

**Кузнецов Кирилл Андреевич**

тренер-преподаватель

**Куликов Дмитрий Иванович**

тренер-преподаватель

**Николаева Ольга Владимировна**

инструктор-методист

**Систейкин Денис Николаевич**

тренер-преподаватель

БУ ДО «СШ №4»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

## **АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ В ГРУППЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА В ГРУППЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Аннотация:** в статье актуализируется необходимость повышения показателя развития спортивной подготовки методом соревновательной нагрузки и, как следствие, повышения уровня физического здоровья, о чем свидетельствует мониторинг и качественная оценка различных компонентов физического здоровья детей и подростков.

В Федеральном законе «Об особенностях организации образовательных программ спортивной подготовки» в ред. Приказа Минспорта РФ от 30.05.2023 №392 определен правовой статус дополнительных образовательных программ учебно-тренировочной работы, направленных на повышение спортивного мастерства детей и подростков в группе спортивного мастерства.

В настоящее время она становится еще более актуальной в связи с низким уровнем двигательной активности, интернет-зависимостью и, как следствие, значительным снижением физических качеств детей.

**Ключевые слова:** учебно-тренировочный процесс, коррекция уровня здоровья, соревновательная нагрузка.

*Введение.* Вопросы физического развития молодежи на сегодня являются весьма актуальными, поскольку они являются первостепенными при оценке здоровья и физического состояния в популяции детей старших классов.

В возрастном коридоре подростков огромное количество детей страдают гиподинамией и гипокинезией, только 18–20% придерживаются рекомендованных объемов двигательной активности.

*Цель:*

- интерпретация коэффициента корреляционной зависимости прироста/роста качества показателя «результативности» соревновательной нагрузки детей, занимающихся в группе спортивного мастерства;
- детализировать рекомендации вариативного характера направленных на повышение роста спортивного мастерства в линейке интенсивной соревновательной нагрузки.

*Дизайн исследования.*

Валидация результатов соревновательной нагрузки групп спортивного мастерства (ГСМ) проводилось на учебно-тренировочной площадке учебно спортивного комплекса БУ «ДО СШ №4» г Чебоксары ЧР, в течение 2024/2025 тренировочного процесса г. Чебоксары ЧР.

Оценивание соревновательной нагрузки проводилось по тестированию:

- бег на 100 м;
- прыжок в длину с места;
- отжимания в упоре лежа;
- бег на 2000 м;
- наклон вперед на скамейке,
- координационный бег 3 x 10 м.

Показатель «роста» и совершенствование результата соревновательной нагрузки проводилось в классификации вариативной программы «Школа спортивного мастерства», с учетом дифференцирования тренировочной особенностей роста спортивного мастерства и учетом антропометрических данных детей и подростков.

Верификационный скрининг результатов проводилось в классификации интенсивности и объема выполняемой работы в соревновательном цикле.

Показатель готовности организма занимающихся в мониторинговых группах оценивали при помощи критерия *Kruskal-Wallis*, сравнение частоты признаков по классификации *-Yates Chi-square и Fisher*.

Для выявления погрешности критерия показателя «соревновательной нагрузки» проводился логистический регрессионный анализ полученных результатов.

*Резюме.*

В сентябре, в начале календарного тренировочного цикла показатель с «низким» уровнем физической готовности организма подростков в группе спортивного совершенствования составило – 12,4%, в конце тренировочного цикла показатель готовности составил -4,3%, от общего контингента занимающихся в контрольной группе.

Так, если в начале учебного года средний уровень функциональных возможностей (ФП) имели 33,3% занимающихся, к концу эксперимента показатель составил 11,6%.

Показатель результативности с «низким» уровнем физической готовности по результату соревновательной нагрузки в тренировочных группах начальной спортивной специализации снизилось, и составило – 6,18%, см. таблицу 1.

Таблица 1

*Интегральная оценка результатов тестирования занимающихся в группе спортивного мастерства БУДО «СШ №4» в тренировочном цикле 2024/2025 года г Чебоксары ЧР (в рамках рекомендации программы «Школа спортивного мастерства МО РФ»)*

Контрольные тесты	Начало года	Конец года	Прирост, %
Бег на 100 м, с	18,51±0,3	18,41±0,29	- 0,54
Бег на 2000 м, с	834,00±7,26	830,00±7,24	-0,48
Челночный бег 3 х 10 м, с	9,05±0,95	8,90±0,48	-1,66
Прыжок в длину с места, см	168,30±4,6	169,40±4,1	0,65
Отжимания от пола, колич. раз	8,08±1,4	7,50±1,3	-7,18

Поднимание туловища, руки за головой, колич. раз	28,50±0,73	28,75±0,7	+ 0,87
Наклон вперед из положения стоя, см	16,08±0,97	16,10±0,95	+0,12

В работе *целью* было детализация соревновательной нагрузки двух видов тренировки аэробной мощности:

- умеренной интенсивности с постоянной по мощности;
- соревновательной интервальной.

Функциональная нагрузка распределялась по уровню резервных возможностей центральной гемодинамики по величины «прироста» – 50%, 60% и 75% от максимальных значений максимального потребления кислорода ( $VO2Max$ ).

Представляем вариативный коридор физиологический нагрузки рекомендательного характера в группе спортивного мастерства, см. табл.2

Таблица 2

*Рекомендуемый физиологический коридор соревновательной нагрузки  
для учебно-тренировочной процесса БУДО «СШ №4»*

Линейный модуль	В классификации аэробного метаболизма $VO2Max$ (МПК) (л/мин/кг)		
	Низкая интенсивность (120–130 уд/мин)	Средняя (131–150 уд/мин)	Большая интенсивность (150–170 уд/мин)
Спортивные игры	16 (37)	30 (72)	4 (6)
Пауэрлифтинг	14 (32)	33 (75)	6 (12)
Силовой тренинг	8,0 (17)	29 (62)	5 (11)
тренинг «Chipper»	27 (61)	25 (57)	5 (11)
тренинг Cross Fit	16(32)	24(56)	6(10)

Мониторинговый анализ результатов соревновательной нагрузки является инструментальным методом педагогического контроля интенсивностью соревновательной нагрузкой и динамикой роста спортивного мастерства в группах.

Таким образом, компьютерный мониторинг и анализ «соревновательной» нагрузки позволяют стандартизировать результат показателей роста качества

тренировочного процесса и классифицировать оценочный критерий качества здоровья учащейся молодежи.

Полученные результаты позволяют стратифицировать индивидуальный коридор кардиологического сопровождения и повышения роста спортивного мастерства в группах, с различным показателем статуса качества здоровья занимающихся.

Вероятнее всего, будущий мониторинг соревновательных нагрузочных процессов соревновательного характера различной мощности представляет различные педагогические модели планирования и медицинского контроля с целью оптимизации и чувствительности при воздействии объема и интенсивности нагрузочной пробы.

### ***Список литературы***

1. Алиева А.М. Вариабельность сердечного ритма при хронической сердечной недостаточности (литературный обзор) / А.М. Алиева, Е.З. Голухова, Т.В. Пинчук // Архивъ внутренней медицины. – 2013. – №6. – С. 47–52. <https://doi.org/10.20514/2226-6704-2013-0-6-47-52>. – EDN RVLIWF
2. Кардиологический вестник. – 2022. – Т. 17. №1. – С. 58–60.