

штурмовой лестнице, у каждой возрастной группы свои размеры снарядов. Вид включает в себя преодоление спортивного забора, хват пожарных рукавов, преодоление спортивного снаряда, название которого «БУМ», далее спортсмен должен соединить все рукава. На каждом рукаве по две гайки. Две из них соединяют рукава между собой, третья гайка идёт к пожарному разветвлению. И четвертая соединяет ствол, который всю дистанцию находился на поясе у спортсмена. Время останавливается, когда спортсмен пересёк линию финиша.

Третий вид – эстафета 4 по 100 м. Первый этап включает в себя преодоление «домика». На домике стоит лестница (мужчины бегут сразу с ней), по которой спортсмен лезет наверх, пробегает по крыше и спрыгивает на дорожку. Второй этап – преодоление спортивного забора. Третий этап – преодоление 100-метровой полосы с препятствиями. И четвёртый этап – тушение возгорания. Спортсмены во время эстафеты передают друг другу пожарный ствол.

И заключительный вид – боевое развёртывание, решающий вид в пожарном спорте. Вся команда по выстрелу должна подбежать к пожарному щиту, завести помпу и соединить все рукава. Далее стремительно добежать до мишени и залить её водой. Время останавливается, когда мишень полностью залита. В пожарном спорте важна каждая сотая секунды. Поэтому на тренировках спортсмены развивают скорость, выносливость, координацию и технику выполнения упражнений.

Литература

1 Пожарно-спасательный спорт: теория тренировки и передовые спортивные технологии / А. Н. Корольков [и др.]. – Воронеж : ВРООО «Ива», 2019. – 263 с.

Е. С. Нецветова

Науч. рук. В. А. Боровая,

доцент

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОМ СЕМИБОРЬЕ

Основной проблемой в процессе управления спортивной подготовкой женщин, специализирующихся в легкоатлетическом многоборье, является выявление правильности выбора тренирующих воздействий для каждой из спортсменок. Для этого возникает необходимость применять различные виды контроля. Полученные данные позволят тренеру своевременно корректировать тренировочный процесс, что приведет к его оптимизации.

Педагогический контроль – это совокупность способов получения информации о направлении и причинах морфологических и функциональных изменений, происходящих, в организме конкретного спортсмена. Это может быть использовано тренером в целях управления, т. е. оценки характера изменений в организме, эффективности применяемых средств и методов тренировки, разработки на основе этой информации новых управляющих команд.

Основными приспособительными изменениями в развитии тренированности спортсмена являются срочные и накопительные изменения. Именно в разработке системы совокупности взаимосвязанных и взаимодополняющих методов оценки срочных и кумулятивных адаптивных реакций организма заключается проблема педагогического контроля. Исходя из ранних наблюдений, можно выделить несколько организационных форм проведения педагогического контроля.

1 Самоконтроль спортсмена. Оценивается состояние спортсмена по субъективным показателям: самочувствие, сон, аппетит, вес, пульс, переносимость нагрузки, изменение некоторых показателей, а также учитывается выполняемая тренировочная работа.

2 Собственно-педагогический контроль. Осуществляется тренером на уровне целого организма. Проводится с применением педагогических наблюдений, упражнений-тестов, функциональных проб, специальной аппаратуры, учета выполняемой спортсменом работы.

3 Научно-методический контроль. Проводится специалистами, объединенными в группы научного обеспечения. Перед ними ставятся две основные задачи: а) срочная информация тренера: сбор доступной информации о спортсмене, ее анализ и оценка, перевод на доступный тренеру язык, срочная передача тренеру; б) разработка новых методов тренировки: накопление информации, ее анализ, оценка, обобщение; разработка новых рекомендаций, проверка их на практике; распространение информации о новых методах тренировки.

А. А. Никитина

Науч. рук. К. К. Бондаренко,

канд. пед. наук, доцент

ИССЛЕДОВАНИЕ СПОСОБНОСТИ К СТАТИЧЕСКОМУ И ДИНАМИЧЕСКОМУ РАВНОВЕСИЮ ДЕТЕЙ

Статические и динамические способности детей к равновесию, которые являются одними из факторов, влияющих на их двигательное развитие, как известно, очень важны для выполнения двигательных действий в различных видах спорта [1]. Способность к равновесию, осанка и контроль равновесия имеют решающее значение в повседневной жизни для безопасного выполнения каждого движения и двигательной задачи, связанной с смещением частей тела или всего тела [2].

Статическая способность к равновесию детей различного возраста определялась с помощью «теста баланса Фламинго» и «теста динамического баланса Y». Полученные результаты сравнивались по показателям частотного и процентного распределения, а для определения уровней значимости между переменными использовался тест One Way Anova.

По результатам исследования не было обнаружено статистически значимой разницы по результатам «теста баланса Фламинго» между левой и правой нижними конечностями детей, участвующих в исследовании ($P > 0,05$). Кроме того, не было выявлено статистически значимой разницы и по результатам «теста динамического баланса Y» между правой и левой нижними конечностями детей, участвующие в исследовании ($P > 0,05$). В результате проведенного исследования выявлено, что, хотя статический и динамический контроль равновесия улучшается с возрастом, гимнастические тренировки имеют важное влияние на развитие балансовой способности.

Литература

1 Никитина, А. А. Структурно-фазовая модель выполнения гимнастического элемента / А. А. Никитина, К. К. Бондаренко // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики : материалы III Международной научно-методической конференции посвященной XXXII летним Олимпийским играм в г. Токио. – Уфа : УГНТУ, 2020. – С. 131–135.