

**Министерство молодежной политики, спорта и туризма Республики Марий Эл
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Марий Эл
«Училище олимпийского резерва»**



Актуальные проблемы теории и практики физической культуры и спорта

**Материалы VIII Межрегиональной научно-практической
конференции (27 ноября 2020 года)**

Йошкар-Ола

Мы помогаем людям с ОВЗ выйти за рамки своего привычного замкнутого круга реабилитации и танцевать, даже если полёт сдерживают колёса кресла-коляски! Да, танцевать, несмотря ни на что! И я счастлив, что помогаю людям с ограниченными возможностями и безграничными способностями попробовать жить иначе, и не просто жить, а жить с удовольствием - на гордость самим себе и на радость окружающим!

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ 17-18 ЛЕТ
НА ОСНОВЕ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ОЦЕНКИ
И ГЕНЕТИЧЕСКОЙ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ**

И.И. Гилязов,
студент-магистрант второго курса,
ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ»,
г. Казань

Ф.А. Мавлиев
Научный руководитель
к.б.н., старший научный сотрудник
ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ»,
г. Казань

И.Ф. Халимов,
учитель физической культуры,
МБОУ «Гимназия №6»,
г. Казань

Аннотация

В статье описывается преимущества использования альтернативного способа повышения эффективности и оптимизации тренировочного процесса путём учета морфофункциональной оценки и генетической предрасположенности. Проведен анализ результатов опроса от тренеров-преподавателей о применение данной оценки и знаний

предрасположенности в практике. Выявлены основные пути решения данной проблемы в физической культуре и практике спорта.

Ключевые слова: *морфофункциональная оценка, физическая подготовка, футболисты, генетика, наследственность, физические качества.*

Актуальность. Физическая подготовка предполагает целенаправленное совершенствование двигательных способностей и функциональных возможностей человека, которые должно быть согласованы с ритмом его естественного развития. Применительно к спортивной тренировке в качестве организационно-методической основы многолетней подготовки выступает систематическое тренирующее воздействие, структура и содержание которого обуславливаются принципами спортивной тренировки. При этом для достижения оптимума физической подготовленности атлета необходимо учитывать количественные характеристики параметров тренировочных нагрузок в их многолетней динамике адекватному функциональному состоянию организма [5].

Введение. При исследовании физической подготовленности необходимо понимать, что большая часть физических качеств базируется на морфологической основе. Так, проявление силы, так же как и скорости обусловлено развитием мышц и особенностью использования системы биокинематических рычагов. Следовательно, игнорирование этого факта приведет к тому, что тренер (исследователь) вынужден работать с абстрактной «силой» и «скоростью», без учета развития мышц. Поэтому необходима оценка морфофункционального статуса атлета, который имеет значительное влияние на физические качества, особенно у тех атлетов, которые еще не достигли в своем морфофункциональном развитии определенных дефинитивных величин. Это нам позволит:

во-первых – создать конкретные практические модели взаимосвязи (одно- и многомерные модели) морфологии и физической подготовленности для использования в учебно-тренировочных занятиях (определение должной степени развития физических качеств, при известном уровне развития морфологии);

во-вторых – строить индивидуализированные тренировочные программы для спортсменов, которые будут опираться на существующую морфологическую базу, оцененную заранее.

Цель исследования – обоснование индивидуального подхода в процессе физической подготовки футболистов 17-18 лет при проведении занятий, используя данные, полученные посредством оценки морфофункционального статуса атлета.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование.

Результаты исследования. Анализ литературы и собственные педагогические наблюдения позволили выявить, что подход тренеров часто выражается в использовании неэффективных средств, методов и методик для развития физических качеств футболистов 17-18 лет. Специалистами футбола неоднократно отмечалось существенное отставание в уровне физической подготовленности юных спортсменов, занимающихся в детских спортивных школах, от требований, предъявляемых к игрокам юношеских сборных команд России [2]. Показано, что в современных реалиях подготовки футболистов на каждом из её этапов необходимы конкретные и своевременные тренирующие воздействия [3]. При этом подчёркивается, что большинство отечественных детских тренеров испытывают затруднения в выборе определенных средств и не учитывают морфофункциональные показатели при проведении занятий [6]. А также, большинство тренеров не знакомы со сведениями о генетической предрасположенности спортсмена,

например о том, что физические качества наследуются в определенном процентном соотношении. Некоторые физические качества тяжело развить или мало поддаются тренировке, что так же связано с наследуемостью. Нами были отобраны главные показатели, на которые оказывает влияние наследственность. На что мы сможем повлиять в малой степени (в скобках степень генетической обусловленности): состав мышечных волокон (90 %), максимальное потребление кислорода (80%), длина тела (80%) и на какие качества в большей степени: взрывная сила (68%), масса тела (65%), общая выносливость (65%), ловкость (45%). Чем ниже коэффициент наследуемости определенного физического качества, тем выше его тренируемость [1]. В итоге можно сказать, что обобщенно факторы «чемпиона», или лучшего игрока, в среднем генетически более обусловлены (рис.1)

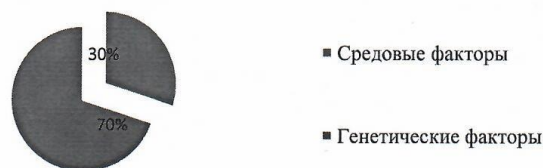


Рисунок 1 – Факторы чемпиона [1]

Поэтому необходимо переосмысление традиционных взглядов в построении физической подготовки футболистов разного возраста, что актуализирует необходимость разработки инновационных подходов в использовании средств с разделением на морфофункциональные показатели и направленности физических воздействий, оказывающих долговременный тренировочный эффект, как возможности повышения качества всего процесса физической подготовки в спортивных школах [4]. На наш взгляд, существует две основные причины, из-за которых тренеры пренебрегают необходимостью введения морфофункциональной оценки:

1. Малая осведомленность с данной проблемой в области физической культуры и спорта.

2. Стремление к получению быстрого спортивного результата с помощью традиционного подхода в тренировочной деятельности, что дает определенные материальные ресурсы более «успешным» тренерам.

Подтверждение нашей гипотезы отражено в результате опроса тренеров-преподавателей по футболу, в котором участвовало 51 тренер-преподаватель, педагогический стаж которых в среднем составил 5,3 лет (рис.2). В опросе были подняты вопросы о наследуемости физических качеств, о знании про морфофункциональную оценку и применение их в своей деятельности. Данные показали, что знаниями о морфофункциональной оценке владеют лишь 60% тренеров. Но применение и разделение групп на основе данного показателя не используют 80% опрошенных.

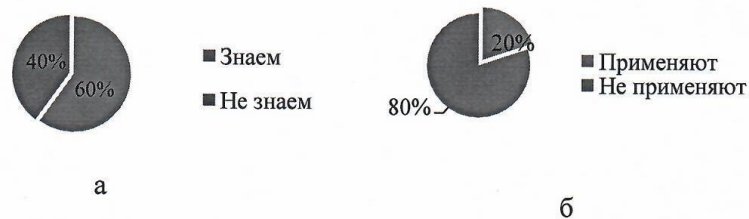


Рисунок 2 – Знания про морфофункциональную оценку (а) и применение этих знаний на практике (б)

Выводы. Большинство авторов констатирует наличие проблем в физической подготовке футболистов 17-18 лет, и не учитывают морфофункциональный статус атлетов. Установлено, что в теории и методике футбола возникло противоречие, суть которого состоит в том, что с одной стороны, имеется повышение требований к уровню физической подготовленности квалифицированных спортсменов, требующая повышения эффективности физической подготовки; с другой - в недостаточной разработанности проблемы учета морфофункциональных

и наследственных показателей при проведении занятий с юными футболистами, которые, по сути являются резервом для профессионального футбола.

Литература:

1. Ахметов, И. И Молекулярная генетика спорта / И. И. Ахметов. – М.: Советский спорт, 2009. – С 117-120.
2. Маслаковский Е.А. Процесс индивидуализации технико-тактических действий юных футболистов 17-19 лет на основе соревновательной деятельности / Е.А. Маслаковский. – Текст: электронный // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2015. – №2. – С.92-97.
3. Суворов, В.В. Техничко-тактические действия футболистов 16-18 лет / В.В. Суворов. – Текст: электронный // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2017. – №1. – С.93-96.
4. Simon Critchley. What we think about when we think about football. – Simon Critchley, 2017. – P 91.
5. Mariano Roperо. School of Spanish football. – Eksmo, 2018. – P 121.
6. Jonathan Wilson. Inverting the pyramid: The history of soccer tactics. – 2018. – Vol. 49. – P 530.

**ДИНАМИКА КИНЕМАТИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК
ГРЕБЛИ НА КАНОЭ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ
ДИСТАНЦИИ 1000 МЕТРОВ**

Н.О. Бокован
студент четвертого курса,
ГУОР г. Бронницы Московской области

П.В. Кващук
преподаватель,
ГУОР г. Бронницы Московской области