

- методические разъяснения по порядку тарификации и учёта работы тренерского состава, реализующего программы спортивной подготовки.
- разработать типовой порядок по комплектованию групп, который будет использоваться организациями с учётом видов спорта и иных условий;
- пересмотреть принципы объединения в одну группу лиц, начиная с этапа тренировочного (свыше двух лет) и до этапа ВСМ, а также правило о разнице объединённой группы в два спортивных разряда (звания);
- пересмотреть возрастные ограничения при объединении групп разных этапов СП, начиная с этапа Т (свыше двух лет) или с постпубертатного периода;
- установить в Федеральных стандартах (ФС) максимальный возраст для зачисления лиц на этап НП и (или) Т (до двух лет).

Также необходимо доработать ограничение ПСР регулированием ФС и требованиями, так как цель включения в состав сборной команды могут преследовать учащиеся организации дополнительного образования и др. Однако это предмет другой статьи.

Список использованной литературы

1. Безмылов Н.Н., Шинкарук О.А. Оценка соревновательной деятельности баскетболистов высокого класса в игровом сезоне: монография. – Киев, 2013. – 144 с.
2. Божена В.А., Корягин В.М. Оптимизация системы подготовки спортивных резервов в баскетболе // Научно-спортивный вестник. – 1984. №4. С. 914.

Грибан В.Г., доктор биологических наук, профессор
Днепропетровский государственный университет внутренних дел, г. Днепр
Мельников В.Л., кандидат биологических наук, доцент
Медресов Б.А., магистр педагогических наук
Западно-Казахстанский инновационно-технологический университет, г. Уральск

ОТБОР В СПОРТЕ КАК ОСНОВА СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы, связанные с отбором в спорте. Спорт высших достижений предполагает демонстрацию физических, психических и иных способностей спортсмена на пределе возможностей человека. Однако предельные возможности конкретного спортсмена определяются тем генетическим потенциалом, который определен каждому. В этой связи, важно оценить потенциал тех систем и органов организма конкретного человека, позволяющий ему демонстрировать высокие спортивные результаты в конкретном виде спорта. Предлагается осуществлять дифференцированный подход в оценке состояния соответствующих систем и органов организма спортсменов различной спортивной специализации и, в соответствии с этим, определить формуляры личной карточки спортсмена.

Ключевые слова: отбор в спорте, антропологические параметры, функциональные системы, генетические маркеры, личная карточка спортсмена.

Griban V.G., doctor of pedagogical sciences, Professor
Dnipropetrovsk University of Internal Affairs, Dnieper
Melnikov V.L., Ph.D., Associate Professor
Medresov B.A., Master of Pedagogical Sciences
West Kazakhstan Innovation and Technological University, Uralsk

SELECTION IN SPORTS AS THE BASIS OF THE SPORTS' HIGHEST ACHIEVEMENTS

Annotation: The article discusses the issues related to selection in sports. Sport of the highest achievements involves the demonstration of physical, mental and other abilities of an athlete at the limit of human capabilities. However, the ultimate capabilities of a particular athlete are indicated by the genetic potential. In this regard, it is important to assess the potential of those systems and organs of the body of a particular person, allowing him to demonstrate high sports performance in a particular sport. It is suggested to implement a differentiated approach to assess the state of the relevant systems and organs of the athletes' body of the different sports specialization and, in accordance with this, determine the forms athlete's personal record.

Keywords: selection in sports, anthropological characteristics, functional systems, genetic markers, athlete's personal record

В современном обществе все чаще ставится на повестке дня проблема эффективного использования потенциала человеческих способностей. Современный спорт характеризуется резким повышением уровня спортивных достижений, которые значительно превосходят границы, до недавнего времени считавшиеся недоступными. Целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание спортсменов высокого класса – это сложный процесс, качество которого определяется целым рядом факторов. Один из таких факторов - отбор одаренных детей и подростков, и их спортивная ориентация.

Современный уровень спорта высших достижений трактует необходимость учета многих факторов, обеспечивающих достижение высоких результатов в избранном виде спорта. Его эффективность возможна только при комплексном подходе на основе антропометрических, медико-биологических, психологических, педагогических и иных критериях.

Исследованиями в этом направлении демонстрируют разную степень важности каждого из указанных факторов [1, 8]. Установлено, что антропологическому фактору отводится 33,2%, кардиологическому – 17,5%, анаэробно-аэробному – 12,3%, специальной работоспособности – 11,2%, психологическому – 4,5%, прочим факторам – 21,3% (рисунок 1).

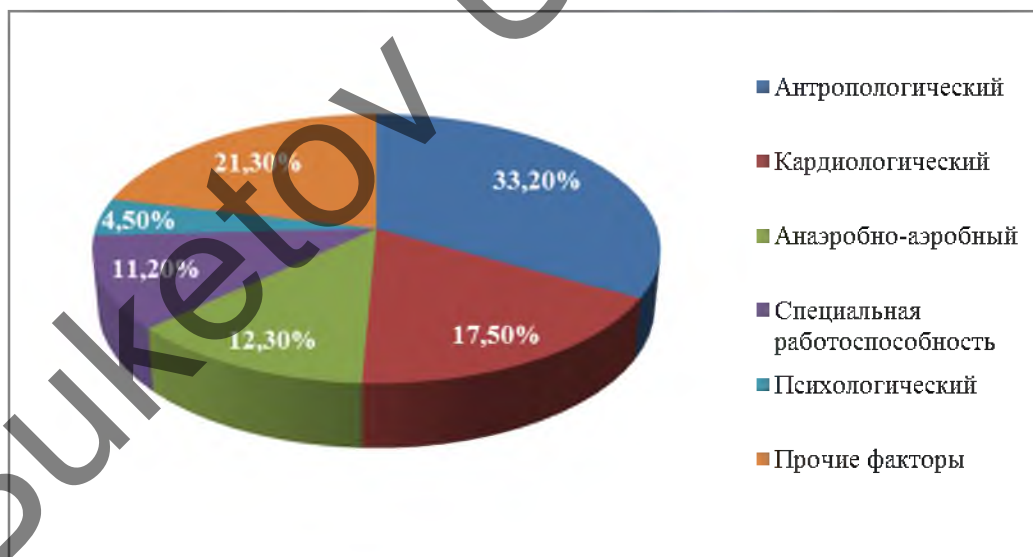


Рисунок 1. Степень значимости отдельных факторов в спортивных достижениях

Вместе с тем следует отметить, что представленная значимость каждого из факторов является обобщенной. Для каждого из видов спорта степень значимости каждого критерия будет иметь несколько иное соотношение.

Так, отбор для занятий греблей на байдарке и каноэ, предполагает учет ряда антропометрических факторов. В частности, длины туловища с поднятыми вверх руками в положении сидя для байдарочников. Длины туловища, рук, бедра в положении стоя на коленях для каноистов. Важнейшим фактором является разницы между длиной опущенной вниз руки и

длиной туловища до плоскости опоры, в положении сидя – для гребцов на байдарках. Для каноистов – разницы между длиной опущенной вниз руки и длиной туловища и бедра до плоскости опоры в положении стоя на колене [2, 170].

Не менее важен антропометрический фактор и в плавании. Выдающийся американский пловец Майкл Фелпс, участвовавший в четырех Олимпиадах и завоевавший на них 23 золотые медали, имел размах рук 203 сантиметра, при этом стопу длиной 47 сантиметров, что в таком стиле плавания как баттерфляй является очень важным преимущественным фактором.

Тяжелая атлетика - вид спорта, связанный с подъемом больших весов. Законы спортивной морфологии дают преимущество тем атлетам, которые имеют особенности своего строения. В частности, меньший коэффициент пропорциональности, достаточно короткие верхние конечности, длина бедра меньше длины голени со стопой. Так, например, Халил Мутлу, победитель трех Олимпийских игр, имел коэффициент пропорциональности – 79%, свидетельствующий о низком положении центра тяжести, которое дает преимущество в подъеме снаряда.

Вместе с тем есть виды спорта, где состояние вегетативных систем более значимо по отношению к антропометрическим показателям. Высокие результаты в циклических видах спорта, особенно большой и умеренной мощности, невозможны без высокого уровня функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной систем, системы крови. В частности, спортсмены, специализирующиеся в велогонках на шоссе, имеют очень высокие показатели выше указанных систем. Так, у пятикратного победителя престижной велогонки Тур де Франс, двукратного победителя гонки Джиро д'Италия испанского велогонщика Мигеля Индурайна, частота сердечных сокращений в покое составляла 28 ударов в минуту, при этом минутный объем кровотока 7 литров в минуту. Высокие возможности были и у дыхательной системы, где жизненная емкость составляла 8 литров.

При отборе весьма широкого круга способностей полезно исходить из принципа последовательности и избирательности. Согласно этому принципу, вначале измеряются консервативные и малокомпенсируемые качества, затем консервативные, но компенсируемые [3, 14].

В этой связи, особенно на начальном этапе, особенно важно применение методов спортивной генетики, позволяющих избежать неверных решений с помощью, так называемых генетических маркеров [4, 36]. Так Б.А. Никитюк предлагает для успешного прогнозирования развития такого многопрофильного качества, как выносливость, зависящего от состояния различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной) и характера обменных процессов, использовать в качестве ведущего маркера преобладание медленных мышечных волокон над быстрыми мышечными волокнами в скелетных мышцах спортсмена [5, 3]. Подобная диагностика позволит целенаправленно специализироваться в таких видах спорта, где требуется проявление качества выносливости. В то же время отбор в виды спорта, где требуется проявление физического качества «быстрота» осуществлять в соответствие с преобладанием белых мышечных волокон. В этой связи необходимо учитывать, что в быстрых мышечных волокнах синтезируется белок альфа-актинин-3, который кодируется геном ACTN3. Это белок, необходимый для быстрого сокращения мышц.

Основой генетической диагностики является комплекс морфологических признаков. Несомненно, что в ряде видов спорта он является доминирующим признаком, в частности INSULIN-LIKE GROWTH FACTOR (IGF - 1) – ген быстрой регенерации и наращивания мышечной массы. Он является весьма значимым для силовых видов спорта, а именно: толкателей ядра, метателей молота и т.д. Для спортсменов циклических видов спорта большой и умеренной мощности большое значение имеет высокий уровень кислородного обеспечения. Как известно, максимальное потребление кислорода зависит, в том числе и от количества гемоглобина в крови спортсмена. Гормон почек эритропоэтин обеспечивает образование эритроцитов, содержащих гемоглобин, а весь этот процесс находится под контролем IPOGEN.

Таким образом, высокие результаты в том или ином виде спорта могут быть достигнуты теми спортсменами, которые обладают совокупностью факторов, реализованными в процессе спортивной тренировки.

Процесс подготовки спортсмена топ уровня весьма длителен и сложен. На протяжении всего этого процесса необходим контроль разного направления. В соответствии с Приказом министра культуры и спорта [6, 20] утвержден формуляр «личная карточка спортсмена» (рисунок 2).

Личная карта спортсмена

Ф. И. О. _____ Дата, год рождения _____ вид спорта _____

Год, месяц начала занятий спортом _____

Спортшкола _____

Спортивное общество _____

Город, республика _____

Группы	Год обучения	Дата обследования	Физические развитие						МПК	Застывшие часы	
			рост	вес	длина стопы	сила сгибательной кисти	ЖЕЛ	МПК			
								мл мин			мин/мл/кг
Исходные данные при зачислении в ДЮСШ											
Начальной подготовки											
Учебно-тренировочные											
Спортивного совершенствования											

Рисунок 2. Личная карточка спортсмена

Этот формуляр предназначен для спортсменов различной специализации и в нем не отражается специфика соответствующего вида спорта. В частности, для спортсменов-штангистов вряд ли имеет значение вес и рост (разве что для определения весовой категории). А вот коэффициент пропорциональности, или соотношения длины бедра и голени, предплечья и плеча имеет определяющее значение. В личной карточке спортсмена указываются важные параметры дыхательной системы, а именно жизненная емкость легких, максимальное потребление кислорода как абсолютное, так и относительное значение. Вместе с тем, нельзя игнорировать важный для циклических видов спорта такой показатель как сердечный индекс, отражающий гемодинамическую характеристику.

Таким образом, достижение высоких спортивных результатов возможно только при эффективно выстроенной системе отбора, основанной на современных достижениях науки.

Список использованной литературы

1. Иорданская Ф.А. Использование вычислительной техники при анализе результатов комплексного медико-биологического контроля за уровнем функциональной подготовленности спортсменов. /Сборник научных трудов лаборатории функциональной диагностики и врачебного контроля / под редакцией Ф.А. Иорданской, В.Н.Кузьмина. – М.: отдел исследований и разработки АПС «Спорт», 1988. – С. 6-17.
2. Грибан В.Г., Мельников В.Л., Хрипко Л.В., Казначеев Д.Г. Фізичне виховання: Підручник. Дніпро: Надруковано у Дніпропетровському державному університеті внутрішніх справ, 2019 – 232 с.
3. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх. — М., Физкультура и спорт, 1980. – 127 с.

4. Сологуб Е.Б., Таймазов В.А. Спортивная генетика: Учебное пособие. – М.: Terra-Спорт, 2000. – 127 с.
5. Никитюк Б.А. Генетические маркеры, их свойства и значение. [Электронный ресурс] // Режим доступа <https://ozlib.com/1035284/biologiva/geneticheskie-markery-sportivnyh-zadatokv?vsclid=lc2x74gpi1593696695> (Дата обращения 04.01.2023)
6. Приказ Министра культуры и спорта Республики Казахстан от 22 ноября 2014 года № 106. «Об утверждении перечня видов физкультурно-спортивных организаций и правил их деятельности, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс по подготовке спортивного резерва и спортсменов высокого класса». [Электронный ресурс] // Режим доступа <https://zakon.uchet.kz/rus/history/V1400010012/14.05.2020> (Дата обращения 04.01.2023)

Кузнецова Л.С., кандидат биологических наук, ас. проф.
Бажаева М.А., магистрант
Карагандинский университет Букетова, Караганда

ПОКАЗАТЕЛИ ПСИХИЧЕСКОЙ НАДЕЖНОСТИ ДЗЮДОИСТОК 16-17 ЛЕТ НА ЭТАПЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация: в работе приведены результаты изучения показателей психической надежности дзюдоисток 16-17 лет к соревновательной деятельности. У дзюдоисток группы спортивного совершенствования выявлены особенности проявления отдельных компонентов психической надежности на этапе предсоревновательной подготовки с учетом квалификации спортсменок. Определены слабые звенья психической готовности к соревнованиям, которые служат доказательством пробелов в предсоревновательной подготовке и необходимости внесения направленной коррекции в управление тренировочно-соревновательным процессом спортсменок.

Ключевые слова: дзюдо, спортивная подготовка, девушки, соревновательная надежность, квалификация

Kuznetsova L.S., candidate of biological sciences, as. prof.
Bazhayeva M.A., undergraduate
Karaganda Buketov University, Karaganda

INDICATORS OF MENTAL RELIABILITY OF JUDOISTS 16-17 YEARS OLD AT THE STAGE OF PRE-COMPETITIVE PREPARATION

Annotation: the paper presents the results of studying the indicators of mental reliability of judoists 16-17 years old for competitive activity. In judokas of the group of sports improvements, the features of the manifestation of individual components of mental reliability at the stage of pre-competitive preparation, taking into account the qualifications of athletes, were revealed. Weak links of mental readiness for competitions are identified, which serve as evidence of gaps in pre-competitive preparation and the need for a directed correction in the management of the training and competitive process of female athletes.

Keywords: judo, sports training, girls, competitive reliability, qualification

Актуальность проблемы. На сегодняшний день борьба дзюдо является одним из самых популярных видов спортивных единоборств. Это объясняется прежде всего ее зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним воздействием на двигательные, психические и волевые качества спортсмена. В современном спорте становится все сложнее разделять виды спорта по гендерному признаку, популярность многих видов, считавшихся ранее сугубо мужскими, приводит к увеличению количества девушек и женщин, занимающихся этими видами спорта. Характер спортивной деятельности в