

техники ударов руками (без контакта)	упражнения	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
4. Совершенствование техники ударов ногами (без контакта)	Сопряженного упражнения	3×30 с 2 раза в неделю	3×45 с 2 раза в неделю	3×60 с 2 раза в неделю

Заключение. Для применения элементов подготовки по востребованным видам спорта в специальном учебном отделении мы используем данные наших лонгитюдных исследований, проводимых в УВО ВГАВМ, начиная с 2011 г. и по настоящее время. Как правило, в группах, где используются тренировочные средства популярных видов спорта, практически нет пропусков по неважным причинам. Следовательно, такой подход к организации образовательного процесса является фактором мотивации студентов к посещению учебных занятий, формируя у них тем самым осознанную потребность в физическом совершенствовании.

Литература.

1. Матвеев, Л. П. *Теория и методика физической культуры* / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543с.
2. *Физическая культура: типовая учебная программа для учреждений высшего образования* / В. А. Коледа [и др.]. – Минск, 2017. – 33 с.
3. Сучков, А.К. *Использование элементов подготовки по спортивным единоборствам в образовательном процессе специального учебного отделения учебной дисциплины «физическая культура»* / А. К. Сучков, Е.И. Мартынова // *The scientific heritage* – 2022. – № 100. – Р. 56–59.

УДК 796.01

ПОКАЗАТЕЛИ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИХ КВАЛИФИКАЦИИ

Тарасевич Н.Р.

УО «Белорусский государственный университет физической культуры»,
г. Минск, Республика Беларусь

Многочисленные исследования в области спортивной морфологии показывают, что для достижения больших успехов в спорте одного трудолюбия и самоотдачи недостаточно. Необходимо обладать целым комплексом качеств, создающих спортсмену преимущества для занятий спортом в определенной специализации [1, 2]. К числу таких качеств можно отнести антропометрические показатели, которые, в свою очередь, влияют на функциональные возможности организма [3].

Необходимо также помнить, что изучение пропорций тела у спортсменов в связи со спортивной специализацией также позволяет установить характерные черты строения тела, которые могут способствовать достижению высоких спортивных результатов при работе в конкретном амплуа [5]. Таким образом, академическую греблю можно отнести к таким видам спорта, достижение успеха в котором напрямую зависит от структурных параметров организма.

Цель исследования – определить показатели телосложения спортсменов, специализирующихся в академической гребле, в зависимости от их квалификации.

Методы и организация исследования.

В исследовании приняли участие 228 спортсменов в возрасте от 13 до 17 лет, которые занимаются академической греблей. Девушки имели следующие спортивные разряды:

юношеские разряды (n=151), взрослые разряды (n=22), кандидаты в мастера спорта (n=35), мастера в спорте (n=20).

Структурные параметры измерялись с помощью стандартного набора антропометрических инструментов по общепринятым методикам [4].

Математическая обработка результатов проводилась при помощи пакета программ Microsoft Excel и SPSS Statistics 27 с использованием общепринятых методов статистики.

Метод индексов позволяет оценивать физическое развитие по отношению отдельных антропометрических признаков и с помощью простейших математических выражений. Он широко пользуются для оценки многих функциональных показателей и возможностей спортсмена.

Индекс Пинье (ИП) – это показатель, который характеризует тип телосложения и отражает пропорциональное состояние между окружностью грудной клетки, длиной и массой тела. Рассчитывается по следующей формуле:

$$\text{ИП} = \frac{\text{Рост стоя}_{\text{см}}}{\text{Вес}_{\text{кг}} + \text{ОГК}_{\text{см}}},$$

где ОГК – окружность грудной клетки в фазе спокойного выдоха.

Оценка результата:

меньше 10 – крепкое телосложение (гиперстеник);

от 10 до 20 – хорошее телосложение (нормостеник);

от 21 до 25 – среднее телосложение (нормостеник);

от 25 до 36 – слабое телосложение (астеник);

более 36 – очень слабое телосложение (астеник).

Результаты и обсуждение.

На рисунке представлены показатели телосложения спортсменок, которые занимаются академической греблей и имеющие различную спортивную квалификацию.

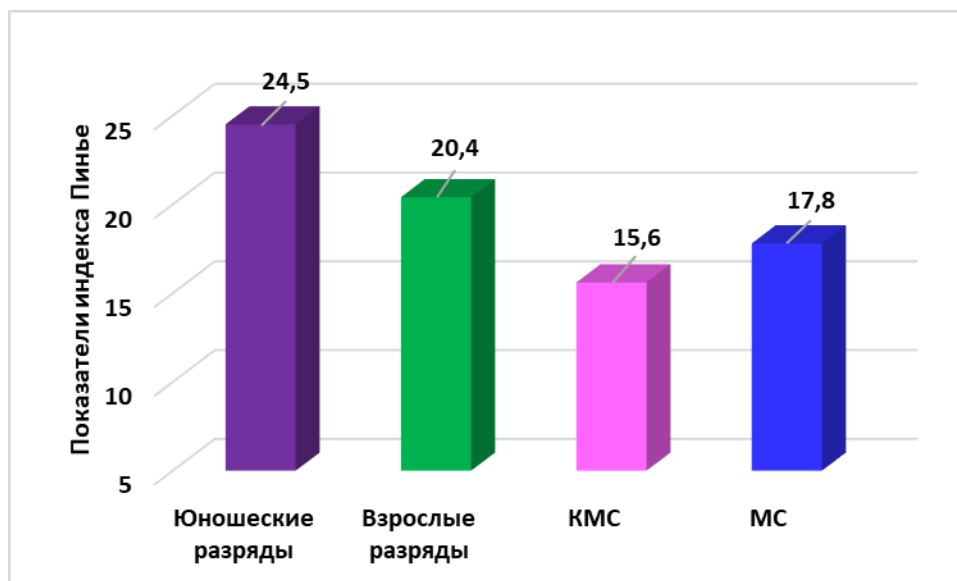


Рисунок - Показатели телосложения спортсменок, занимающихся академической греблей

Из рисунка видно, что у девушек, специализирующихся в академической гребле и имеющих разряды КМС и МС (15,6±1,21 и 17,8±1,40 соответственно), индекс Пинье значительно ниже, чем у девушек, которые имели юношеские и взрослые разряды (24,5±1,14 и 20,4±1,32 соответственно). Таким образом, анализ индекса Пинье показал, что спортсменки, с высокой спортивной квалификацией, характеризуются более крепким телосложением, чем девушки с юношескими и взрослыми разрядами. Полученные данные могут быть использованы, как на стадии отбора более перспективных спортсменок, так и при их профилизации.

Литература.

1. Губа, В. П. Конституциональный подход – основа раннего отбора и ориентации в спорте / В. П. Губа // *Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы: тез. докл. Междунар. конгр.* – М., 1998. – С. 284–285.
2. Мандриков, В. Б. Зависимость проявления морфологических признаков маскулинизации спортсменов от типа конституции / В. Б. Мандриков, Е. В. Зубарева, Е. С. Рудаскова, Г. А. Адельшина // *Вестник Волгоградского государственного медицинского университета*, 2014. – Вып. 1 (49). – С. 40–43.
3. Олейник, Е. А. Сравнительный анализ антропометрических показателей студенток-спортсменок циклических видов спорта / Е. А. Олейник // *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*, 2013. – № 3 (97). – С. 154–159.
4. Рудаскова, Е. С. Спортивная морфология: рабочая тетрадь / Е. С. Рудаскова. – Волгоград: ВГАФК, 2013. – 53 с.
5. Саваровский, А. Б. Изменение функций организма под влиянием занятий спортом: сб. науч. ст. / А. Б. Саваровский // *Наука и здоровье.* – №1. – М, 2021. – 136 с.

УДК 37.01

ОРГАНИЗАЦИЯ КРУГЛОГОДИЧНОЙ ТРЕНИРОВКИ ТУРИСТОВ-ВОДНИКОВ В ШКОЛЕ

Теплоухов А.П., Власов Н.В.

Шадринский государственный педагогический университет,
г. Шадринск, Российская Федерация

Водный туризм является действенным и одним из общедоступных средств физического воспитания, позволяющим широко удовлетворять потребности людей в отдыхе, смене впечатлений и физических нагрузок.

В нашей стране самодеятельный водный туризм занимает важное место в программах по физическому воспитанию в общеобразовательных школах, профессионально-технических колледжах и училищах, средних специальных учебных заведениях, ВУЗах, а также в спортивных клубах коллективов производственных предприятий.

Долгое время туризм отождествлялся с упражнениями рекреационного характера, практически отсутствовали работы, посвященные исследованиям спортивного туризма как вида спорта.

В теории физической культуры туризм относится к ее фоновым видам, в частности к рекреативной физической культуре, представленной в режиме расширенного отдыха [3].

В последние годы отмечается бурное развитие водного туризма в нашей стране, кроме того, возросла сложность совершаемых путешествий. В таких условиях нормальное развитие водного туризма требует организации и налаживания глубоко продуманной планомерной работы по бучению и подготовке туристов-водников. Из необходимых воднику навыков можно выделить решающие, овладение которыми в наибольшей степени способствует безаварийности водных путешествий. Это прежде всего специальные навыки, связанные с преодолением конкретных препятствий на бурной воде. Уровень современных требований к специальной подготовленности водника, определяющейся сложностью предпринимаемых путешествий (в связи с естественным стремлением проходить все более и более сложные новые маршруты, а на известных маршрутах проходить сложнейшие участки, считавшиеся прежде непроходимыми), нередко оказывается столь многогранным и высоким, что отвечать ему могут лишь регулярно и планомерно тренирующиеся группы, составленные из