

официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://minsport.gov.ru>. – Дата доступа 05.06.2021.

5. Соколов, Д. В. Публикационная активность как наукометрический индикатор: российский и международный опыт // Альманах «Наука. Инновации. Образование». – 2014. – Выпуск 15. – С. 131–147.

6. Jeyanthi, K. Quality of information on the Internet– has a decade made a difference? / K. Jeyanthi, M. Kassandra, M. Murali // Irish Journal of Medical Science, 2018. – P. 873–876.

УДК 796.526:796.071:796.012.1-053.2

О. Н. Канаш, Ю. И. Соколов

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СКАЛОЛАЗОВ И ДЕТЕЙ, НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ 13–15 ЛЕТ

В статье представлены результаты экспериментальных данных, свидетельствующие о том, что занятия скалолазанием оказывают положительное влияние на динамику уровней физической подготовленности у детей 13–15 лет, и при выполнении различных упражнений во время учебно-тренировочного процесса происходит комплексное развитие всех физических качеств.

Школьный возраст, начинаясь с 6–7 лет, продолжается до 17–18 лет. В подростковом возрасте (девочки 12–15 лет и мальчики 13–16 лет) происходят существенные перестройки организма, связанные с половым созреванием, его еще называют переходный период или пубертат. Половое созревание подростков начинается у мальчиков в 12–14 лет и длится 2–3 года. С завершением периода второго детства, развертыванием переходного периода и наступлением юношеского возраста в растущем организме происходят значительные перемены в длине, массе, составе и пропорциях тела, в функционировании различных органов и систем. Созревание опорно-двигательного аппарата и центральных регуляторных механизмов обеспечивает развитие важнейших качественных характеристик двигательной деятельности. На средний школьный возраст приходятся чувствительные периоды развития силы, быстроты, ловкости и выносливости. Также у 13-летних подростков существенно улучшается переработка информации и повышается эффективность тактического мышления, уменьшается количество ошибочных решений. В возрасте до 13 лет у подростков достоверно сокращается время принятия решения и общее время решения тактических задач. С окончанием этого периода механизмы управления движениями постепенно приближаются ко взрослому уровню. К 13-15 годам заканчивается формирование всех отделов двигательного анализатора, в основном завершается формирование всех сенсорных систем [1].

Причиной снижения уровня здоровья населения в Республике Беларусь, как и во многих других странах, называют малоподвижный образ жизни городского населения, в том числе и детей, недостаточное внимание со стороны

родителей к вопросам занятий физической культурой и спортом своих детей. Занятость в школе, повышенный уровень ответственности, стрессы в школьные годы – далеко не весь перечень негативных ситуаций, которые играют огромную роль на здоровье ребенка. Занятия в спортивной секции призваны помочь человеку правильно организовать свое время, повысить уровень физической подготовки, и наконец, достичь спортивных результатов [2].

Спорт является деятельностью человека, направленной на развитие физических способностей и укрепление здоровья. Занятия спортом гармонично развивают физические качества человека и сохраняет хорошее физическое состояние на длительные годы. Особенно это актуально в школьные годы, когда формируются физические качества человека [3,4]. Развивать ребенка физически призвана школа на уроках физической культуры, а также спортивные секции.

В доступной литературе автору не удалось обнаружить данных, характеризующих вид спорта «Скалолазание спортивное» и результат влияния тренировочного процесса на развитие физических качеств. Таким образом, вопросы, связанные с выявлением эффективности занятий скалолазанием в 13–15 лет подлежат тщательному и объективному изучению в этой работе.

Цель работы: сравнительный анализ развития физических качеств спортсменов-скалолазов и школьников, не занимающихся спортом 13-15 лет.

Для этого ставятся следующие задачи:

1. Изучить литературу по данной теме.
2. Подобрать тесты для исследования развития физических качеств у скалолазов и школьников.
3. Провести тестирование.
4. Анализировать динамику изменения уровня физической подготовленности спортсменов-скалолазов и детей, не занимающихся спортом.

В статье используются следующие методы:

- теоретический анализ литературных источников;
- метод контрольного упражнения;
- метод обработки полученных данных.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы и материалов, педагогический эксперимент, тестирование физической подготовленности, метод контрольных упражнений.

Педагогический эксперимент был организован на базе ГУО «Гомельский областной центр туризма и краеведения детей и молодежи» и в гимназии № 46 г. Гомеля.

Экспериментальная группа – 12 скалолазов, контрольная группа – 95 школьников, не занимающихся спортом.

Возраст детей в исследуемых группах 13-15 лет. Для определения эффективности занятий в секции спортивного скалолазания оценивали по результатам выполнения тестов из школьной программы по предмету «Физическая культура» [5-7]:

- 1) наклон вперед из положения сидя;
- 2) челночный бег 4 по 9 метров;
- 3) подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и поднимание туловища из положения сидя (девочки);
- 4) прыжки в длину с места;
- 5) бег 1000 метров;
- 6) бег 30 метров с высокого старта;
- 7) кистевая динамометрия правой и левой рукой.

Данные упражнения позволили выявить физические способности, такие как: координация, скорость, сила, выносливость и гибкость [8].

В начале педагогического эксперимента выявлено, что контрольная и экспериментальная группы находятся примерно на одном уровне физической подготовленности.

По результатам выполнения контрольных упражнений определены средние значения исследуемых показателей, оценена динамика уровней физической подготовленности детей и спортсменов, данные представлены в таблице 1 и 2 и на рисунках 1 и 2.

Таблица 1 – Показатели уровня физической подготовленности у мальчиков

Мальчики	наклон вперед	челночный бег	подтягивания на высокой перекладине	прыжок	бег 1000	бег 30 м	Динамометрия	
							прав	лев
школьники	4,95	9,73	4,29	191,79	4,56	5,19	25,81	24,52
спортсмены	12,60	9,38	10,60	206,20	4,03	4,84	33,60	33,60
прирост	154%	4%	147%	8%	12%	7%	23%	27%

Таблица 2 – Показатели уровня физической подготовленности у девочек

Девочки	наклон вперед	челночный бег	поднимание туловища из положения лежа	прыжок	бег 1000	бег 30 м	Динамометрия	
							прав	лев
школьники	12,35	10,67	45,48	168,04	5,06	5,60	23,38	21,31
спортсмены	16,20	10,40	51,80	182,00	4,91	5,30	30,00	29,20
прирост	31%	3%	14%	8%	3%	5%	22%	27%

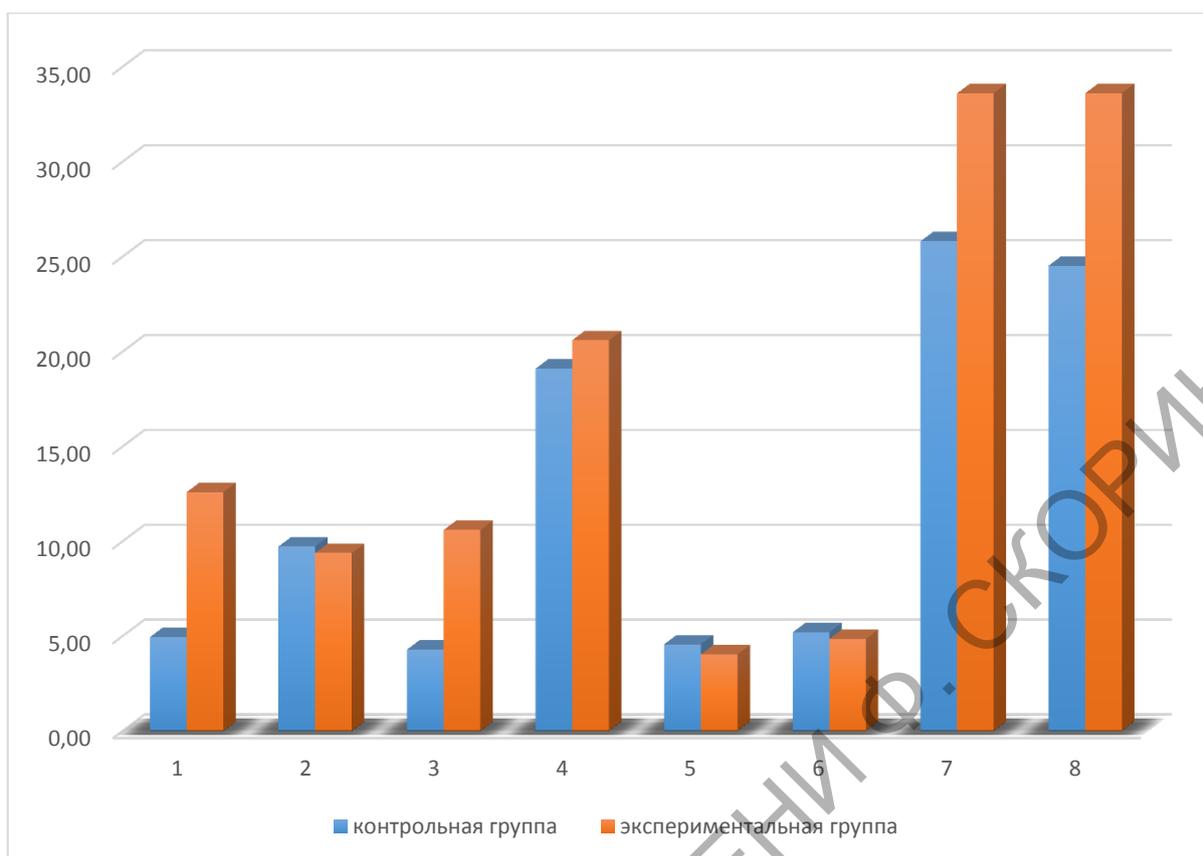


Рисунок 1 – Уровни физической подготовленности мальчиков

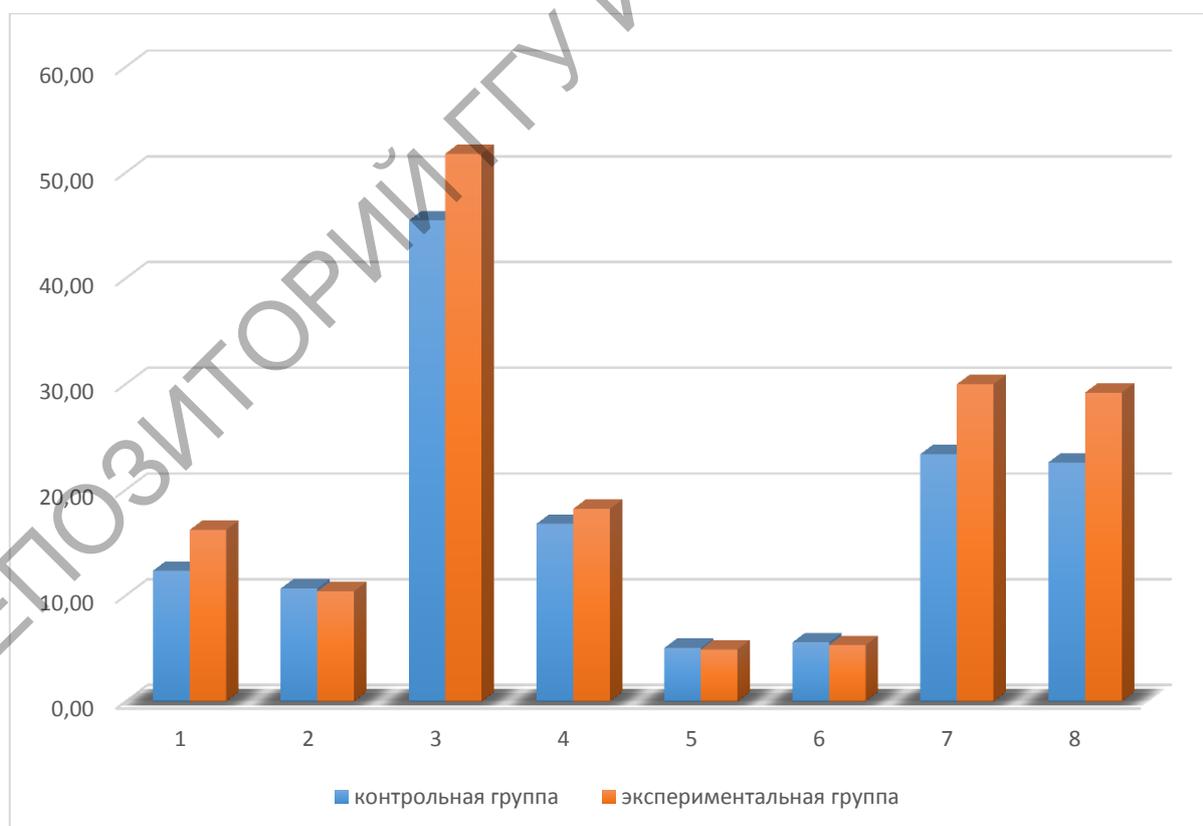


Рисунок 2 – Уровни физической подготовленности мальчиков

Сопоставление результатов в ходе педагогического эксперимента выявило рост показателей всех физических качеств детей (рисунок 1, 2), а именно:

– гибкости (наклон вперед из положения сидя). У мальчиков-скалолазов рост составлял 154 % от уровня школьников, у девочек – 31 % от школьного уровня;

– координация (челночный бег) у спортсменов-скалолазов улучшилась: у мальчиков на 4 %, у девочек на 3%;

– силовые показатели (подтягивания и поднимание туловища из положения лежа) увеличились у мальчиков экспериментальной группы на 147 %, у девочек на 14 %;

– скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места) увеличились у мальчиков и девочек, занимающихся скалолазанием на 8 %;

– скорость также увеличилась на 7 % у мальчиков и 5 % у девочек по сравнению со школьниками;

– показатель выносливости (1000 метров) у спортсменов увеличился на 12 % (мальчики) и 3 % (девочки);

– различия в показателях кистевой динамометрии: у мальчиков-скалолазов уровень выше на 23 % и 27 % правой и левой рукой соответственно, у девочек-спортсменок – на 22 % и 27 % выше правой и левой рукой в сравнении со школьниками.

Изучение имеющейся литературы по исследуемой проблеме и обобщение полученных данных позволяют сделать следующие **выводы**:

1. Развитие физических качеств скалолазов и школьников, не занимающихся спортом в 13–15 лет существенно отличаются друг от друга.

2. Занятия скалолазанием оказывают положительное влияние на динамику уровней физической подготовленности у детей 13–15 лет.

3. Специфика занятий в секции скалолазания спортивного заключается в том, что при выполнении различных упражнений во время учебно-тренировочного процесса происходит комплексное развитие всех физических качеств. Особенно высокий рост наблюдался в приросте гибкости (наклон вперед из положения сидя) и силовых качеств (подтягивания, кистевая динамометрия).

4. Кроме совершенствования физических качеств и двигательных действий, на занятиях скалолазанием дети учились проявлять решительность, настойчивость, умение самостоятельно принимать решение в сложных ситуациях.

5. В возрасте 13–15 лет для детей доступны занятия большинством видов спорта. Учет положительных особенностей этого возраста при рациональном подходе в тренировке и эффективном использовании новых средств в тренировочном позволяет в этом возрасте достигнуть относительно высоких спортивных результатов.

6. Развитие физических качеств у детей и подростков зависит от двух основных факторов: возрастного развития физиологических систем и механизмов их взаимодействия и тренирующего эффекта при регулярной двигательной активности.

Педагогический эксперимент подтвердил эффективность занятий скалолазанием в развитии физических качеств. В результате учебно-тренировочного процесса в течении года наблюдалось улучшения физических показателей детей 13–15 лет и достигнут существенный прирост физических качеств, особенно силовых и гибкости у участвующих в эксперименте скалолазов-спортсменов по сравнению со своими сверстниками, которые занимаются физической культурой только на уроках в школе. Таким образом, исследования, направленные на выявление положительного влияния занятий скалолазанием на увеличение уровня физической подготовки в целом и на отдельные физические качества в частности, актуальны и необходимы.

Список использованной литературы

1. Солодков, А. С., Сологуб Е. Б. Физиология спорта: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – СПб., 1999. – 231 с.
2. Даниленко, А. В. Значение физической культуры для формирования здорового образа личности / А. В. Даниленко // Наука-2020. – 2016 – № 1 (7). – С. 6–11.
3. Развитие основных физических качеств и координационных способностей детей: практическое пособие для педагогов / сост. Н. А. Кирченко. – Мозырь: Белый Ветер, 2011. – 150 с.
4. Goddard Dale, Neumann Udo. Performance Rock Climbing. 1993.
5. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для VII класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания. Утверждена постановлением Министерства образования Республики Беларусь 29.07.2019 № 123.
6. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для VIII класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания. Утверждена постановлением Министерства образования Республики Беларусь 29.07.2019 № 123.
7. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для IX класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания. Утверждена постановлением Министерства образования Республики Беларусь 29.07.2019 № 123.
8. Ваваев, А. В. Физические и физиологические характеристики элитного скалолаза: монография / А. В. Ваваев. – М. : Спорт, 2019. – 128 с.

УДК 796.332

В. Н. Карпов, А. Н. Карпов, А. Ю. Титлов

СОХРАНЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ ФУТБОЛИСТОВ ТРЕТЬЕГО ДИВИЗИОНА ПЕРВЕНСТВА РОССИИ

В статье рассматривается вопрос о современных путях сохранения спортивной формы при подготовке футболистов третьего дивизиона. Эти пути направлены на решение проблем, связанных с сохранением спортивной формы у футболистов-любителей,