



XI GLOBAL SCIENCE

AND INNOVATIONS 2020: CENTRAL ASIA

**INTERNATIONAL SCIENTIFIC
PRACTICAL JOURNAL**



Nur-Sultan, Kazakhstan



**Объединение юридических лиц в форме ассоциации
«Общенациональное движение «Бобек»
Конгресс ученых Казахстана**

ISSN 2664-2271



BOBEK



**«ГЛОБАЛЬНАЯ НАУКА И ИННОВАЦИЯ 2020:
ЦЕНТРАЛЬНАЯ АЗИЯ»**

**№ 6(11). Декабрь 2020
СЕРИЯ «ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ»
Журнал основан в 2018 г.**

III ТОМ

**ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:
Ж.Малибек, профессор;
Ж.Н.Калиев к.п.н.;
Лю Дэмин (Китай),
Е.Л. Стычева, Т.Г. Борисов (Россия)
Заместители главного редактора: Е. Ешим, Е. Абиев (Казахстан)**

INTERNATIONAL SCIENTIFIC JOURNAL
«GLOBAL SCIENCE AND INNOVATIONS 2020: CENTRAL ASIA»
NUR-SULTAN, KAZAKHSTAN, DECEMBER 2020



Consolidation of legal entities in the form of an association
«National Movement «Bobek»
Congress of scientists of Kazakhstan

ISSN 2664-2271



**«GLOBAL SCIENCE AND INNOVATIONS 2020:
CENTRAL ASIA»**

No. 6(11). December 2020
SERIES "PEDAGOGICAL SCIENCES"
The journal was founded in 2018.

III VOLUME

CHIEF EDITOR:
J. Malibek, professor;
Zh.N. Kaliev, candidate of pedagogical sciences;
Liu Deming (China),
E.L. Stycheva, T.G. Borisov (Russia)
Deputy chief editors: E. Yeshim, E. Abiev (Kazakhstan)

УДК 797.12

**ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ОСНОВЕ
МОНИТОРИНГА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ**

Лось Дарья Олеговна

Ассистент кафедры физической культуры и спорта факультета организации
здорового образа жизни ПолесГУ,

Берегорулько Ромина Владимировна

Студент факультета организации здорового образа жизни ПолесГУ,
Научный руководитель - Власова Светлана Викторовна
Минск, Беларусь

***Аннотация:** Достижение спортивной успешности атлетов требует индивидуального подхода к организации тренировочной деятельности и трудно реализуема на первых этапах многолетней подготовки. Результаты проведенных исследований свидетельствуют о значительном разнообразии функциональных параметров спортсменов, входящих в однородные, сформированные тренером группы, занимающиеся по типовым программам. Мониторинг функциональных показателей*



спортсменов позволяет адекватно скорректировать программу подготовки и сопровождения атлетов и должен быть использован как дополнительные критерии в системе отбора спортсменов на этапах многолетней подготовки.

Ключевые слова: академическая гребля, мониторинг, биоимпедансный анализатор, спортсмен, программа подготовки.

Актуальность

Конечной целью тренировочного процесса спортсменов, как высококвалифицированных, так и юных, является участие и победа в Олимпийских играх. Однако спорт высших достижений с особыми его требованиями к личности спортсмена и его функциональному состоянию покоряется не всем.

Имеющиеся в Республике Беларусь демографические проблемы значительно сокращают объем спортивного резерва. Ежегодно снижается индекс ротации членов национальных команд по видам спорта не только в нашей республике, но и в других странах мира. По литературным данным, значение индекса, например, в водных видах спорта, колеблется от 41 до 71 %. Это имеет особое значение для Беларуси, так как наиболее «медалеемкими» видами спорта, по результатам участия национальных сборных на международных соревнованиях, являются именно водные виды спорта.

Традиционные подходы в тренировочном процессе ориентированы на поиск модельных характеристик «успешного спортсмена» и тиражирование опыта его подготовки, специальной и технической подготовленности, в надежде на воспитание новых олимпийцев. Между тем, практика показывает, что повторение методов, средств, а также режимов подготовки разными спортсменами не всегда приводит к желаемому позитивному результату. Это усугубляется еще тем, что значительные коррективы не только в образ жизни человека, но и в морфологические показатели населения Республики Беларусь вносит эволюционный процесс, что связано с урбанизацией населения и техническим прогрессом, экологией и генетическими особенностями популяции.

Следует отметить, что стремление тренеров ускорить процесс достижения высоких спортивных результатов зачастую порождает случаи подготовки «одноразовых победителей» в юном возрасте и срыв адаптации чрезмерными нагрузками, которые выдерживают успешные сверстники, перспективных юниоров. Оценка индивидуальных особенностей и их учет наставниками касается в основном психологических особенностей взаимодействия с тренерским штабом и типичных поведенческих паттернов спортсмена в соревновательной и тренировочной деятельности.

Имеющиеся в арсенале специалистов скрининговые методики, позволяющие значительно сократить ресурсы на проведение массового мониторинга и оперативно использовать полезную информацию все шире, но до сих пор недостаточно, используются в системе врачебно-педагогического контроля для оптимизации тренировочного режима в процессе многолетней подготовки спортсменов. Основные заказчики мониторинга функционального состояния атлета, тренеры и спортсмены, проявляют беспечное безразличие к здоровью своих воспитанников и своему здоровью, а также пренебрегают индивидуальными особенностями адаптации.

Вышесказанное актуализирует изучение широкого спектра проблем индивидуализации тренировочного процесса на основе мониторинга функционального состояния и пропаганды научно обоснованных подходов к модификации типовых траекторий подготовки атлетов, что и определило тематику нашего исследования.

Материал и методы исследования

Исследование проводилось на базе Пинской СДЮШОР по гребным и парусным видам спорта и учреждения образования «Полесский государственный университет» (далее - ПолесГУ). В исследовании приняли участие 18 спортсменов мужского пола, «спортивный стаж» которых в гребле академической, составил более года постоянных тренировок у одного тренера в соответствии со списочным составом.



Испытуемые были разделены на 2 группы по уровню квалификации в группах (табл.1).

Таблица. – Характеристика исследуемых спортсменов, ноябрь-июнь 2019 года, Пинск, ПолесГУ

Группа исследуемых	Количество спортсменов	Возраст (M±m), лет	Спортивный разряд
1 группа	6	14,5±1,22	1-2 разряд
2 группа	12	13,58±1,24	Без разряда

Комплексный мониторинг функционального состояния спортсменов проводился в ноябре и июне на базе отраслевой лаборатория «Научно-методическое и медико-биологическое обеспечение подготовки спортсменов в олимпийских видах спорта» ПолесГУ.

Подготовка спортсменов осуществлялась в соответствии с программой для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (период начальной специализации). Годовая учебно-тренировочная нагрузка составляла 624 часа.

В рамках мониторинга определены ряд показателей, отражающих адаптационные особенности обучающихся.

Оценка показателей функционального состояния включала проведение функциональных проб (пробы Штанге, Генчи, Руфье), измерение показателей компонентного анализа состава тела с помощью биоимпедансометрии (ABC-02 «МЕДАСС»). Определялись жировая масса (ЖМ), активно-клеточная масса (АКМ), общая вода организма (ОВО), внеклеточная жидкость (ВЖ), фазовый угол (ФУ), а также антропометрические показатели длины и массы тела.

Было проведено психологическое тестирование спортсменов с оценкой уровня реактивной и личностной тревожности с использованием комплекса НС-ПСИХОТЕСТ (Нейрософт, Россия).

Проведено социологическое исследование с помощью разработанных анкет для тренеров и спортсменов, отражавшие самооценку, пищевое поведение гребцов, удовлетворенность результатами спортивной деятельности, субъективная оценка степени восстановления. Сбор данных осуществлялся дистанционно через Google формы на основе анкет.

Статистическая обработка данных проводилась в программе STATISTICA v10. Качественные признаки, полученные по результатам анкетирования участников двух групп, сравнивались при помощи критерия согласия χ^2 Пирсона или точного теста Фишера. Различия считали статистически значимыми при $p < 0,05$ (вероятность безошибочного прогноза равна 95%). Изучались параметры вариационных рядов количественных показателей, значимость различий параметров в группах в различные периоды подготовки.

Результаты исследования

По результатам исследования хорошее самочувствие по субъективной оценке наблюдалось в соревновательном периоде у 50% опрошенных 1 и 2 группы, а в восстановительном периоде достиг значения 83% у 1 группы и 66,7% у 2 группы. Все опрошенные обозначили, что выполняли аналогичные тренировочные задания тренера. Согласно данным опроса тренера сформированы однородные группы для спортивной подготовки, а задания соответствовали уровню подготовки атлетов.

Биоимпедансный анализ состава тела спортсменов, позволяющий объективно судить о соотношении пластического и энергетического обмена организма атлетов показал значительную динамику жировой и активно-клеточной массы, а также показателей



жидкости в организме на первом и втором этапах исследования. Показатели пробы Руфье находились в пределах от 0 до 6 и характеризовали хороший показатель работоспособности спортсменов обеих групп. Данные проб Штанге и Генчи спортсменов 1 и 2 групп оценивались как хорошо и удовлетворительно.

В процессе оценки уровня тревожности у гребцов обеих групп выявлены значения выше нормы у 58,3% опрошенных первой и 66% второй групп. В восстановительном периоде все опрошенных имели нормальные показатели как по личностной, так и по реактивной тревожности.

Важно отметить значительную амплитуду и лимит вариационных рядов количественных показателей, исследуемых обеих групп.

Между тем, только 33% исследуемых первой группы и 25% спортсменов второй группы по результатам соревновательной деятельности вошли в число победителей и призеров проведенных в мае соревнований.

Выводы:

Результаты проведенных исследований свидетельствуют о значительном разнообразии функциональных параметров спортсменов, входящих в однородные, сформированные тренером группы.

Достижение спортивной успешности атлетов требует индивидуального подхода к организации тренировочной деятельности и трудно реализуема на первых этапах многолетней подготовки, что снижает мотивацию и результативность отбора в спорте.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Жирнов А.В., Бондарь А.А. Сравнительный анализ структуры спортивной тренировки в академической гребле и гребле на байдарках и каноэ // Проблеми фізичного виховання і спорту, №7, 2011, С.25-28.
2. Иорданская Ф.А., Абрамова Т.Ф., Бучина Е.В. Функциональная подготовленность спортсменов академической гребли в процессе подготовки и отбора к ответственным соревнованиям // Вестник спортивной науки, №5, 2018, С. 25-28.
3. Власова С.В. К вопросу о спортивном долголетии // Здоровье для всех : материалы V международной научно-практической конференции. Пинск. 2013. С. 153-156.
4. Власова С.В., Евчик В.Ф., Кручинский Н.Г., Шебеко Л.Л., Маринич В.В. [и др.] Социальные аспекты подготовки спортсменов // Формы и методы социальной работы в различных сферах жизнедеятельности : мат. III Междунар. науч.-практ. конф. Улан-Удэ. 2014. С. 48-49.
5. Баранов А.А., Кучма В.Р., Скоблина Н.А. Физическое развитие детей и подростков на рубеже тысячелетий –М.: Издатель Научный центр здоровья детей РАМН, 2008.–216 с.
6. Власова С.В. Сравнительная характеристика показателей компонентного состава тела гребцов // Олимпийский спорт и спорт для всех : сборник научных трудов XIX международного научного конгресса. Ереван. 2015. С. 488-491.
7. Штарас В.Ю. Индивидуализация тренировочного процесса женских команд в академической гребле : диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.04. Ленинград. 1981. 252 с. : ил.
8. Иванов В.А., Сторчевой Н.Ф., Заппаров Р.И., Кондратьев П.А. Индивидуальная траектория тренировок как фактор личностного роста спортсмена //Перспективы науки. 2019. № 12 (123). С. 201-206.



СОДЕРЖАНИЕ CONTENT

Farmonov O'tkir Alimovich	3
Алимбаева Гулзада Бакыткалиевна, Кенжегалиева Акшолпан Жубатовна	4
Meiramgul Tumanbayeva	7
Жакипова Шынар Абубакировна	11
Умбетбекова К.М., Жакипова М.Н.	15
Д.С. Ансабаев	19
А.Д.Ансабаева	23
Кадирова Э.К.	27
Лось Дарья Олеговна, Берегорулько Ромина Владимировна	30
Бектурсынова Дилнура Пулат қызы, Мамбеткаримова Алмахан Мамытовна	34
Сатимова Саида Задибековна	37
Назаренко А.В.	41
Курманбекова Гульзат Сейтпеневна, Макжанова Айгерим Балтабаевна	43
Баймаханова Акмарал Кенжемирзаевна, Жияшева Жанар Шораевна, Абдакім Мөлдір Нұржанқызы	47
Жолдасбекова Шолпан Мынбасиевна, Жияшева Жанар Шораевна, Миртурсунова Азада Баходирқызы	51
Саурова Гульшат Коргановна, Жияшева Жанар Шораевна, Алпысова Айдана Алмаханқызы	55
Олжабаева Анар Турсуналиевна, Наркулова Бахыткуль Актаевна, Жияшева Жанар Шораевна	58
Алтенев Багжан Сабирович, Уразбаев Құрманғали Мархабатович, Манашахов Ерсұлтан Исатайұлы	62
Постанова Роза Омарбековна, Умирзахова Гаухар Амирбековна, Алтаева Назымкул Адилхановна	64
Кураева Рамиля Рашидқызы, Баймаханбетова Марал Абаевна	67
Асылбаева Женискуль Умарбековна, Нысанбаева Жанар Тастановна	71
Асылбаева Женискуль Умарбековна, Уайсова Асем Койшимановна, Мошкалова Гүлнұр Жолбарысовна	74
Асылбаева Женискуль Умарбековна, Жолаева Асия Куатбековна	77
Жапбаров Айдар Әбдімүтәліпұлы, Сералиева Алтынай Елубековна	80
Медетбекова Бахытгул Ниязбековна, Медетбекова Нұргүл Ниязбекқызы, Утебаева Алия Тулкибаевна	83
Байтасова Айгерим Азимхановна, Медетбекова Нұргүл Ниязбекқызы, Бердибаева Перне	89
Қаныбекова Күлжамал Шаншарқызы, Мырзасейтова Акайша Наринбаевна, Жияшева Жанар Шораевна	91
Жүніс Айсауле Тұрарқызы, Умирзахова Гаухар Амирбековна, Саухамбаева Мадина Жасарсыновна	94
Асылбаева Женискуль Умарбековна, Самұрат Әсел Кенбабақызы	96
Абжанова Сабилә Сарсенбаевна, Уайсова Гүлнар Инаматовна	99
Муликова Айнур Сайлаубековна, Жораева Сауле Базарбаевна	102
Жолдыбай Жанару Серікбайқызы, Сералиева Алтынай Елубековна, Медетбекова Нұргүл Ниязбекқызы	104
Абдашим Данияр Сахыбжанович, Сералиева Гаухар Елубековна	107
Сүтемгенова Арай Бақытбековна, Жораева Сауле Базарбаевна	111
Нарзуллаев Мухиддин Насуллаевич, Камолов Вахоб Шавкатович	113



Тиляходжаева Фазиля Мухамеджановна	115
Дильдабекова Лаззат Анаркуловна, Режеп Әйгерім Бақбергенқызы	117
Мукушева Айгуль Едигеевна, Алимов Архат Аликович	120
Касаева Жанаргуль Сергеевна	123