

втором месяце обучения, количество ошибок при выполнении элементов уменьшилось.

Вывод:

Согласно результатам ежемесячного тестирования, было зафиксировано, что показатели у экспериментальной группы значительно выросли. Данные указывают на то, что комплекс упражнений по спортивной гимнастике положительно воздействовал на испытуемых. А у контрольной группы, которая продолжала заниматься по тем же методам, результаты выросли только у нескольких спортсменов, у которых физические качества были более развиты.

Список литературы

1. Акулова, Ю.О. Влияние профилирующих упражнений на уровень специальной физической подготовленности гимнастов / Ю.О. Акулова, В.С. Шерин // Сб. статей Олимпийская идея сегодня: материалы Шестой Всероссийской научной конференции с международным участием. - 2016. - С. 3 -8.
2. Гавердовский, Ю. Совершенствование техники движений и специальной технической подготовки как основа высших достижений в современной спортивной гимнастике / Ю. Гавердовский // Наука в олимпийском спорте. – 2019. – № 4. – С. 56-74.
3. Мураткызы, С. Необходимость постановки правильной техники приземления в художественной гимнастике / С. Мураткызы, Т. А. Сагиев // Физическое воспитание и спорт в системе образования: современное состояние и перспективы : Материалы IV Международной научно-практической конференции, Омск, 27–28 апреля 2023 года / Редколлегия: Л.Ю. Павлютина, О.О. Фаина, Х.Х. Альжанов. – Омск: Омский государственный технический университет, 2023. – С. 138-140.

УДК 796

РЕЗУЛЬТАТЫ ДИАГНОСТИКИ ПРОГРАММНО-АППАРАТНЫМ КОМПЛЕКСОМ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГИМНАСТИКОЙ И ЕДИНОБОРСТВАМИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Колунин Евгений Тимофеевич

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация: В статье представлены результаты диагностики программно-аппаратным комплексом «Стань Чемпионом» детей, занимающихся дзюдо, спортивной борьбой, спортивной и художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки. Выявлены особенности их функционального и психофизиологического состояния. Проведена оценка физической подготовленности.

Ключевые слова: стань чемпионом, этап начальной подготовки, гимнастика, спортивные единоборства, функциональное состояние, психофизиологические особенности, физическая подготовленность

DIAGNOSTIC RESULTS OF THE HARDWARE AND SOFTWARE COMPLEX "BECOME A CHAMPION" FOR CHILDREN ENGAGED IN GYMNASTICS AND MARTIAL ARTS AT THE INITIAL TRAINING STAGE

Kolunin Eugene T.

Abstract: The article presents the results of diagnostics by the hardware and software complex "Become a Champion" of children engaged in judo, wrestling, sports and rhythmic gymnastics at the stage of initial training. The features of their functional and psychophysiological state are revealed. An assessment of physical fitness was carried out.

Keywords: become a champion, initial training stage, gymnastics, martial arts, functional state, psychophysiological features, physical fitness.

Введение. Для качественного планирования и эффективной организации тренировочного процесса детей, на начальном тапе спортивной подготовки тренеру важно учитывать наряду с нормативными требованиями Федеральных стандартов и программ спортивной подготовки в избранном виде спорта, еще и текущее физическое состояние и физическую подготовленность занимающихся [1,2,3].

Федеральный экспериментальный проект «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» реализуется в нашей стране при поддержке Министерства спорта Российской Федерации на протяжении уже нескольких лет. В рамках проекта используется отечественный программно-аппаратный комплекс для тестирования детей в целях определения их способностей к занятиям спортом. Результаты диагностики занимающихся спортом детей на программно-аппаратном комплексе позволяют выявлять их сильные и слабые стороны, а также разрабатывать индивидуальные программы подготовки будущего спортсмена [5].

В связи с этим целью работы стало – провести анализ результатов диагностики программно-аппаратным комплексом «Стань Чемпионом» детей, занимающихся гимнастикой и единоборствами на этапе начальной подготовки в муниципальных спортивных школах города Тюмени.

Методы и организация исследования.

Исследование проведено с применением методик программно-аппаратного комплекса «Стань Чемпионом»: соматоскопии, антропометрии, плантографии, спирометрии, педагогического тестирования, функциональных и психофизиологических исследований. На основании анализа более 150 показателей, полученных в ходе тестирования, компьютерной программой были сформированы сведения о текущем физическом состоянии ребенка и рекомендации наиболее подходящего для него вида спорта.

Диагностика детей проходила на базе института физической культуры Тюменского государственного университета в период с марта по июнь 2024 года. В исследовании принимали участие воспитанники спортивных школ г.Тюмени занимающиеся дзюдо, спортивной борьбой, спортивной и художественной гимнастикой (таблица 1).

Таблица 1

Поло-возрастной состав обследованных на аппаратно-программном комплексе «Стань Чемпионом»

№ п/п	Вид спорта	Учреждение	Тренер-преподаватель	Кол-во человек	Возраст занимающихся (лет)
1.	Спортивная борьба	МАУ ДО СШ № 3	Митасов Д.И.	15М	7-11
2.	Дзюдо	МАУ ДО СШ «Тура»	Пахомов Д.В.	12М	10-11
3.	Спортивная гимнастика	МАУ ДО СШ №1	Остаф Н.Б.	20М	7-9
4.	Художественная гимнастика	МАУ ДО СШ "Водник"	Мингазова Ю.З.	24Д	6-10
Итого				71	

Анализ заключений программно-аппаратного комплекса показал эффективность осуществляемого тренерами спортивного отбора детей (рис. 1).

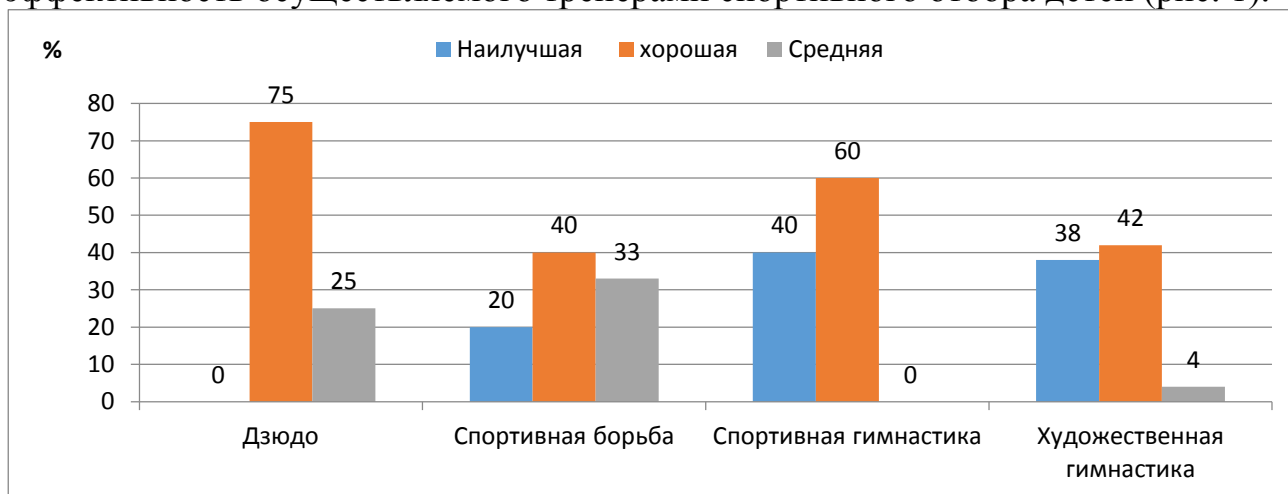


Рис. 1. Результаты оценки склонности детей к занятиям избранным видом спорта программно-аппаратным комплексом «Стань Чемпионом»

Наилучшую склонность к занятиям избранным видом спорта имеют 40% мальчиков занимающихся спортивной гимнастикой, 38% девочек занимающихся художественной гимнастикой и лишь 20% мальчиков занимающихся спортивной борьбой. Обращает на себя внимание факт отсутствия в группе дзюдоистов мальчиков имеющих наилучшую склонность к занятиям данным видом спорта.

Изучая вегетативную регуляцию сердечно-сосудистой системы у обследованных нами детей нам удалось установить, что наиболее распространенным является III тип (рис. 2).

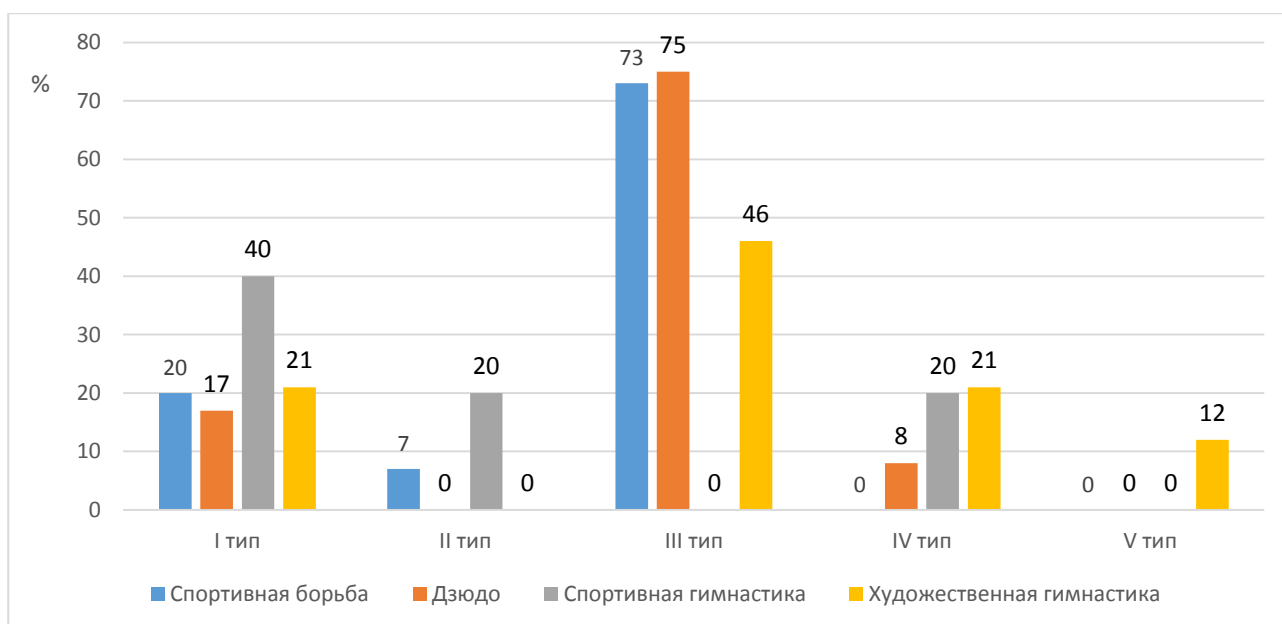


Рис. 2. Типы вегетативной регуляции работы сердечно-сосудистой системы у воспитанников спортивных школ г. Тюмени

Данный тип характеризуется оптимальным состоянием функциональных систем организма, это свидетельствует о том, что организм эффективно справляется с различными типами нагрузки, как с физической, так и психоэмоциональной и обладает хорошей стойкостью к болезням.

Исследование показало наличие в группах от 17 до 40% спортсменов с I типом вегетативной регуляции работы сердечно-сосудистой системы. Что косвенно может свидетельствовать о наличии у данных детей умеренного напряжения и сниженного функционального состояния, а также неслаженной работы систем организма. Такое состояние может быть вызвано выраженным переутомлением и привести к истощению ресурсов организма, развитию состояния перенапряжения [4,5].

Обращает на себя внимание тот факт, что показатели жизненной емкости легких в пределах нормативных значений находятся лишь у 25% дзюдоистов, 13% занимающихся спортивной борьбой и 4% девочек, занимающихся художественной гимнастикой (рис. 3).

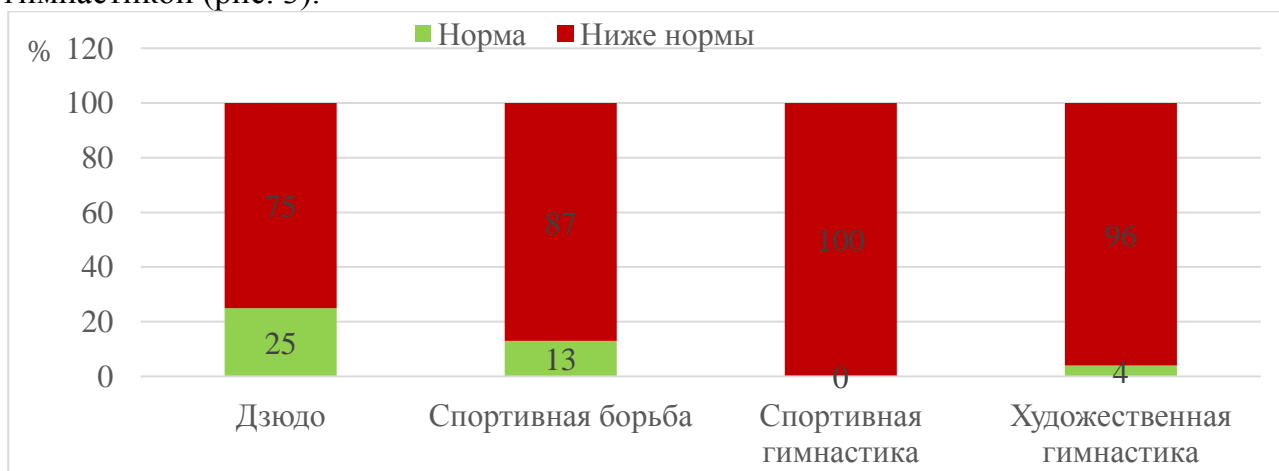


Рис. 3. Должная жизненная емкость легких воспитанников спортивных школ г.Тюмени

Результаты оценки жизненной емкости легких воспитанников спортивных школ г.Тюмени свидетельствуют о недостаточности использования в тренировочном процессе упражнений на развитие функциональных возможностей дыхательной системы и аэробной системы энергообеспечения занимающихся.

Психофизиологическое исследование показало, что подавляющее большинство спортсменов имеют среднюю скорость зрительно-моторной реакции, что свидетельствует о средней подвижности нервных процессов это позволяет детям достаточно быстро переключаться на разные виды деятельности (рис. 4.)

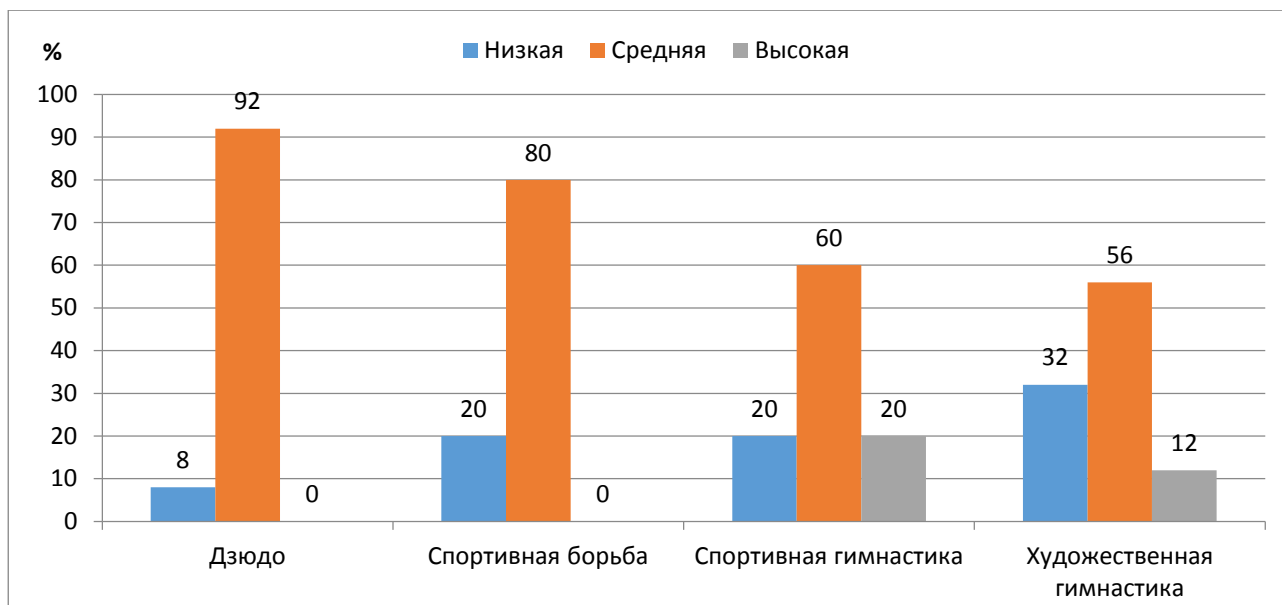


Рис. 4. Скорость простой зрительно-моторной реакции у воспитанников спортивных школ г. Тюмени

В тоже время, в обследованных нами группах выявлены дети с низкой подвижностью нервных процессов, не позволяющие им быстро переключаться на разные виды деятельности.

Изучение скорости реакции на движущийся объект показало преобладание процессов возбуждения у занимающихся на этапе начальной подготовки в спортивных школах г.Тюмени (рис. 5).

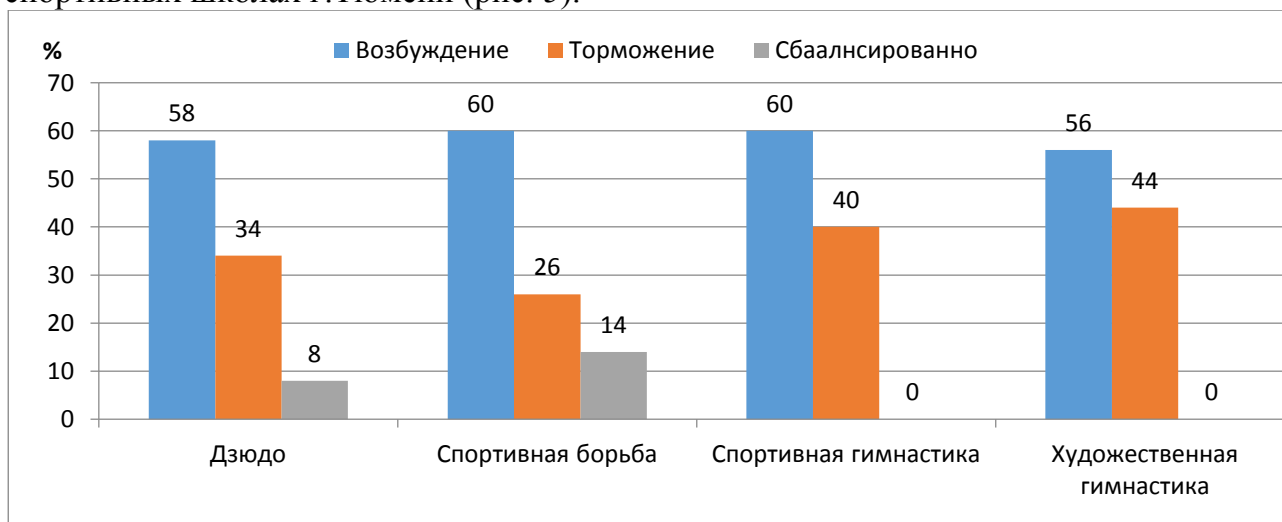


Рис. 5. Результаты исследования реакции на движущийся объект у воспитанников спортивных школ г. Тюмени

Дети, имеющие преобладание процессов возбуждения легко включаются в деятельность, энергичны, активны, стремятся к быстрому выполнению каких-либо заданий им сложно выполнять монотонную работу и проявлять терпение [4,5].

Исследование показало слабый тип неровной системы у большинства обследованных (рис. 6).

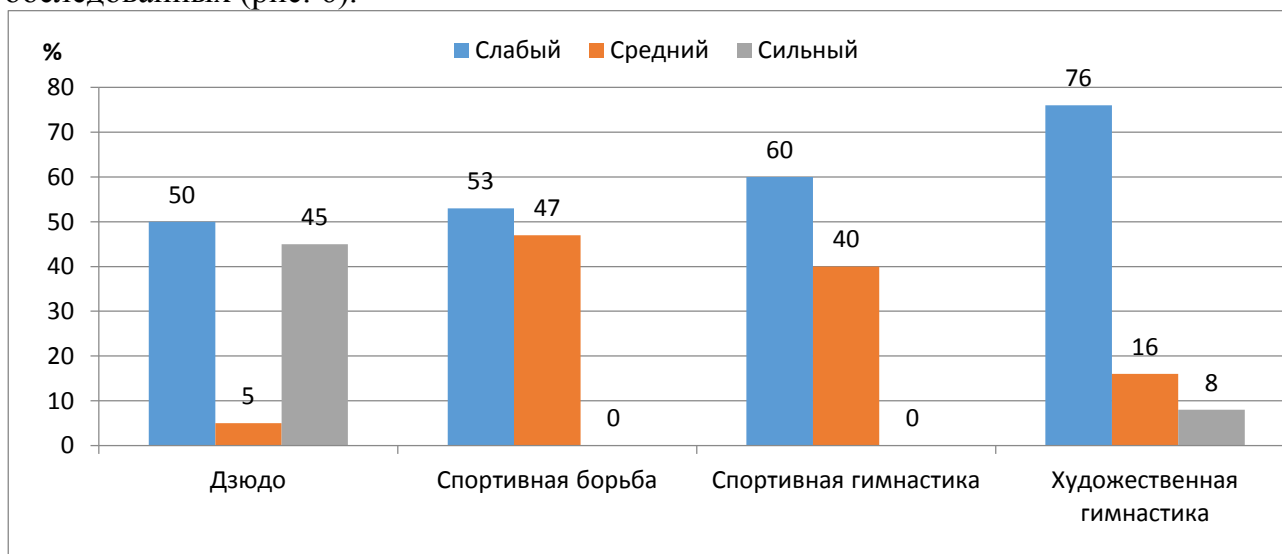


Рис. 6. Типы нервной системы у воспитанников спортивных школ г. Тюмени

Слабый тип нервной системы характеризуется тем, что ребёнок улавливает слабые раздражители у него наблюдается высокая скорость реакции, он успешно осваивает сложную технику. Спортсмены с этим типом нервной системой обладают высоким артистизмом, хорошо «чувствуют» музыку [4,5].

Следует отметить высокую долю детей со средним типом нервной системы позволяющий демонстрировать им высокую работоспособность и упорство в работе, выдерживать интенсивные нагрузки, однако после них ребёнку может потребоваться большее время на восстановление.

Спортивное тестирование показало, что большинство детей, занимающихся спортивной борьбой, спортивной и художественной гимнастикой имеют высокие и средние результаты в тестах оценивающих физические способности. В то время как дети, занимающиеся дзюдо в большинстве своем демонстрируют низкие результаты.

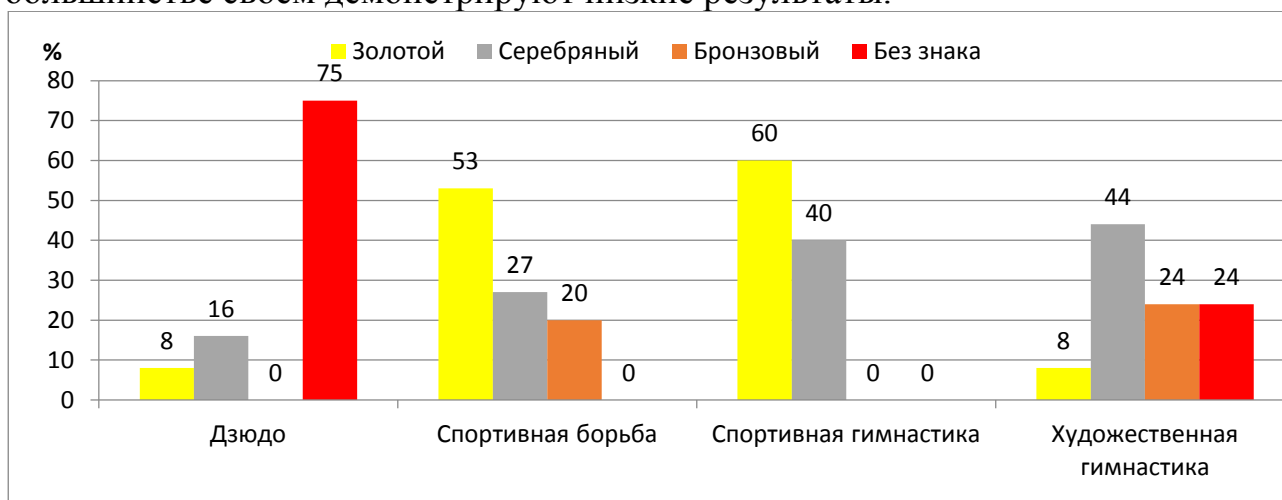


Рис. 7. Результаты выполнения нормативов Тюмени

Как показывают данные рисунка 7, лучше всех с нормативными требованиями ВФСК ГТО справились мальчики, занимающиеся спортивной гимнастикой и спортивной борьбой.

Обращает на себя внимание и требует отдельной оценки факт, что 24% девочек занимающихся художественной гимнастикой и 75% мальчиков занимающихся дзюдо не могут выполнить нормативы на какой либо знак отличия.

Выводы.

Проведенное исследование программно-аппаратным комплексом «Стань Чемпионом» физического состояния воспитанников спортивных школ г.Тюмени занимающихся на этапе начальной подготовки дзюдо, спортивной борьбой, спортивной и художественной гимнастикой показало:

- высокое качество спортивного отбора детей для занятий спортивной и художественной гимнастикой;

- оптимальное вегетативное регулирование сердечно-сосудистой системы у большинства занимающихся;

- низкие функциональные возможности дыхательной системы у подавляющего большинства детей;

- преобладание в тренировочных группах детей со слабым типом нервной системы, имеющих среднюю подвижность нервных процессов и высокий уровень возбуждения;

- низкий уровень физической подготовленности детей занимающихся дзюдо.

Литература

1. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. — М.: Теория и практика физической культуры, 2000. — 275 с.

2. Колунин Е.Т. Конвергирование средств гимнастики в процессе начальной подготовки спортивного резерва / Е.Т.Колунин. // Теория и практика физической культуры - 2015. - №12 - С. 22-25.

3. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н. Г. Озолин. - Москва: Астрель, 2003. - 863 с.

4. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. - Киев: Олимпийская литература, 2017. – 656с.

5. Райков В.К. Актуальные вопросы подготовки единоборцев в современных условиях: учебное пособие / В.К. Райков, О.А. Фатеева, Г.В. Фатеев. – Красноярск: Издательство Красноярского государственного университета, 2023. – 214с.

УДК 796.82

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ

Куванов Виктор Анатольевич

Петербургский государственный университет путей сообщения
Императора Александра I, г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В данном исследовании систематизированы теоретические сведения о волевой подготовке борцов вольного стиля. Разработана и апробирована методика