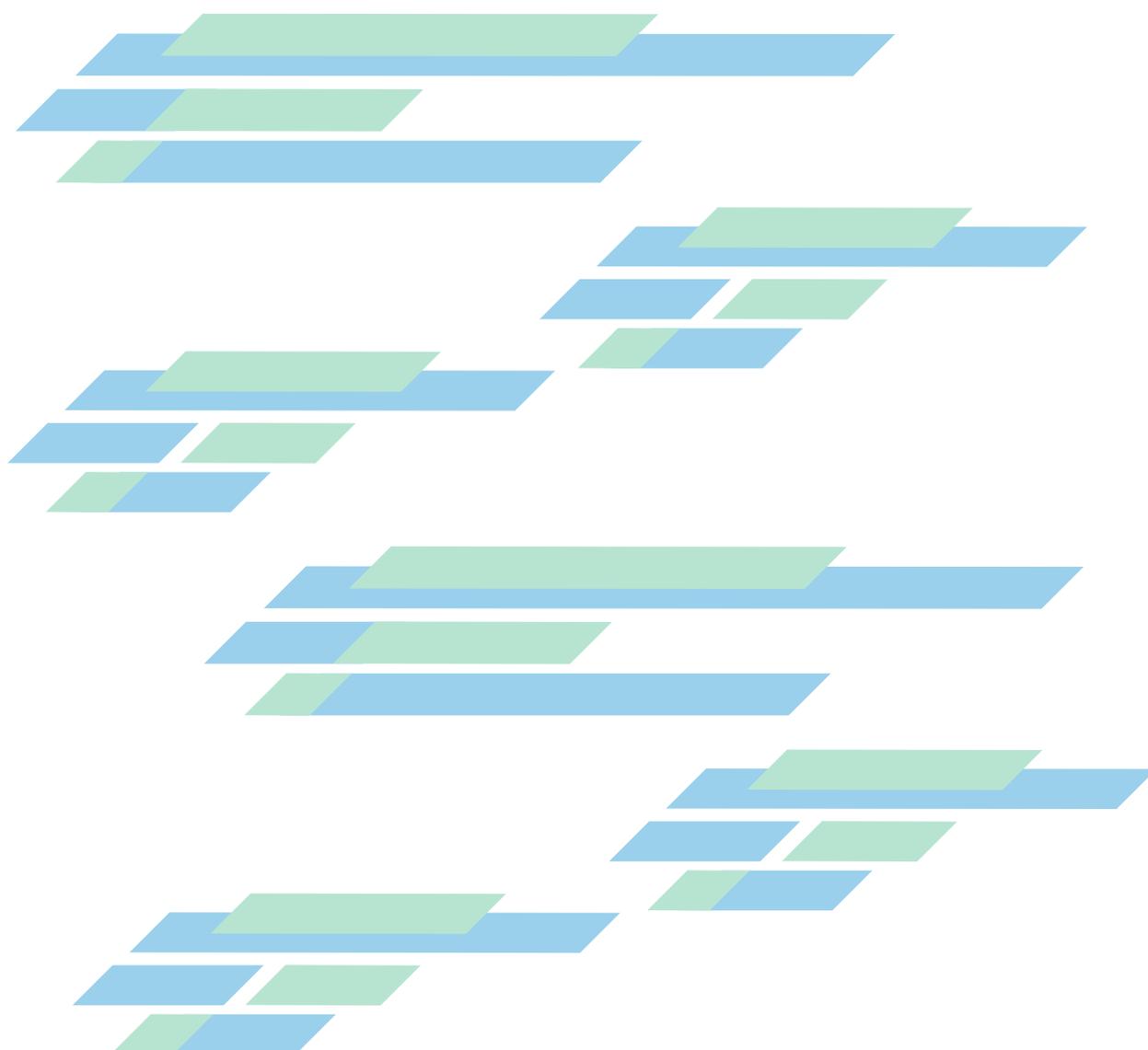
8. Тест на проверку общей выносливости

Прыжки на скакалке 10 минут, способом перепрыгивания с одной ноги на другую.

Тест направлен на выявление общей выносливости тестируемого, его координацию и способность сосредотачиваться, а так же устойчивость его нервной системы к циклическим видам нагрузки.

Возьмите скакалку, убедитесь, что длина оптимальна для выполне-

ния упражнения: возьмите скакалку за ручки, встаньте одной ногой в ее центр и вытяните ручки вверх, если они находятся на линии чуть выше подмышечных впадин, то длина считается оптимальной. По команде: «На старт! Внимание! Марш!», испытуемый начинает прыгать способом перепрыгивания с одной ноги на другую. Длительность теста – 10 минут. Результат определяется по количеству прыжков, совершенных за 10 минут.



интервью

МАКСИМ ХРАМЦОВ



Российский тхэквондист
Олимпийский чемпион
Чемпион мира 2017 года
Двукратный чемпион Европы
Чемпион Военных игр 2019 года
Пятикратный чемпион Grand-Prix.
Заслуженный мастер спорта России
Первый в истории российский тхэквондист,
выигравший олимпийское золото на Играх
2020 года под флагом Олимпийского
комитета России

Максим, вы являетесь обладателем первого в истории России золота по тхэквондо, Олимпийских игр 2020 года. Расскажите, с чего начался Ваш спортивный путь?

Здравствуйте, да, я являюсь обладателем первого в истории России золота, я первый чемпион мира в мужском дивизионе и первый олимпийский чемпион в нашей стране по тхэквондо.

А с чего начался мой спортивный путь?

Мне было семь лет, родители меня отдали в секцию по каратэ, мне очень нравилось, я всегда хотел заниматься спортом, особенно единоборствами. Я долгое время занимался, и вот, в шестом классе, ко мне в город приехал мой тренер Александр Вениаминович Лашпанов. Тогда тренер по каратэ посоветовал мне перейти в олимпийский

вид спорта – тхэквондо, потому что каратэ на тот момент не был олимпийским видом спорта, у него было мало перспектив, а у меня вроде неплохо получалось. Вдобавок к этому я еще был довольно-таки молод и мог перестроиться.

Вот так начался мой спортивный путь.

Как на Вас влияли победы, и какой отпечаток оставляли поражения?

Победы на меня влияют положительно, точно так же, как и поражения, хотелось бы заострить внимание на поражениях, потому что незадолго до Олимпийских игр в 2019 году я поехал на свой второй чемпионат мира. Ехал туда в качестве фаворита, так как очень долгое время там никому не проигрывал, и рассчитывал вновь



на то, что возьму золото, был в себе слишком уверен. К сожалению, во втором бою я проиграл корейцу – родоначальнику этого вида спорта. И вот это поражение – оно мне дало в разы больше, нежели я выиграл тот чемпионат мира, потому что я увидел свои ошибки, понял, где я был не прав, что я неправильно делал.

Нельзя быть в себе на 100% уверенным, уверенным быть нужно, но не чересчур, поэтому это поражение очень многое мне дало. А победы меня радуют, победы показывают то, что моя работа, мои тренировки, все, что я делаю, – это все не зря и это отражается в моих победах.

Расскажите, как у Вас появилось прозвище Red machine (Красная машина)?

Как-то мне тренер подарил хоккейный свитер и я ходил в нем на награждение, на поединки и после очередных соревнований ко мне подошли корреспонденты и спросили: «Максим, что означает твой свитер, почему ты в нем выходишь?», я сказал: «Да мне просто тренер подарил классный свитер». В итоге они решили задать тот же вопрос тренеру, на что он им ответил, что в советское время была хоккейная команда, наша – российская, которая всех разносила, и ей дали прозвище Red machine – Красная машина, и он хотел бы, чтоб в тхэквондо я был таким же, чтоб я всегда всех разносил, и вот так меня и прозвали Red machine.

Как относятся в Вашей семье к спорту и Вашим увлечениям?

В семье меня максимально поддерживают, всегда были за спорт, если был выбор учеба или спорт, они спрашивали: «Максим, где бы ты хотел себя видеть, чем тебе нравится заниматься?», я всегда говорил: «Я буду спортсменом, я добьюсь высоких результатов».

Родители всегда поддерживали, они не настаивали на том, чтобы я шел в какие-то университеты, где нужно учиться, и всегда говорили: «Максим, это твой выбор, самое главное отдавайся на 100%!».

Как видите – это не зря.

Какое значение в Вашей жизни занимает тренер? И кто помимо него поддерживает Вас?

Тренер, он меня воспитал, вырастил – как и Александр Вениаминович Лашпанов, так и мой первый тренер Гаголкин Олег Николаевич, который, можно сказать, закалил мой характер, который сейчас у меня есть, – бойцовский характер. А Александр Вениаминович, у него был уже более профессиональный подход, непосредственно на тхэквондо.

С ним мы просто двадцать четыре часа в сутки семь дней в неделю – постоянно вместе, на всех сборах, соревнованиях, он всегда со мной с детства. Я даже не помню, с какого времени, с классавосьмого, наверное, мы с ним вместе ездим по сборам, и родителей я видел реже, чем его, поэтому с ним очень близкие отношения.

А помимо тренера меня поддерживает также моя семья и все мои близкие люди.

Какие чувства испытывали после триумфальной победы на Олимпийских играх 2020 года? Как это золото повлияло на Ваше отношение к спорту?

После триумфальной победы на Играх я испытывал чувства того, что наконец-таки, я отдохну! Чувства облегчения, чувство, что я стал олим-



пийским чемпионом, я сотворил историю, которой не было в нашей стране, и я ее сотворю еще не один раз.

Все это меня еще больше замотивировало, я понял, что Олимпийские игры – это совершенно другие соревнования, не похожие ни на что, и ехал я туда исключительно за золотом, и ни один соперник не мог мне ничего противопоставить, поэтому я был очень счастлив, после того как я сошел с пьедестала.

После этого я чуть-чуть отдохнул, теперь я заново тренируюсь и пашу так же, как я тренировался до этого, а то и сильнее, потому что я – олимпийский чемпион, и люди будут уже готовиться под меня, знать меня, и мне нужно будет защитить этот титул, поэтому это будет немного сложнее – выиграть второй раз.

Также я считаю, что это золото повлияло на развитие тхэквондо в нашей стране, потому что я вижу, как многие ребята приходят в этот спорт и следят за мной, поддерживают меня, и многие

родители, я уверен, из-за таких результатов отдадут детей в данный вид спорта, это очень красивый, динамичный вид спорта, поэтому я считаю, что я еще не раз привлеку внимание к нашему виду спорта.

Какими качествами должен обладать современный успешный тхэквондист? Какие из них, на Ваш взгляд, могут повлиять на успешную карьеру юного спортсмена?

Любой спортсмен, не только тхэквондист, должен обладать в первую очередь таким качеством, как честность. Неважно, как ты тренируешься – если ты честен с самим собой и с тренером, ты и на тренировке будешь честен, не будешь халавить, не будешь как-то увиливать от тренировок, а будешь всегда пахать, стараться. Это и приведет тебя к победам.

Трудолюбие, четность, это, наверное, самые главные качества любого спортсмена, не только тхэквондиста.





исследование

ВАЛЕНТИН МУСТАФИН

Начальник отдела выявления и поддержки одаренных детей в области спорта АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»

УДК 796.058

ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАГЛЯДНО-ОБРАЗНОЙ ПАМЯТИ У ДЗЮДОИСТОВ И ГРЭППЛЕРОВ (СПОРТИВНАЯ БОРЬБА)

Аннотация. Статья посвящена исследованию наглядно-образной памяти у представителей борцовских дисциплин дзюдо, грэпплинг (спортивная борьба) различной квалификации. Разработан модифицированный тест: «Запоминание бросковых и борцовских элементов» в основу которого легла методика «Узнавание фигур» Т.Г Богданова, Т.В. Корнилова. Проведен сравнительный анализ с учетом возрастных особенностей, спортивной квалификации и внутривидовой специализации. В исследовании изучалась роль наглядно-образной памяти в борцовских дисциплинах дзюдо и грэпплинг. Определяли развитие наглядно-образной памяти у спортсменов различной спортивной квалификации, средства спортивной тренировки борцов, применяемые для запоминания и использования полученного опыта в тренировочном и соревновательном процессе, основные технико-тактические действия, применяемые борцами для выведения из равновесия соперников в целях успешного выполнения броска. В процессе работы теоретически разработан и экспериментально обоснован модифицированный тест «Запоминание бросковых и борцовских элементов» для диагностики уровня развития наглядно-образной памяти у борцов. Полученные результаты исследования подтверждают высокую эффективность развития наглядно-образной памяти у спортсменов представляющих борцовские дисциплины дзюдо и грэпплинг для дальнейшей эффективной подготовки спортсменов высокой квалификации (Ткачева, 2012). Педагогический эксперимент способствовал повышению качества спортивно-тренировочного процесса подготовки борцов и впоследствии результативности соревновательной деятельности.

Ключевые слова: дзюдо, грэпплинг, наглядно-образная память, тренировочный процесс.

Введение. В спортивной подготовке развитие специальных двигательных навыков плотно связано с изучением памяти, «двигательной памяти, наглядно-образной памяти как специального вида памяти. Для спортсменов представляющих борцовские дисциплины дзюдо, грэпплинг, изучение сложно-координационных и специальных двигательных навыков напрямую связано с развитием наглядно-образной

памяти или «двигательной памяти». Мыслительные операции (анализ, синтез, абстрагирование, обобщение) помогают борцам оценивать двигательные задачи и принимать верное решение на спортивных соревнованиях. Для решения двигательных задач на ковре борец использует свой индивидуальный двигательный опыт, свою наглядно-образную память («двигательную память»), этот сложный про-

цесс включает анализ и обобщение изученных технических действий и их применение поставленным контрдействиям спортсменов во время поединка.

Вышесказанное, а также недостаточная научно-методическая разработанность средств развития наглядно-образной памяти борцов различной квалификации позволяет считать эту проблему актуальной для теории и практики данных видов спорта.

Цель работы. Целью исследования является обоснование эффективности методики «Запоминание бросковых и борцовских элементов» как одного из способов диагностики наглядно-образной памяти дзюдоистов и грэпплеров.

Методы исследования. Исследование проводилось с ноября 2019 года по февраль 2020 года на базе АУ «ЮКИОР» и спортивного клуба смешанных боевых единоборств

«Выбор бойца» г. Ханты-Мансийска.

В исследовании принимало участие 18 человек, из них в старшей возрастной группе мужчины 8 человек, из которых 2 человека имели спортивное звание «мастер спорта», 2 человека - «кандидат в мастера спорта», 4 человека – первый спортивный разряд. В младшей возрастной группе участие приняло 10 человек, из которых 2 человека имели 3 юношеский разряд, 4 человека - 2 юношеский разряд, 2 человека – 1 юношеский разряд,

2 человека с 3 взрослым разрядом.

В основу модифицированного теста «Запоминание бросковых и борцовских элементов» легла методика «Узнавание фигур» Т.Г. Богданова, Т.В. Корнилова. Тест разработан для диагностики и оценивания наглядно-образной памяти у дзюдоистов и грэпплеров различной квалификации. В тест включены 9 карточек различной сложности борцовских элементов и 9 дополнительных карточек, похожих на основные. В тесте имеются различные виды бросков, а также под-

водящих элементов, несколько болевых приёмов, и виды контроля соперника в партере, также позиции, за которые дают баллы.

Исследование долговременной наглядно-образной памяти проводили в два этапа: до тренировки и после тренировки. Испытуемым спортсменам отводилась 1 минута для запоминания борцовских элементов, изображенных на основных карточках. После чего добавлялись дополнительные похожие карточки с различными двигательными задачами. Смысл теста заключался в решении двигательной задачи изображенной на дополнительной карточке, техническими действиями из основных карточек.

Тест включает в себя два уровня сложности:

1. Базовый уровень.

Современный тренировочный процесс в подготовке борца условно можно классифицировать на три группы:

- а. Самостраховка при падениях,
- б. Техника спортивной борьбы,
- в. Болевые приёмы.

В карточке представлено 10 технико-тактический действий из каждой классификации, которые испытуемому следовало запомнить в порядке, представленном на карточке.

2. Продвинутый уровень.

За правильный ответ начислялся 1 балл. По общей сумме баллов определялся уровень исследуемого показателя: низкий уровень – 2 б., средний уровень – 5 б., выше среднего – 7 б., высокий 9 б.

В исследовании использовались методы математико-статистической обработки материала.

Результаты. Исследование эффективности методики «Запоминание бросковых и борцовских элементов» как одного из способов диагностики наглядно-образной памяти дзюдоистов и грэпплеров позволило получить определенные результаты (табл. 1).

На 1 этапе тестирования с 4 ноября по 10 декабря 2019 года были определены уровни развития наглядно –

образной памяти в обеих группах, основным являлось выявить показатели до включения в тренировочный процесс методики «Запоминание бросковых и борцовских элементов» и через несколько месяцев, а также по результатам соревнований.

По результатам тестирования уровня «Базовый» младшая возрастная группа показала средний результат наглядно-образной памяти кратковременной (НОП кр) 5,5 баллов.

Для определения наглядно-образной памяти долговременной (НОП дг) испытуемым предлагалось вспомнить и расположить образы элементов представленных в тестировании повторно, средний результат младшей возрастной группы 3,5 баллов.

Далее с группой испытуемых проведён «Продвинутый» уровень тестирования, результаты младшей возрастной группы:

1. Средний НОП кр по группе: 3,5 баллов

2. Средний НОП дг по группе: 2,7 баллов

Учитывая вышеизложенные результаты, можно сделать вывод: у большинства борцов обеих групп показатели НОП кр и НОП дг, находятся на одинаковом, низком и среднем уровне. В связи с этим в тренировочном процессе тренеру необходимо разработать и применить методику «Запоминание бросковых и борцовских элементов», включающую средства и методы обучения, и направленную на повышение эффективности тренировочного процесса борцовской подготовки как юных дзюдоистов и грэпплеров, так и спортсменов старшей группы, с целью создания технико-тактической базы и достижения высоких спортивных результатов в соревновательной деятельности.

Борцы младшей группы три раза в неделю в период с 15 декабря по 20 февраля решали оба уровня сложности тестирования, до и после тренировки.

Суть предложенной методики состоит в том, чтобы тренировочный про-

цесс проходил не только в двигательном режиме, ведь спортивная подготовка должна включать интеллектуальные и психологические аспекты тренировки. 6 Данной методикой борец закрепляет и совершенствует свой накопленный индивидуальный двигательный опыт в спортивной борьбе, что впоследствии определяет качество его подготовительного периода, а также успешность выступления на соревнованиях. Динамика роста развития НОП кр и НОП дг у младшей возрастной группы представлена рис. 1.

Рассматривая показатели, полученные в ходе исследования можно отметить высокие границы у спортсменов старшей возрастной группы, а также высокой спортивной квалификации (МС, КМС).

На наш взгляд, это обусловлено тем, что с повышением уровня спортивной квалификации наглядно-образная память борцов совершенствуется. Путём повышения тренировочной и соревновательной нагрузки, сложности технических и бросковых элементов, также высокому уровню контрдействий и «ловушек» со стороны оппонентов.

По окончании апробации методики «Запоминание бросковых и борцовских элементов» тренерским составом АУ «ЮКИОР» и клубом «Выбор бойца» 24 февраля 2020 года были проведены соревнования между воспитанниками обоих клубов.

На соревнованиях принимали участие борцы исследуемой младшей возрастной группы, следует отметить, что только у этих спортсменов в тренировочный процесс была включена наша методика. В общей сложности все 10 спортсменов попали в призовые места, и 4 заняли первые места. Можно сказать, что применение тренерами методики «Запоминание бросковых и борцовских элементов» внесло существенный вклад в тренировочной подготовке борцов к соревнованиям

(https://vk.com/fight_selection86)

Полученные результаты исследования подтверждают высокую эффективность разработанной нами методики «Запоминание бросковых и борцовских элементов» в дзюдо и спортивной борьбе грэпплинг на начальном этапе подготовки, также в тренировочном и этапе спортивного совершенствования, что мы можем видеть из проведенного сравнительного анализа: у всех спортсменов наблюдается средний и выше среднего уровень развития наглядно-образной памяти кратковременной и долговременной. Уровень развития младшей возрастной группы в феврале:

Базовый уровень.

1. НОП кр – 7,5 б.
2. НОП дг – 5,5 б.

Продвинутый уровень

1. НОП кр – 6,7 б
2. НОП дг – 5,3 б.

На предварительном этапе отмечался низкий уровень развития памяти в младшей возрастной группе в ноябре:

Базовый уровень

1. НОП кр – 5,5 б
2. НОП дг – 3,5 б

Продвинутый уровень

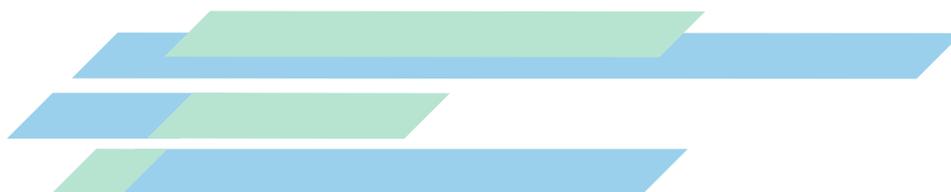
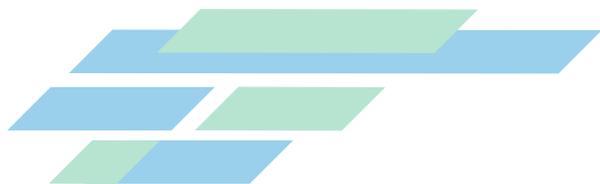
1. НОП кр – 3,5 б
2. НОП дг – 2,5 б

После включения методики в тренировочный процесс, спортсмены имеют во всех показателях лучший результат, нежели продемонстрированный ими до начала проведения исследования.

Дискуссия. Дзюдо и грэпплинг являются сложно-техническими в плане специальных двигательных навыков видами спорта. Борцы Ханты-Мансийского автономного округа – Югра представляют округ на региональных, всероссийских и международных соревнованиях. Предполагается, что развитие наглядно-образной памяти у борцов различной квалификации, позволит добиться высокой соревновательной результативности спортсменов на соревнованиях.

Можно сказать, что наглядно – образная память является системообразующим процессом сложных двигательных действий борца во время соревнований, который будет влиять на его успешное выступление и спортивную карьеру.

Выводы (рекомендации). Резюмируя вышеизложенное, можно сделать вывод о том, что наглядно-образная память является одним из ведущих качеств в подготовке юных спортсменов в дзюдо и спортивной борьбе грэпплинг. Коррекционная работа, направленная на повышение уровня наглядно-образной памяти ведет к более быстрому разучиванию бросковых элементов, контратак, применение болевых и удушающих приёмов, также более качественное их исполнение во время спортивных соревнований, что в свою очередь повысит результативность как тренировочного процесса, так и спортивной результативности. В итоге исследования теоретически разработан и экспериментально обоснован модифицированный тест «Запоминание бросковых и борцовских элементов» для определения уровня развития наглядно-образной памяти у борцов.



**Определение развития наглядно-образной памяти у дзюдоистов
и грепплеров различной спортивной квалификации**

Вид памяти	Тест	Система оценивания
НОП кратковременный	Базовый	Низкий уровень – 4б., средний уровень – 7б., высокий уровень – 9-10 б.
НОП долговременный		Низкий уровень – 4б., средний уровень – 7б., высокий уровень – 9-10 б.
НОП кратковременный	Продвинутой	Низкий уровень – 2б, средний уровень – 5б, выше среднего – 7б, высокий уровень – 9б.
НОП долговременный		Низкий уровень – 2б, средний уровень – 5б, выше среднего – 7б, высокий уровень – 9б.

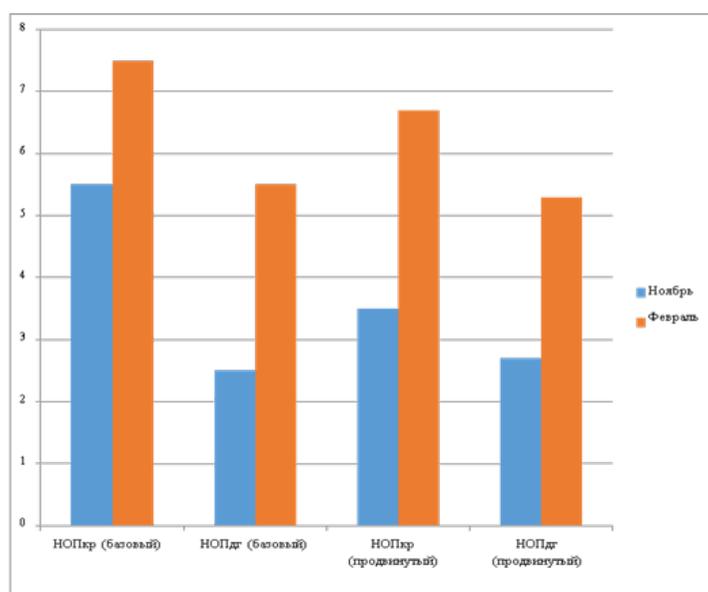


Рис. 1. Динамика роста НОП кр и НОП дг у младшей возрастной группы в период с ноября 2019г. по февраль 2020г.

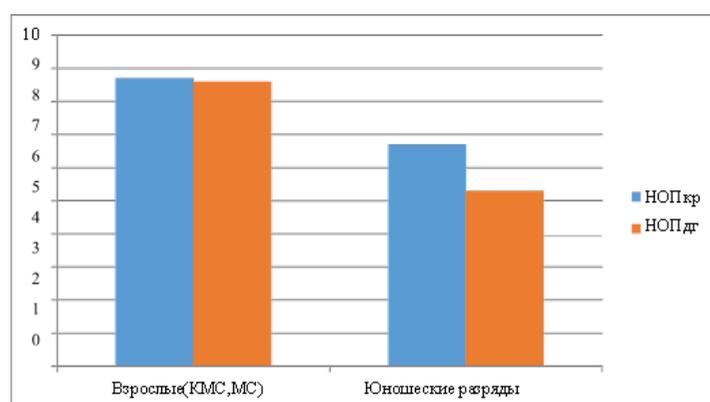


Рис. 2. Сравнение НОП кр. и НОП дг. у спортсменов младшей и старшей возрастной группы

Библиографический список

1. Ткачева М. С. Особенности функционирования познавательных психических процессов в различных видах спорта // Известия Саратовского университета. Новая Серия. Акмеология образования. Психология развития. Саратов: Саратовский национальный исследовательский государственный университет им. Н.Г. Чернышевского, 2012. № 4. С. 65-69.
2. Соколовский В. С. Современные аспекты адаптации организма человека к напряженной мышечной деятельности // Физическая культура в профилактике, лечении и реабилитации. 2006. № 2 (17). С. 13-19.
3. Павленкович С. С. Роль индивидуально-психологических особенностей студентов-спортсменов в адаптации к соревновательной деятельности // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России: сб.ст.по мастер. IV Междунар. межвуз. учеб - метод. и науч - практ. конф. Саратов: Центр социальных агроинноваций СГАУ, 2016. С. 35-39.
4. Умаров М. К. Формирование логических компонентов технико-тактических действий в единоборствах на основе самбо // Вести. Московского гос. ун-та леса – ЛЕСНОЙ ВЕСТНИК. 2014. Т.18. № 4. С. 241-245.
5. Гасанов Р. Г., Иванков Ч. Т., Сафoshин А. В. Повышение технико-тактической подготовки юных дзюдоистов с учетом динамических ситуаций соревновательной деятельности // Наука и Школа. 2015. № 1. С. 135-141.
6. Авдеев Ю. В., Воробьев В. А., Тараканов Б. И., Ундаганов М. У. Влияние регламента соревновательных поединков на спортивно-технические показатели квалифицированных борцов // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2009. № 4 (50). С. 3-6.
7. Камалов Р. З. Использование классификации тактических приёмов как системного определителя спортивных и личностных качеств единоборцев в соревновательной практике // Вестник Казанского юридического института - МВД РФ. 2009. № 1 (7). С. 91.
8. Схаляхо Ю. М. Развитие классификаций технических действий в спортивной борьбе и перспективы их дальнейшего использования в методологии борьбы дзюдо // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2009. С. 93.
9. Осипов Д. А. Совершенствование мотивационной сферы и памяти как структурных компонентов афферентного синтеза двигательных навыков боксера // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2018. Том № 13. С. 57-64.
10. Федяев Н. А. Экспериментальные исследования формирования индивидуальных технических действий у юных дзюдоистов // Вестник спортивной науки. 2014. С. 28-32.





статья

АНАСТАСИЯ ПЬЯНКОВА

Аналитик отдела выявления и поддержки одаренных детей в области спорта АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»

ПРОБЛЕМА РАЗРАБОТКИ КОМПЛЕКСА ДЛЯ РАННЕЙ ДИАГНОСТИКИ И ОДАРЕННОСТИ В СПОРТЕ



Создание научно-обоснованного комплекса для ранней диагностики детей в спорте начинают совместно АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» и профессора Югорского государственного университета.

На базе АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» 19 июля 2022 года прошел круглый стол на тему: Создание научно-обоснованного комплекса для ранней диагностики детей в спорте.

На основании Соглашения о взаимодействии и сотрудничестве № 370-10/20-ЮГУ от 13 июля 2020 года, в обсуждении ключевых вопросов принимали участие профессора Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Югорский государственный университет»:

- Духновский Сергей Витальевич – доктор психологических наук, профессор Высшей психолого-педагогической школы Гуманитарного института североведения Югорского государственного университета;

ческой школы Гуманитарного института североведения Югорского государственного университета;

- Грязных Андрей Витальевич – доктор биологических наук, профессор Высшей школы физической культуры и спорта Гуманитарного института североведения Югорского государственного университета;

- Барбашов Сергей Викторович – доктор педагогических наук, профессор Высшей школы физической культуры и спорта Гуманитарного института североведения Югорского государственного университета.

Со стороны АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» в обсуждении принимал участие исполняющий обязанности начальника отдела выявления и поддержки одаренных детей в области спорта Мустафин Валентин Радикович.

Круглый стол проходил в очном и онлайн формате через платформу Zoom, в АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва».

Профессора познакомились с Комплексной программой Автономного профессионального образовательного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» по выявлению и поддержке одаренных детей в области спорта на 2022-2025г.г., утвержденной приказом №211-од от 28 февраля 2022 года.

Они так же подробно рассмотрели

статистику реестра одаренных детей, выявленных с помощью аппаратно-программного комплекса «Стань чемпионом».

По словам доктора психологических наук Сергея Духновского одним из важнейших направлений научно-обоснованного комплекса для диагностики детей от 10 до 14 лет является выявление психофизиологических особенностей ребенка.

– Колледж является хорошей площадкой для воспитания одаренных детей, сопровождения их к высоким спортивным результатам, а для того чтоб дети попали сюда и достигли этих результатов, необходимо на начальном этапе подготовки выявить их психологические особенности – подчеркнул Сергей Духновский.

Он напомнил, что Югорский государственный университет также осуществляет работу по выявлению и поддержке одаренных детей по направлению физическая культура и спорт. И рассказал, что в сотрудничестве с Колледжем запланирована реализация проектов по разработке комплекса для ранней диагностики и одаренности в спорте.

– Важно выявлять талантливых детей не только через комплексы физических упражнений, но и помнить о различных психологических характеристиках спортсмена, его мотивационных особенностях – сообщил представитель Югорского государственного университета.

Также существует необходимость обозначения формы работы, ее сроков и финансирования данного вида деятельности.

– Нам необходимо понять, какими рамками мы ограничены в данной деятельности, каким бюджетом мы руководствуемся и сколько времени у нас есть для реализации этапов разрабатываемого комплекса – отметил Андрей Грязных.

Так же были подняты проблемы рисков разрабатываемого комплекса.

– Нам необходимо обратить внимание на проблемы других комплексов для ранней диагностики детей, они все имеют узкую аудиторную направленность, и обладают низкой информативностью для тренерского состава – высказал свои наблюдения Сергей Барбашов.

Проблема разработки комплекса для ранней диагностики и одаренности в спорте является актуальной на сегодняшний день, так как существующие аппаратно-программные комплексы и методики не отвечают в полном объеме предъявляемым требованиям.

– Мы, как молодой отдел, имеем возможность, ставить перед собой амбициозные цели и качественно их реализовывать с помощью анализа и рекомендаций профессоров, с которыми мы сотрудничаем. На данный момент, есть потребность, в разработке комплекса для ранней диагностики и одаренности в спорте, который будет актуален, прост и понятен всем участникам процесса работы с детьми любых возрастов. Учитель физической культуры или тренер окружного уровня, любой должен понять и применить наш комплекс, в своих условиях, не всегда имея под рукой различное дорогостоящее оборудование и лаборатории – уточнил исполняющий обязанности начальника отдела выявления и поддержки одаренных детей в области спорта Валентин Мустафин.

Добавим, что по итогам совещания были намечены такие направления работы, как разработка банка методик по психофизиологическому направлению, обозначение формы работы и определения оптимальных сроков реализации задач комплекса, а также просчет рисков реализации комплекса для ранней диагностики детей в спорте.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

