

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Департамент спортивных единоборств
Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

ЕМЕЛЬЯНОВ СТАНИСЛАВ ВИКТОРОВИЧ

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

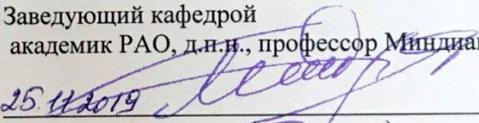
**Повышение уровня готовности обучающихся 4-8-х классов
общеобразовательных школ Бирилюсского района к выполнению
нормативов ВФСК ГТО**

Направление подготовки 49.04.01 Физическая культура

Направленность (профиль)
образовательной программы Система подготовки в профессиональном спорте

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой
академик РАО, д.п.н., профессор Миндияшвили Д.Г.

25.11.2019 
(дата, подпись)

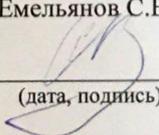
Руководитель магистерской программы
д.п.н., профессор Завьялов Д.А.

22.11.2019 
(дата, подпись)

Научный руководитель
к.п.н., доцент Чупрова Е.Д.

20.11.2019 
(дата, подпись)

Обучающийся Емельянов С.В..

19.11.2019 
(дата, подпись)

Красноярск 2019

Реферат

Структура магистерской диссертации

Работа состоит из введения, трех глав, заключения, библиографического списка, приложений. Работа содержит 11 рисунков, библиографический список представлен 50 работами.

Краткая характеристика работы

Актуальность магистерской диссертации обусловлена необходимостью совершенствования системы подготовки населения к выполнению нормативов ГТО. Особо значимой частью магистерской диссертации является улучшение качества подготовки команды Сборной Бирилюсского района по многоборью ВФСК ГТО к выполнению нормативов. В эксперименте приняли участие спортсмены в возрасте 12-15 лет, в количестве 8 человек. В качестве контрольной группы была взята команда Бирилюсского района по многоборью в 2018 году, в качестве экспериментальной группы была взята команда Бирилюсского района в 2019 году.

Объект исследования: система физической культуры и спорта в Бирилюсском районе Красноярского края.

Предмет исследования: подготовка сборной команды Бирилюсского района к сдаче нормативов ГТО.

Цель исследования: улучшение качества подготовки команды Сборной Бирилюсского района по многоборью ВФСК ГТО к выполнению нормативов.

Методы исследования:

- 1) сбор и анализ литературных источников;
- 2) анкетирование;
- 3) наблюдение;
- 4) педагогический эксперимент.

Основные результаты магистерской диссертации. Статистическая обработка результатов исследования в контрольной группе показала, что прирост результатов во всех контрольных нормативах не достоверен. Значит

процесс подготовки к выполнению нормативов многоборья ВФСК ГТО в 2018 году велась не должным образом. И команда «Сборная Бирилюсского района по многоборью ВФСК ГТО 2018 год» заняла в общем итоге 29 место.

Статистическая обработка результатов исследования показала, что в экспериментальной группе, в которой Емельянов С.В. использовал, разработанный комплекс тренировок и использовал метод ЭКГ-контроля, в 5 контрольных нормативах из 7 произошел достоверный прирост результатов. В контрольных нормативах «Стрельба из электронного оружия из положения сидя с упором локтей о стол 10 метров» и «Бег на 60 метров» прирост результатов не достоверен. В остальных контрольных нормативах прирост результатов оказался достоверен. По итогам проведения соревнований по многоборью ВФСК ГТО 2019, сборная Бирилюсского района заняла 8 место.

Научная новизна работы состоит в том, что с помощью Кардиофлешки «ECG Dongle» можно вести контроль функционального состояния спортсменов-школьников при подготовке к соревнованиям ВФСК ГТО.

Практическая значимость: при помощи Кардиофлешки «ECG Dongle» можно проводить контроль функционального состояния во время выполнения нормативов ВФСК ГТО всех групп и возрастов спортсменов.

Abstract

The structure of the master's thesis

The work consists of introduction, three chapters, conclusion, bibliography, applications. The work contains 11 figures, the bibliography is represented by 50 works.

Brief description of work

The relevance of the master's thesis is due to the need to improve the system of preparing the population for the implementation of the TRP standards. A particularly significant part of the master's thesis is the improvement in the quality of the preparation of the team of the Birilyusky District All-Russian sports complex «Ready for work and defense» to fulfill the standards. The experiment was attended by athletes aged 12-15 years, in the amount of 8 people. As a control group, the team of the Birilyus region in all-around events in 2018 was taken, in the team of the experimental group the team of the Birilyus region in 2019 was taken.

Object of study: the system of physical culture and sports in the Birilyus district of the Krasnoyarsk Territory.

Subject of research: preparation of the national team of the Birilyus region for passing the TRP standards.

The purpose of the study: to improve the quality of the preparation of the team of the Birilyusky District All-Around All-Russian sports complex «Ready for work and defense» to fulfill the standards.

Research Methods:

- 1) collection and analysis of literary sources;
- 2) questionnaire;
- 3) observation;
- 4) pedagogical experiment.

The main results of the master's thesis. Statistical processing of the results of the study in the control group showed that the increase in results in all control standards is not reliable. This means that the process of preparing for the

implementation of the all-around standards of the All-Russia Combined Sports Complex of the TRP in 2018 was not conducted properly. And the team “National Team of the Birilius District All-Russian sports complex «Ready for work and defense» 2018 took a total of 29th place.

Statistical processing of the results of the study showed that in the experimental group in which Emelyanov S.V. used the developed set of training and used the method of ECG control, in 5 control standards out of 7 there was a significant increase in the results. In the control standards “Shooting from electronic weapons from a sitting position with the elbows resting on a table of 10 meters” and “Running at 60 meters”, the increase in results is not reliable. In the remaining control standards, the increase in the results was reliable. According to the results of the all-around competitions of the All-Russia Sports Complex of the TRP 2019, the team of the Birilyus district took 8th place.

The scientific novelty of the work lies in the fact that with the help of the ECG Dongle Cardio Flash Drive, it is possible to control the functional state of schoolchildren in preparation for the All-Russian sports complex «Ready for work and defense» competitions.

Practical relevance: with the help of the ECG Dongle Cardio Flash Drive, it is possible to control the functional state while fulfilling the All-Russian sports complex «Ready for work and defense» standards of all groups and ages of athletes.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА НА ТЕРРИТОРИИ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ	6
1.1. Характеристика текущего состояния массового спорта в районе.....	7
1.2. Основные направления развития массового спорта на территории Красноярского края.....	12
1.3. Региональные особенности развития массового спорта на территории Красноярского края.....	19
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	26
2.1. Организация исследований.....	26
2.2. Методы исследований.....	27
ГЛАВА 3. ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПОДГОТОВКИ КОМАНДЫ БИРИЛЮССКОГО РАЙОНА К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ГТО	33
3.1. Анализ результатов опроса населения Бирилюсского района.....	33
3.2. Анализ результатов тестирования комплекса ГТО в Бирилюском районе.....	37
3.3. Использование метода ЭКГ-контроля при подготовке к сдаче нормативов ГТО.....	43
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	55
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	59
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	65

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность: развитие массовой физической культуры и спорта в Российской Федерации является одним из приоритетных направлений социальной политики государства. Однако в начале XXI века сфера физической культуры и спорта столкнулась с рядом проблем: ухудшение здоровья людей; необходимость модернизации системы подготовки спортивного резерва.

Об изменении роли физической культуры и спорта в обществе можно судить по основным направлениям государственной политики, зафиксированной в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», «Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020 года», Концепции федеральной целевой программы «развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы».

В концепции отмечается, что распространение здорового образа жизни предполагает внедрение в жизнь физической культуры и спорта, формирование у населения стремления к здоровому образу жизни через занятия физической культурой и спортом. Развитие физической культуры и спорта Красноярского края является составной частью социально-экономической политики исполнительных и законодательных органов власти региона.

Целевые ориентиры деятельности в регионе направлены на: эффективное использование возможностей отрасли в формировании у населения ценностей здорового образа жизни; вовлечение жителей Красноярского края в регулярные занятия физической культурой и спортом; увеличение доли населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом; повышение уровня обеспеченности населения спортивными сооружениями.

В целях совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического

воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, с 1 сентября 2014 года в Российской Федерации введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО).

В настоящее время в государственной политике много внимания уделяется здоровью населения, а в особенности здоровью подрастающего поколения. Целями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», является помощь в осуществлении политики повышения эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Цель и задачи комплекса ГТО являются исключительно положительными и направленными на пользу улучшения жизни как каждого взятого в отдельности гражданина, так и населения в целом.

Актуальность магистерской диссертации обусловлена необходимостью совершенствования системы подготовки населения к сдаче нормативов ГТО.

Объект исследования: система физической культуры и спорта в Бирилюсском районе Красноярского края.

Предмет исследования: подготовка сборной команды Бирилюсского района к сдаче нормативов ГТО.

Цель: улучшить качество подготовки команды Сборной Бирилюсского района по многоборью ВФСК ГТО к сдаче нормативов.

Задачи:

1. Рассмотреть основные аспекты развития массового спорта на территории Красноярского края.
2. Проанализировать текущее состояние развития массового спорта в Бирилюсском районе.
3. Провести анализ развития массового спорта в районе, выявить возможные проблемы и сформулировать возможные пути их решения.

4. Проанализировать результаты тестирования комплекса ГТО в Бирилюсском районе за 2017 и 2018 год.

5. Разработать комплекс учебно-тренировочных занятий, направленный на подготовку к сдаче нормативов ГТО и проверить его эффективность используя метод ЭКГ-контроля.

Гипотеза исследования: подготовка сборной команды Бирилюсского района по многоборью ВФСК ГТО к сдаче нормативов будет наиболее эффективной, если в ходе подготовки команды использовать метод ЭКГ-контроля, который позволяет регулировать уровень физической нагрузки и утомление спортсменов и вносить соответствующие коррективы в построение учебно-тренировочного процесса.

Научная новизна: при подготовке сборной Бирилюсского района мы использовали метод ЭКГ-контроля.

ГЛАВА 1. ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА НА ТЕРРИТОРИИ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

Нами по теме «Основные аспекты развития массового спорта на территории Красноярского края» было собрано и проанализировано 50 литературных источников. Все литературные источники мы разделили на 3 вопроса: «Характеристика текущего состояния массового спорта в районе», «Основные направления развития массового спорта на территории Красноярского края» и «Региональные особенности развития массового спорта на территории Красноярского края». Освещение данных вопросов в собранной нами литературе было неравномерным. По вопросу «Характеристика текущего состояния массового спорта в районе» нами было собрано и проанализировано 20 литературных источников, чуть меньшее количество литературных источников было собрано по вопросу «Региональные особенности развития массового спорта на территории Красноярского края» 18 источников и по вопросу «Основные направления развития массового спорта на территории Красноярского края» нами было собрано и проанализировано 12 источников (рис. 1).

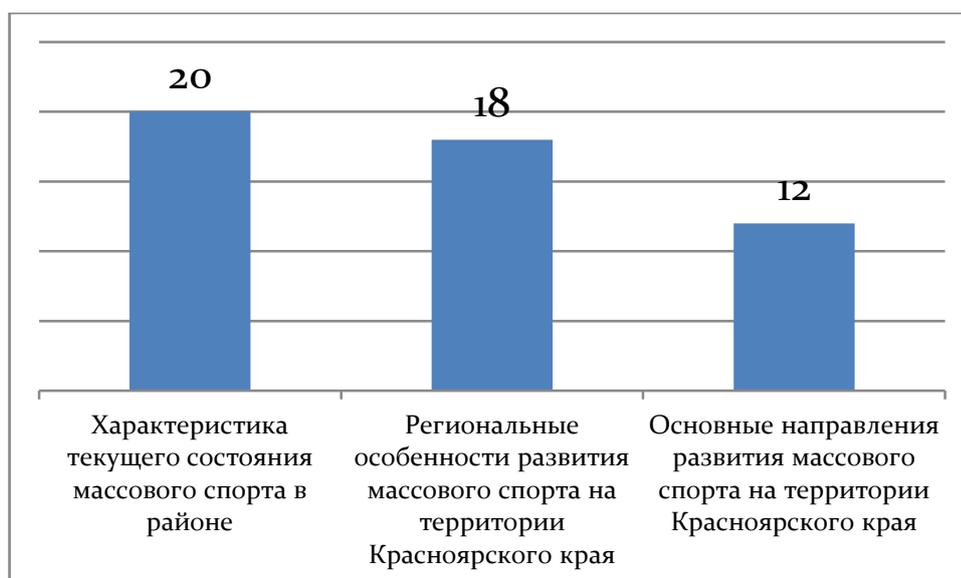


Рисунок 1 – Распределение литературных источников по теме «Основные аспекты развития массового спорта на территории Красноярского края»

1.1. Характеристика текущего состояния массового спорта в районе

За последние годы в крае немало сделано для развития отрасли «Физическая культура и спорт». Состояние отрасли характеризуется активной положительной динамикой развития инфраструктуры: растет число спортивных сооружений, увеличивается их пропускная способность, реконструируются спортивные объекты краевого и муниципального уровня, вводятся новые физкультурно-оздоровительные комплексы, в том числе на условиях государственно-частного партнерства. Следуя двум основным задачам отрасли – развитию массовой физической культуры и спорта высших достижений – основные качественные изменения физкультурно-спортивной инфраструктуры осуществляются в двух направлениях: в направлении обеспечения доступности объектов, широкого вовлечения населения в занятия физкультурой и спортом, являющиеся обязательным элементом здорового образа жизни, и в физкультурно-спортивные события, и в направлении совершенствования системы спортивной подготовки[5;37].

По мнению А.И. Тит, развитие массовой физической культуры и спорта в Красноярском крае осуществляется путем формирования сети спортивных клубов по месту жительства граждан. По состоянию на 1 июля 2014 года в Красноярском крае действовало 427 спортивных клубов по месту жительства граждан.

По состоянию на 1 июля 2014 года в них занимается 50108 человек, что составляет 7,1 % от общей численности населения Красноярского края, систематически занимающегося физической культурой и спортом.

За 10 лет доля граждан, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, от общего числа жителей края выросла в три раза. В 2005 году показатель был на уровне 9,3 %, к 2016 году он вырос до 31,04 %. В сравнении с 2015 годом (28,8 %) данный параметр увеличился на 60 тысяч человек и составил 846,3 тысяч человек.

В муниципальных образованиях Красноярского края проводится более 5000 физкультурных, спортивных мероприятий с общим количеством участников, превышающим 360000 человек.

На начало 2014 года число спортивных сооружений различного типа в Красноярском крае (от плоскостных площадок, построенных хозяйственным способом, до комплексных спортивных объектов) составило 5787 единиц.

Министерство спорта Красноярского края формирует политику в сфере физической культуры и спорта на территории региона по трем базовым направлениям: развитие физической культуры и массового спорта, укрепление системы спортивного резерва и развитие спорта высших достижений [41].

Согласно анализу региональных статистических данных, подавляющее большинство городов и населенных пунктов Красноярского края в период 2000–2008 гг. не имело необходимых мощностей физкультурно-оздоровительных спортивных сооружений и учреждений, достаточных для оказания соответствующих доступных услуг населению и

поддержания его физического уровня и здоровья. Во многих территориях края обеспеченность спортивными сооружениями в эти годы поддерживалась исключительно за счёт наличия плоскостных спортивных сооружений и спортивных залов общеобразовательных школ. Похожая ситуация наблюдалась и в других регионах страны. Так общая потребность в оснащении населения граждан РФ площадями материально-спортивной базы для обеспечения минимальной двигательной активности населения в эти годы была удовлетворена не более чем на 24 % [10;35].

В рамках настоящего исследования в конце 2008 г. была проведена работа со специалистами муниципальных образований края по анализу статистических наблюдений по форме 1-ФК о существующей материально-спортивной базе края, ее состоянию и загруженности. Полученные данные обрабатывались с помощью информационно-аналитической системы программно-целевого управления. В результате в муниципальных образованиях края произведен учет спортивных сооружений в соответствии с требованиями по отнесению спортивных объектов к разряду спортсооружений и пересчитан показатель единовременной пропускной способности спортивных сооружений согласно методике его расчета. По итогам анализа из учета были выведены часть спортсооружений в связи с их несоответствием требованиям по отнесению спортивных объектов к разряду спортсооружений, требованиям государственного надзора, отсутствием учетных карточек и паспортов на спортивные сооружения. Наряду с вновь введенными в эксплуатацию, часть других была закрыта из-за полного износа, сноса в связи с аварийным состоянием или недостатка средств на проведение капитального ремонта и реконструкцию. Таким образом, общее количество спортивных объектов в Красноярском крае к 1 января 2009 г. составило 5 309 единиц [13].

Согласно этим данным единовременная пропускная способность спортивных сооружений, рассчитанная по планово-расчетным показателям, утвержденным приказом ГКФТ России №44 от 04.02.98 г., как

общее количество занимающихся, имеющих возможность одновременно находиться на спортивном сооружении, достигло 129 887 чел. Это лишь 23,65 % от нормативной потребности обеспеченности населения Красноярского края спортивными сооружениями. Из 5 309 объектов, расположенных на территории Красноярского края, 2 130 объектов (40,12 %) находилось в сельской местности [21].

В.Н. Анненков считает что, за 7 лет количество систематически занимающихся физической культурой и спортом увеличилось на 91932 человек, что повысило долю граждан Красноярского края, систематически использующих физические упражнения за этот период на 3,5 %. Возросло и количество детей, занимающихся в специализированных спортивных учреждениях, на 8911 человек, что составило прибавку в 24,4 %. Такая результативность системы физической культуры и спорта Красноярского края была обеспечена, прежде всего, за счет положительного изменения следующих условий: количество коллективов физической культуры, количество спортивных сооружений, количество физкультурных кадров, объем финансирования физической культуры и спорта. На 297 единиц, что составило прибавку в 18,3 %. Коэффициент корреляции между количеством граждан, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, и количеством коллективов физической культуры равен 0,98.

Связь положительная, сильная. Регрессионный анализ позволил установить линейную форму зависимости между рассматриваемыми факторами и построить её модель:

$$Y = -284641 + 315 X, (1)$$

где, Y – количество регулярно занимающихся физической культурой и спортом, X – количество коллективов физической культуры. При помощи данной модели можно сделать прогноз о необходимом количестве коллективов физической культуры Красноярского края к 2015 году, когда доля населения, регулярно занимающаяся физической культурой и спортом, должна быть на уровне 30 % (796 560 человек из расчета населения области

на 1 января 2006 года – 2655200 человек). Эта прогнозируемая величина составляет 3432 коллектива физической культуры. Именно такое их количество должно обеспечить достижение запланированного целевой Федеральной программой результата. То есть в Красноярском крае к 2015 году должно увеличиться количество коллективов физической культуры почти в 1,8 раза (или на 80 %) [1].

По мнению А.Ю. Близневского, в крае ежегодно растет численность населения, вовлеченного в физкультурно-оздоровительную деятельность (ежегодно проходит более 5000 физкультурных, спортивных мероприятий с общим количеством участников, превышающим 380 тыс. человек). Вместе с тем все еще недостаточный уровень обеспеченности населения края объектами спорта в сочетании с низким уровнем физической культуры населения, не испытывающего потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом, приводит к тому, что на сегодняшний день систематически (не менее 3-х суммарных часов при условии 2-3-х разовых занятий в неделю) занимаются физической культурой и спортом менее 30% жителей региона. Среди людей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов доля систематически занимающихся физической культурой и спортом составляет всего 7,2% от их общего числа [7].

С целью развития спорта, как части физической культуры, направленной на достижение высших результатов, в Красноярском крае действуют 127 образовательных и физкультурно-спортивных организаций.

Основными проблемами в развитии физической культуры и спорта в крае являются:

- 1) несоответствие имеющейся материально-технической базы современным требованиям предоставления качественных физкультурно-спортивных услуг;
- 2) недостаточная обеспеченность спортивными объектами, усугубляемая неэффективным использованием ведомственных спортивных

сооружений, что снижает доступность для населения физкультурно-оздоровительных услуг;

3) дефицит квалифицированных кадров, обладающих компетенциями для работы с различными (социально-экономическими, возрастными) группами населения, неразвитость системы подготовки кадрового резерва, в том числе профориентации спортсменов и привлечения их для профессиональной реализации в спортивной индустрии;

4) неразвитость механизмов стимулирования государственно-частного партнерства, слабая включенность (эпизодичность участия) бизнеса в развитии сферы физической культуры и спорта;

5) недостаточное развитие сети клубов по месту учебы и работы;

6) низкий уровень общественных инициатив и проектов в области физической культуры и спорта;

7) недостаточная эффективность пропаганды здорового образа жизни, физической культуры и спорта, их роли и вклада в повышение качества и продолжительности жизни, успешности профессиональной деятельности;

8) отсутствие внедренных в региональную практику научно обоснованных моделей спортивной подготовки, включающих медико-биологическое, научно-методическое, психолого-педагогическое сопровождение [28;36;47].

1.2 Основные направления развития массового спорта на территории Красноярского края

Стратегической целью, сформулированной в «Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020 года», является создание условий, обеспечивающих возможность для граждан страны вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, получить доступ к развитой спортивной инфраструктуре. На достижение

этой цели направлены федеральные целевые программы, деятельность Министерства спорта РФ. В этом же русле призваны вести свою деятельность и органы управления физической культурой и спортом субъектов РФ по выполнению региональных программ. При этом система управления массовыми формами физической культурой должна носить комплексный характер [18;42].

В своих работах А.В. Гущина пишет, что Президент РФ Владимир Путин подписал Указ «О подготовке к проведению XXIX Всемирной зимней универсиады 2019 года в Красноярске». Согласно документу, правительство России в ближайшее время должно сформировать организационный комитет, который займется подготовкой и проведением Всемирных студенческих игр. Кроме того, правительству РФ совместно с властями региона поручено разработать комплекс мер, позволяющих провести соревнования на высоком организационном уровне. Также будет определен перечень спортивных объектов, строительство которых будет профинансировано из федерального бюджета.

В процессе подготовки к играм в Красноярске будет создана современная спортивная, транспортная, туристическая и инженерная инфраструктура. Необходимо создание хорошего аэропорта, качественных дорог от аэропорта до города и в самом городе, четвертый мост через Енисей [17].

Основная стратегия развития физической культуры и массового спорта в Красноярском крае осуществлялась в указанный 4-х летний период путем формирования сети спортивных клубов по месту жительства граждан. По состоянию на 1 июля 2014 года в Красноярском крае действует 427 таких спортивных клубов, 270 из них созданы при государственной поддержке. В спортивных клубах по месту жительства занимается 7,1 % от общей численности населения Красноярского края, систематически занимающегося физической культурой и спортом. Для того, чтобы процесс создания сети спортивных клубов по месту жительства граждан носил комплексный

характер, создан специализированный сайт в информационно-телекоммуникационной сети Интернет с адресом www.sportclub24.ru, ежегодно проводится спартакиада «Мой спортивный двор», курсы повышения квалификации, семинары для работников спортивных клубов, краевые смотры-конкурсы среди специалистов и организаций, осуществляющих физкультурно-спортивную работу по месту жительства граждан [2;24].

Вырос уровень обеспеченности населения Красноярского края спортивными сооружениями с 23,66 % в 2008 году до 26,28 % в 2014 году. На начало 2015 года число спортивных сооружений различного типа в Красноярском крае (от плоскостных площадок, построенных хозяйственным способом, до комплексных спортивных объектов) составило 5852 единиц [32].

В Красноярском крае систематически физической культурой и спортом по состоянию на 31 декабря 2013 года занималось 24,7 % населения Красноярского края (704 410 человек), что на 9,8 % больше, чем по состоянию на 31 декабря 2008 года (14,9 % населения Красноярского края или 430 930 человек).

В целом при значительной устойчиво положительной динамике доли населения Красноярского края, систематически занимающегося физической культурой и спортом, регистрируемой в период с 2009 года по 2013 год, по итогам 2013 года Красноярский край впервые достиг среднероссийского значения указанного показателя[19].

В результате реализации федеральных, краевых, муниципальных целевых программ, а также за счет средств внебюджетных источников в Красноярском крае введены в эксплуатацию, реконструировано и учтено 415 спортивных сооружений, в том числе более 20 крытых объектов спорта, что позволило увеличить количество объектов спорта с 5 309 единиц в 2008 году до 5 787 единиц в 2013 году, единовременную пропускную способность объектов спорта – с 129 887 человек в 2008 году до 143 767 человек

в 2013 году, уровень обеспеченности населения Красноярского края спортивными сооружениями исходя из единовременной пропускной способности объектов спорта – с 23,66 % в 2008 году до 26,52 % в 2013 году[4;43;49].

С.И. Изаак считает, что в Красноярском крае по состоянию на 1 января 2014 года действовало 120 организаций дополнительного образования, реализующих образовательные программы в области физической культуры и спорта для детей. Численность детей, занимающихся в детско-юношеских спортивных школах и специализированных детско-юношеских спортивных школах олимпийского резерва, по состоянию на 1 января 2014 года составила 64 200 человек [22].

По мнению Е.А. Лазарева, еще одним направлением государственной политики Красноярского края в области спорта является государственная поддержка спортсменов, тренеров Красноярского края в рамках реализации статьи 13 Закона Красноярского края от 21.12.2010 № 11-5566 «О физической культуре и спорте в Красноярском крае», в соответствии с которой производится вознаграждение спортсменам не младше 14 лет, представляющим Красноярский край и выступающим на официальных спортивных соревнованиях в составе спортивных сборных команд Российской Федерации или Красноярского края, тренерам (группам, бригадам тренеров), подготовившим соответствующего спортсмена (группу спортсменов, спортивную команду), представляющих Красноярский край, а также устанавливается пожизненное ежемесячное пособие чемпионам и призерам Олимпийских, Паралимпийских и Сурдлимпийских игр, а также их тренерам, имеющим место жительства на территории Красноярского края, в том числе на момент завоевания указанных званий [26].

Паспорт
государственной программы Красноярского края
«Развитие физической культуры, спорта, туризма»

Наименование государственной программы Красноярского края	«Развитие физической культуры, спорта, туризма» (далее – государственная программа)
Основания для разработки государственной программы	статья 179 Бюджетного кодекса Российской Федерации; постановление Правительства Красноярского края от 01.08.2013 № 374-п «Об утверждении Порядка принятия решений о разработке государственных программ Красноярского края, их формировании и реализации»; распоряжение Правительства Красноярского края от 09.08.2013 № 559-р
Ответственный исполнитель государственной программы	министерство спорта и молодежной политики Красноярского края (далее – Министерство)
Соисполнители государственной программы	министерство культуры Красноярского края; министерство строительства и архитектуры Красноярского края
Перечень подпрограмм и отдельных мероприятий государственной программы	«Развитие массовой физической культуры и спорта» на 2014–2017 годы; «Развитие спорта высших достижений» на 2014–2017 годы; «Развитие системы подготовки спортивного резерва» на 2014–2017 годы; «Развитие внутреннего и въездного туризма в Красноярском крае» на 2014 год; «Обеспечение реализации государственной программы и прочие мероприятия» на 2014–2017 годы; отдельные мероприятия государственной программы отсутствуют
Цели государственной программы	создание условий, обеспечивающих возможность гражданам систематически заниматься физической культурой и спортом, повышение конкурентоспособности спорта Красноярского края на всероссийской спортивной арене, формирование системы подготовки спортивного резерва; развитие конкурентоспособного регионального туристского комплекса
Задачи государственной	1. Обеспечение развития массовой физической культуры

<p>программы</p>	<p>на территории Красноярского края.</p> <p>2. Поддержка спорта высших достижений на территории Красноярского края.</p> <p>3. Обеспечение предоставления среднего профессионального образования, дополнительного образования детей, дополнительного профессионального образования в краевых государственных образовательных организациях, подведомственных Министерству или в отношении которых Министерство осуществляет функции и полномочия учредителя.</p> <p>4. Содействие развитию социальной и туристской инфраструктуры Красноярского края.</p> <p>5. Повышение качества туристских услуг, оказываемых на территории Красноярского края.</p> <p>6. Информационное обеспечение туризма Красноярского края.</p> <p>7. Создание условий для эффективного, ответственного и прозрачного управления финансовыми ресурсами в рамках выполнения установленных функций и полномочий</p>
<p>Этапы и сроки реализации государственной программы</p>	<p>2014–2017 годы (без деления на этапы)</p>
<p>Перечень целевых показателей и показателей результативности государственной программы с расшифровкой плановых значений по годам ее реализации</p>	<p>в соответствии с приложением № 1 к паспорту государственной программы</p>
<p>Перечень значений целевых показателей государственной программы на долгосрочный период</p>	<p>в соответствии с приложением № 2 к паспорту государственной программы</p>
<p>Ресурсное обеспечение государственной программы</p>	<p>объем финансирования государственной программы – 16 341 230,9 тыс. рублей, в том числе по годам реализации государственной программы:</p> <p>2014 год – 3 686 058,8 тыс. рублей;</p> <p>2015 год – 4 952 068,8 тыс. рублей;</p> <p>2016 год – 3 549 335,4 тыс. рублей;</p> <p>2017 год – 4 153 767,9 тыс. рублей;</p> <p>из них:</p>

	<p>средства краевого бюджета, поступившие из федерального бюджета, – 663 877,6 тыс. рублей, в том числе по годам реализации государственной программы:</p> <p>2014 год – 59 877,6 тыс. рублей;</p> <p>2015 год – 604 000,0 тыс. рублей;</p> <p>средства краевого бюджета – 15 677 353,3 тыс. рублей, в том числе по годам реализации государственной программы:</p> <p>в 2014 году – 3 626 181,2 тыс. рублей;</p> <p>в 2015 году – 4 348 068,8 тыс. рублей;</p> <p>в 2016 году – 3 549 335,4 тыс. рублей;</p> <p>в 2017 году – 4 153 767,9 тыс. рублей</p>
Перечень объектов недвижимого имущества государственной собственности Красноярского края, подлежащих строительству, реконструкции, техническому перевооружению или приобретению	в соответствии с приложением № 3 к паспорту государственной программы

В развитии массовой физической культуры и спорта в Красноярском крае сделана ставка на работу по формированию сети спортивных клубов по месту жительства. В крае на начало 2014 года функционировало 427 спортивных клубов по месту жительства, из которых 270 созданы при государственной поддержке в рамках реализации долгосрочной целевой программы «От массовости к мастерству», проводится спартакиада «Мой спортивный двор», курсы повышения квалификации для работников спортивных клубов по месту жительства, краевые смотры-конкурсы среди спортивных клубов, создано и переработано методическое пособие по созданию и деятельности спортивных клубов по месту жительства.

1.3 Региональные особенности развития массового спорта на территории Красноярского края

Развитие физической культуры и спорта Красноярского края является составной частью социально-экономической политики исполнительных и законодательных органов власти региона. Целевые ориентиры деятельности в регионе направлены на:

- 1) эффективное использование возможностей отрасли в формировании у населения ценностей здорового образа жизни;
- 2) вовлечение жителей Красноярского края в регулярные занятия физической культурой и спортом;
- 3) увеличение доли обучающихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- 4) повышение уровня обеспеченности населения спортивными сооружениями;
- 5) увеличение количества спортивных клубов и центров физкультурно-спортивной подготовки;
- 6) увеличение количества спортсменов края, входящих в составы сборной команды России и др. [9;23;38;40].

Я.Ю. Ратушная считает, что в крае растет число спортивных сооружений, увеличивается их пропускная способность. Реконструируются спортивные объекты краевого и муниципального уровня, вводятся новые физкультурно-оздоровительные комплексы, в том числе на условиях государственно-частного партнерства. В крае функционирует 120 учреждений дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности, из них 95 ДЮСШ и 25 СДЮСШОР. Два училища олимпийского резерва, профессиональные спортивные клубы (по футболу, баскетболу, волейболу, хоккею и регби) и региональные центры спортивной подготовки – Академии по вольной борьбе, биатлону, летним и зимним видам спорта ведут подготовку спортивного резерва для спортивных

сборных команд Красноярского края и Российской Федерации. Ежегодно растёт численность населения края, вовлеченного в физкультурно-оздоровительную деятельность [33].

По мнению А.М. Федоренко, с учетом федеральных документов в области физической культуры и спорта и целей социально-экономического развития края целью политики в сфере физической культуры и спорта в Красноярском крае является совместное создание органами власти края, бизнесом и обществом полноценного инфраструктурного и ценностного пространства здорового образа жизни, физической культуры и спорта для всех возрастных, территориальных и социальных групп населения, последовательное 99 превращение Красноярского края в «Край массового здорового образа жизни, физкультурного движения и спорта» [45].

Совершенствование инфраструктуры физической культуры и спорта Красноярского края на принципах государственно-частного партнерства и софинансирования из регионального, федерального и муниципальных бюджетов: реконструкция существующих и создание новых объектов краевого, межмуниципального и муниципального значения – дворец для хоккея с мячом, крытые футбольный и легкоатлетические манежи, водный стадион и др.; внедрение новых проектов образовательных учреждений с обязательным строительством объектов спорта; обеспечение каждого муниципального образования сетью спортивных сооружений общего пользования с учетом шаговой доступности. В период с 2012-2015 гг. на территории районов края предполагается ввод 13 крытых объектов спортивной инфраструктуры, эти темпы строительства важно сохранить до 2020 года [11;25;39;46].

А.Ю. Близневский считает, что в результате реализации приоритетных направлений развития физической культуры и спорта к 2020 году планируется достижение следующих показателей:

- увеличение количества спортивных сооружений на 236 ед. (с 5644 в 2011 году до 5880 единиц) и рост уровня обеспеченности населения края объектами спорта, исходя из их пропускной способности, с 25,9% до 26,9%;

- увеличение удельного веса населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, с 19,5% в 2011 году до 35% в 2020 году;

- рост удельного веса лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, систематически занимающихся спортом, в общей численности данной категории населения, с 3% до 4,6% [3;6;8].

Министерство спорта Красноярского края формирует политику в сфере физической культуры и спорта на территории региона по трем базовым направлениям: развитие физической культуры и массового спорта, укрепление системы спортивного резерва и развитие спорта высших достижений.

За 10 лет доля граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, от общего числа жителей края выросла в три раза. В 2005 году показатель был на уровне 9,3%, к 2016 году этот показатель вырос до 31,04 %. В сравнении с 2015 годом он вырос на 60 тысяч человек и составил 846,3 тысяч человек [12;30;44].

По мнению П.А. Ганина, в крае выстроена вертикаль спорта. Ее фундаментом является массовый спорт. Следующей ступенью вертикали стали ДЮСШ и СДЮСШОР, которые готовят спортивный резерв. Вершина вертикали – колледжи олимпийского резерва, команды мастеров и академии по видам спорта. Сюда переходят наиболее перспективные ребята из спортшкол. Академии курируют отделения по своим видам спорта на территории края, а у каждого клуба по игровым видам спорта появилась своя детско-юношеская спортивная школа.

Ежегодно на территории края проводится более 900 официальных физкультурных, спортивных мероприятий, в том числе более 100

мероприятий – это соревнования всероссийского уровня и четыре международных [16;50].

Одним из важных направлений остается развитие сети спортивных клубов по месту жительства. В настоящее время в крае насчитывается 446 клубов в 60 муниципальных образованиях (охват населения 59,7 тыс. человек).

Благодаря накопленному опыту развития физкультурно-спортивного движения в крае и хорошей динамике по количеству систематически занимающихся физической культурой Красноярский край был включен в число экспериментальных субъектов по апробации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». В этом году на территории края уже ведут работу 57 центров тестирования комплекса ГТО, 552 человека в возрасте до 29 лет заслужили золотые знаки отличия [14;32].

С 2014 года Красноярский край входит в число субъектов, осуществляющих внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее - комплекс ГТО).

Для выполнения нормативов комплекса ГТО в городах и районах края создано 57 центров тестирования, проводятся муниципальные и региональный этапы зимних и летних фестивалей ГТО среди обучающихся.

I этап внедрения комплекса ГТО (2014 - 2015 гг.) направлен на обучающихся образовательных организаций. По итогам I этапа в Красноярском крае официально выполнили нормативы на знаки отличия ВФСК 6183 человека.

С 2016 года к апробации испытаний комплекса ГТО приступили все категории населения страны в отдельных субъектах, в том числе в Красноярском крае.

Миссия по подготовке населения к испытаниям комплекса ГТО возложена на сеть спортивных клубов по месту жительства граждан. По состоянию на 1 января 2014 года в Красноярском крае действовало 427

спортивных клубов по месту жительства граждан. Для того, чтобы процесс создания сети спортивных клубов по месту жительства граждан носил комплексный характер, создан специализированный сайт в информационно-телекоммуникационной сети Интернет с адресом www.sportclub24.ru, ежегодно проводится спартакиада "Мой спортивный двор", курсы повышения квалификации для работников спортивных клубов по месту жительства граждан, краевые смотры-конкурсы среди спортивных клубов по месту жительства граждан, среди инструкторов спортивных клубов по месту жительства граждан, подготовлено методическое пособие по созданию и деятельности спортивных клубов по месту жительства граждан [20;34].

В спортивных клубах по месту жительства в Красноярском крае по состоянию на 1 января 2014 года занималось 50108 человек, что составляет 7,1% от общей численности населения Красноярского края, систематически занимающегося физической культурой и спортом.

В муниципальных образованиях Красноярского края ежегодно проводится более 5000 физкультурных, спортивных мероприятий с общим количеством участников, превышающим 600000 человек [1].

В Красноярском крае систематически физической культурой и спортом по состоянию на 31 декабря 2013 занимались 27,4% населения Красноярского края (704410 человек), что на 12,5% больше, чем по состоянию на 31.12.2008 (14,9% населения Красноярского края или 430930 человек).

На начало 2014 года число спортивных сооружений различного типа в Красноярском крае (от плоскостных площадок, построенных хозяйственным способом, до комплексных спортивных объектов) составило 5787 единиц [15;29].

В.А. Макогончук считает, что в результате реализации федеральных, краевых, муниципальных целевых программ, а также за счет средств внебюджетных источников в Красноярском крае в период 2011 - 2013 годов

введены в эксплуатацию, реконструированы 143 единицы спортивных сооружений, что позволило увеличить количество объектов спорта с 5644 единиц в 2011 году до 5787 единиц в 2013 году, единовременную пропускную способность объектов спорта - со 139121 человека в 2011 году до 143767 человек в 2013 году, уровень обеспеченности населения Красноярского края спортивными сооружениями исходя из единовременной пропускной способности объектов спорта - с 25,9% в 2011 году до 26,6% в 2013 году [27].

В Красноярском крае по состоянию на 1 января 2018 года действует 115 организаций, реализующих спортивную подготовку и образовательные программы в области физической культуры и спорта. Численность детей, занимающихся в спортивных школах, спортивных школах олимпийского резерва и детско-юношеских спортивных школах, по состоянию на 1 января 2018 года составила 63747 человек.

Количество государственных учреждений Красноярского края, осуществляющих подготовку членов спортивных сборных команд Красноярского края и обеспеченных высокотехнологичным инвентарем и оборудованием для проведения тренировочных мероприятий на 1 января 2018 года, составило 9 единиц [31;48].

Реализация целей и задач развития массового спорта в Красноярском крае в полном объеме позволит достичь следующих результатов:

- 1) увеличить количество спортивных сооружений в Красноярском крае;
- 2) увеличить долю граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности населения до 47,5% в 2030 году;
- 3) увеличить количество спортсменов Красноярского края в составах кандидатов в спортивных сборных командах Российской Федерации по видам спорта до 525 человек в 2030 году;
- 4) участие в межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнованиях среди ветеранов.

Цель программы «развитие массового спорта»: обеспечение развития массовой физической культуры на территории Красноярского края, развитие инфраструктуры физической культуры и спорта, в том числе строительство объектов шаговой доступности.

Задачи подпрограммы:

1) развитие устойчивой потребности всех категорий населения Красноярского края к здоровому образу жизни, формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством проведения, участия в организации официальных физкультурных, спортивных мероприятий на территории Красноярского края;

2) выявление и поддержка успешного опыта по организации массовой физкультурно-спортивной работы среди населения;

3) развитие и совершенствование инфраструктуры физической культуры и спорта в «шаговой» доступности [43].

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

2.1. Организация исследований

1 этап – сбор и анализ литературных источников по теме «Основные аспекты развития массового спорта на территории Красноярского края». В ходе работы рассмотрены и проанализированы публикации в журналах, из фонда Красноярской краевой библиотеки, Красноярского государственного педагогического университета, Сибирского федерального университета. В работе использованы электронные ресурсы сети интернет информационно правовой системы "КонсультантПлюс научные публикации иностранных авторов. В соответствии с задачами исследования особое внимание уделялось вопросам планирования процесса. Изучение электронной и периодической литературы позволило определить современное состояние вопроса, общие теоретические позиции по выбранному направлению исследования. В ходе проведения анализа литературных источников нами было изучено 50 литературных источников.

2 этап – на данном этапе нами было проведено анкетирование. Анкетирование проходило в период с 8 по 21 октября 2018 года, в нем приняло участие 50 респондентов, в качестве респондентов нами были взяты жители Бирилюского района, возраст респондентов составил от 18 до 50 лет. В ходе проведения анкетирования мы выявляли у респондентов отношение жителей Бирилюского района к массовым занятиям спортом.

3 этап – проведение педагогического наблюдения. Нами педагогическое наблюдение проводилось в форме анализа результатов сдачи нормативов ГТО в Бирилюском районе. Нами проводился анализ результатов сдачи нормативов ГТО за 2017 и 2018 год, всего в наблюдении приняли участие в 2017 году – 158 человек (из них 70 женщин, 88 мужчин), в 2018 году – 237 (из них 114 женщин и 123 мужчины).

4 этап - на данном этапе работы нами был проведен педагогический эксперимент. Эксперимент был направлен на совершенствование процесса подготовки команды Сборной Бирилюсского района по многоборью ВФСК ГТО к сдаче нормативов. В эксперименте приняли участие спортсмены в возрасте 12-15 лет, в количестве 8 человек. В качестве контрольной группы нами была взята команда Бирилюсского района по многоборью в 2018 году, в качестве контрольной группы была взята команда Бирилюсского района в 2019 году. Нами был составлен план тренировок для подготовки к сдаче нормативов ГТО., отличительной особенностью нашего педагогического эксперимента было, то что в при проведении тренировок мы использовали Кардиофлешка «ECG Dongle». С ее помощью мы регистрировали уровень утомления после проведения учебно-тренировочного занятия. Педагогический эксперимент проходил в период с 13 августа 2019 года по 26 августа 2019 года.

5 этап – на заключительном этапе нашей работы нами осуществлялась статистическая обработка результатов, установление достоверности полученных результатов. Выявление эффективности наших экспериментальных исследований.

2.2. Методы исследований

Анализ литературных источников – данный метод нами использовался с целью сбора и обработки информации по интересующей нас теме исследования. В ходе проведения анализа литературных источников нами были изучены следующие вопросы: «Характеристика текущего состояния массового спорта в районе», «Основные направления развития массового спорта на территории Красноярского края» и «Региональные особенности развития массового спорта на территории Красноярского края».

Анкетирование - техническое средство конкретного социального исследования, составление, распространение и изучение анкет. Нами

анкетирование проводилось с целью выявления особенностей организации массового спорта в районе, отношение жителей района к массовым занятиям спортом. В ходе проведения анкетирования мы выявляли у респондентов, какие массовые спортивные мероприятия, организуемые в районе они посещают, какие доступные спортивные сооружения есть в районе.

Педагогическое наблюдение – метод, с помощью которого осуществляется целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления для получения конкретных фактических данных. Оно носит созерцательный, пассивный характер, не влияет на изучаемые процессы, не изменяет условий, в которых они протекают, влияет на изучаемые процессы, не изменяет условий, в которых они протекают, и отличается от бытового наблюдения конкретностью объекта наблюдения, наличием специальных приемов регистрации наблюдаемых явлений и фактов.

Нами педагогическое наблюдение проводилось с целью исследовать уровень физической подготовленности жителей Бириллюского района, которые сдавали нормативы ГТО. В ходе педагогического наблюдения мы проанализировали результаты сдачи нормативов ГТО в районе за 2017 и 2018 год. В ходе проведения педагогического наблюдения мы анализировали сдачу нормативов ГТО и высчитывали количество жителей, кто сдал на значки отличия. Нормативы ГТО:

- 1) плавание 50 м., с.;
- 2) бег 60 м., с.;
- 3) прыжок в длину с места, см.;
- 4) бег 2 км.;
- 5) метание малого мяча 150 гр.. см.;
- 6) подтягивание, раз;
- 7) сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз;
- 8) наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см.

Педагогический эксперимент – слово «эксперимент» (от лат. experimentum – «проба», «опыт», «испытание»). Существует множество

определений понятия «педагогический эксперимент». Это специальная организация педагогической деятельности учителей и учащихся с целью проверки и обоснования заранее разработанных теоретических предположений, или гипотез.

Нами педагогический эксперимент проводился с целью улучшения качества подготовки команды Бирилюсского района по многоборью ВФСК ГТО в 2019 году. Для проведения педагогического эксперимента нами был разработан план учебно-тренировочных занятий, рассчитанный на 10 занятий (см. Приложение). При проведении учебно-тренировочных занятий мы использовали метод ЭКГ-контроля, который позволяет регулировать уровень физической нагрузки. У участников педагогического эксперимента ЭКГ регистрировалось до и после проведения учебно-тренировочного занятия.

Кардиофлешка «ECG Dongle» - инновационная разработка российских ученых, позволяющая делать кардиограмму в домашних условиях. Кардиофлешка подключается к любому смартфону на базе Android по USB через стандартный OTG-кабель (идет в комплекте). Данные считываются при помощи 4-х электродов, которые любой человек может легко установить самостоятельно. На экран смартфона выводятся показатели частоты пульса, кардиограммы и уровня стресса, которые можно сохранить в мобильном приложении или оперативно отправить в облачный сервис для получения рекомендаций врача-кардиолога. Мобильное приложение для работы с кардиофлешкой распространяется бесплатно и доступно на Google Play.

Метод ЭКГ-контроля - наиболее доступный и информативный методом определения утомления организма, величины физической нагрузки, получаемой в течение занятия, а также оценки функционального состояния организма. ЭКГ регистрировалось у детей также после проведения физкультурного занятия. Регистрация ЭКГ осуществляется по методике профессора А.И. Завьялова.

ЭКГ регистрировалось до и после учебно-тренировочного занятия, после чего определяется степень утомления ребенка, используя таблицу классификации изменений электрокардиограммы при мышечной нагрузке у здорового человека. На основании определенных изменений каждая ЭКГ-кривая дешифруется и оценивается определенным баллом. Для расшифровки ЭКГ-кривых мы используем классификацию А.И. Завьялова изменений ЭКГ в баллах в зависимости от утомления во время выполнения упражнений и первую минуту после них.

Малая нагрузка характеризуется оценкой в баллах от 13 до 21. Причем в диапазоне 13-18 баллов, где оценка идет исключительно по количеству ЧСС, дается характеристика «утомление отсутствует», в диапазоне 19-21 балл, где оцениваются качественные характеристики, дается характеристика «утомление небольшое». Малая нагрузка свидетельствует о начале функциональной адаптации организма к текущим физическим нагрузкам, такая степень утомления неизменно снижает работоспособность.

Средняя нагрузка характеризуется баллами от 22 до 25. Характеристика утомления – «утомление умеренное». По сравнению с малой нагрузкой средняя – более предпочтительна, поскольку такая величина нагрузки оставляет работоспособность на прежнем уровне, не снижая и не повышая ее, но и не повышая ее.

Большая нагрузка характеризуется баллами от 26 по 29. Причем в диапазоне 26-28 баллов дается характеристика «утомление острое», а при утомлении в 29 баллов дается характеристика «утомление критическое». Большая нагрузка – наиболее оптимальна, поскольку только она позволяет вывести организм на более высокий уровень функционирования.

Статистическая обработка результатов – обработка полученных данных в ходе исследований при помощи методов математической статистики.

Обработка данных, полученных в ходе подсчета процента попаданий бросков в прыжке игроками контрольной и экспериментальной групп,

осуществлялась методами математической статистики. Нами проводились вычисления достоверности, разности средних значений по t – критерию Стьюдента:

а) Средняя арифметическая:

$$\bar{X} = \frac{\sum \chi_{1,2}}{n} \quad (1)$$

где \bar{X} – средняя арифметическая,

Σ – знак суммирования;

χ – отдельные значения;

n – число испытуемых.

Средняя арифметическая величина позволяет сравнивать и оценивать группы изучаемых явлений в целом.

б) Среднее квадратичное отклонение:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum \chi - \bar{X}}{n-1}} \quad (2)$$

в) Ошибка средне-арифметической:

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n}} \quad (3)$$

Ошибка дает представление о том, насколько средняя арифметическая величина, полученная на выборочной совокупности (n) отличается от истинной средней арифметической величины (M), которая была бы получена на генеральной совокупности.

г) Показатель достоверности различий Стьюдента

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

(4)

где m_1 и m_2 – соответственно исходные и конечные ошибки средне-арифметической.

Далее достоверность различий определялись по распределению Стьюдента (P), которое показывает вероятность разницы между \bar{X}_1 и \bar{X}_2 .

1. $t =$ от 0,0 до 2,25 – нет достоверности различий по таблице Стьюдента ($P > 0,05$);

2. $t =$ от 2,26 до 3,25 – это значит, что есть достоверности различий по степени ($P < 0,05$);

3. $t =$ от 3,26 до 4,77 – достоверность средней степени ($P < 0,01$);

4. $t =$ от 4,78 и $>$ – достоверность очень высокая ($P < 0,001$).

t-критерий Стьюдента дает представление о том, насколько характеристики достоверно различны, т.е. установить статистически реальную значимость между ними.

ГЛАВА 3 ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПОДГОТОВКИ КОМАНДЫ БИРИЛЮССКОГО РАЙОНА К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ГТО

3.1 Анализ результатов опроса населения Бирилюсского района

Развитие массовой физической культуры и спорта в Российской Федерации является одним из приоритетных направлений социальной политики государства. Однако в начале XXI века сфера физической культуры и спорта столкнулась с рядом проблем: ухудшение здоровья людей; необходимость модернизации системы подготовки спортивного резерва.

Об изменении роли физической культуры и спорта в обществе можно судить по основным направлениям государственной политики, зафиксированной в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», «Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020 года», Концепции федеральной целевой программы «развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы».

В концепции отмечается, что распространение здорового образа жизни предполагает внедрение в жизнь физической культуры и спорта, формирование у населения стремления к здоровому образу жизни через занятия физической культурой и спортом. Развитие физической культуры и спорта Красноярского края является составной частью социально-экономической политики исполнительных и законодательных органов власти региона.

Целевые ориентиры деятельности в регионе направлены на: эффективное использование возможностей отрасли в формировании у населения ценностей здорового образа жизни; вовлечение жителей Красноярского края в регулярные занятия физической культурой и спортом; увеличение доли населения, систематически занимающегося физической

культурой и спортом; повышение уровня обеспеченности населения спортивными сооружениями [25].

С целью исследования отношения жителей Бириллюского района к массовым занятием спортом, нами было проведено анкетирование. В анкетировании приняли участие 50 респондентов, возраст опрашиваемых составил от 17 до 50 лет.

В результате проведения анкетирования нами была выявлена интенсивность занятий спортом среди жителей, и нами были получены следующие результаты: 22% респондентов занимаются физической культурой и спортом 1-2 раза в неделю. 36% респондентов предпочитают заниматься спортом 3-4 раза в неделю, 22% респондентов могут себе позволить заниматься физической культурой и спортом каждый день. И 20% респондентов не занимаются физической культурой и спортом (Рис.2).

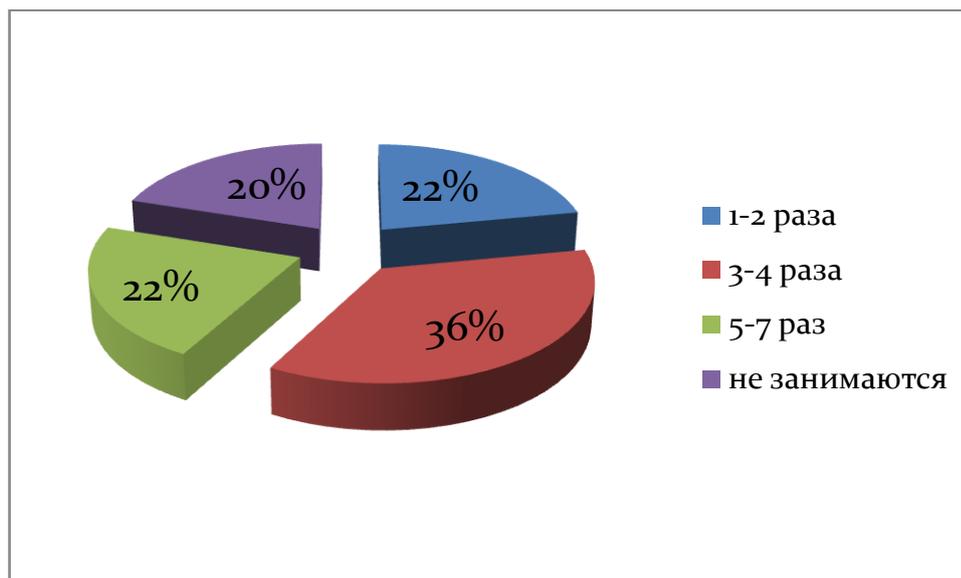


Рисунок 2 – Количество занятий физической культурой и спортом в неделю

Далее при проведении анкетирования мы выявляли у респондентов, какими видами спорта они предпочитают заниматься. Таким образом, нами было установлено, что большинство респондентов предпочитают игровые виды спорта – 37%. 19% респондентов отдают свое предпочтение игровым видам спорта. Среди видов спорта респонденты также выделяют силовые

виды спорта, этим видом занимаются 17% респондентов. 13% респондентов вообще не занимаются ни какими видами спорта. 8% респондентов предпочитают заниматься просто физической культурой и посещать различные спортивные мероприятия. 6% респондентов занимаются туризмом (Рис.3).

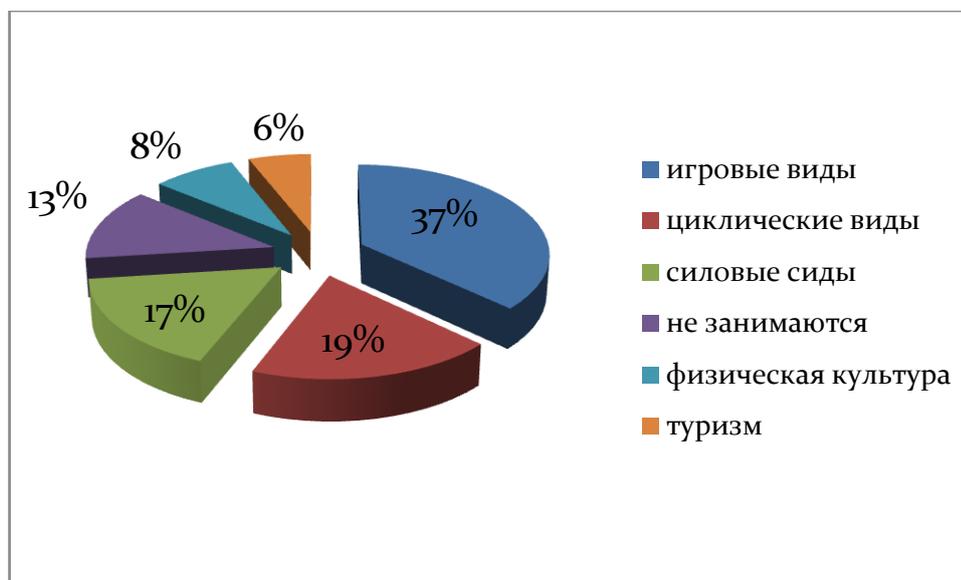


Рисунок 3 – Предпочтение респондентов в выборе видов спорта

Также в ходе проведения анкетирования мы выявляли у респондентов, какими видами спорта, они бы хотели заниматься. Обработав полученные результаты мы пришли к следующим выводам: 20% респондентов хотели бы заниматься игровыми видами спорта, 23% респондентов отдали бы свое предпочтение циклическим видам спорта. По мнению 30% респондентов их устраивает тот вид спорта, которым они занимаются. У 16% респондентов нет желания заниматься спортом, и 11% респондентов с удовольствием бы занялись единоборствами (Рис.4).

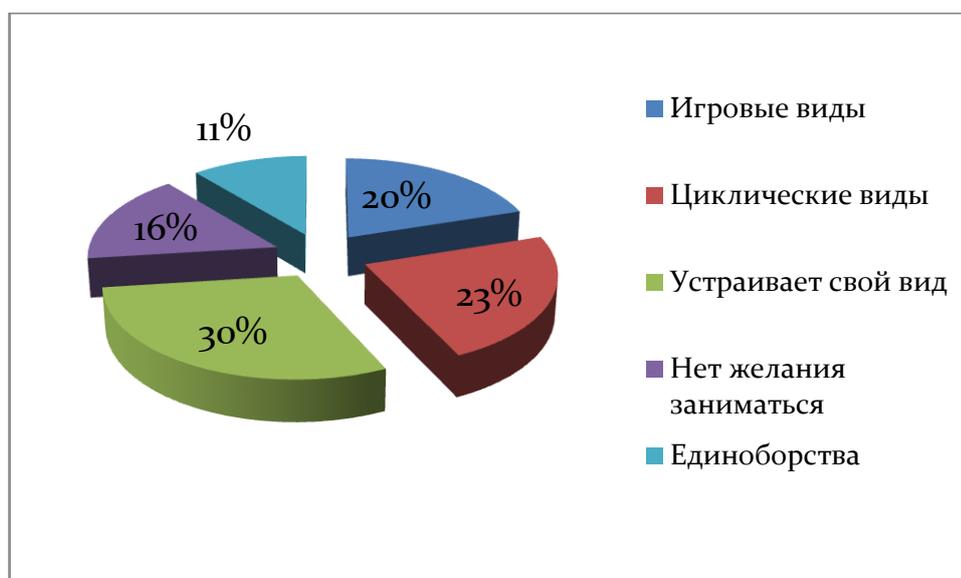


Рисунок 4 – Желание респондентов в выборе вида спорта

Далее при проведении анкетирования мы выявляли у респондентов, в каких местах респонденты предпочитают заниматься физической культурой и спортом. Нами были получены следующие результаты: 51% респондентов занимаются физической культурой и спортом на территории спортивной школы. 13% респондентов предпочитают заниматься спортом на территории общеобразовательных школ. 25% респондентов не посещают занятия вообще (Рис.5).

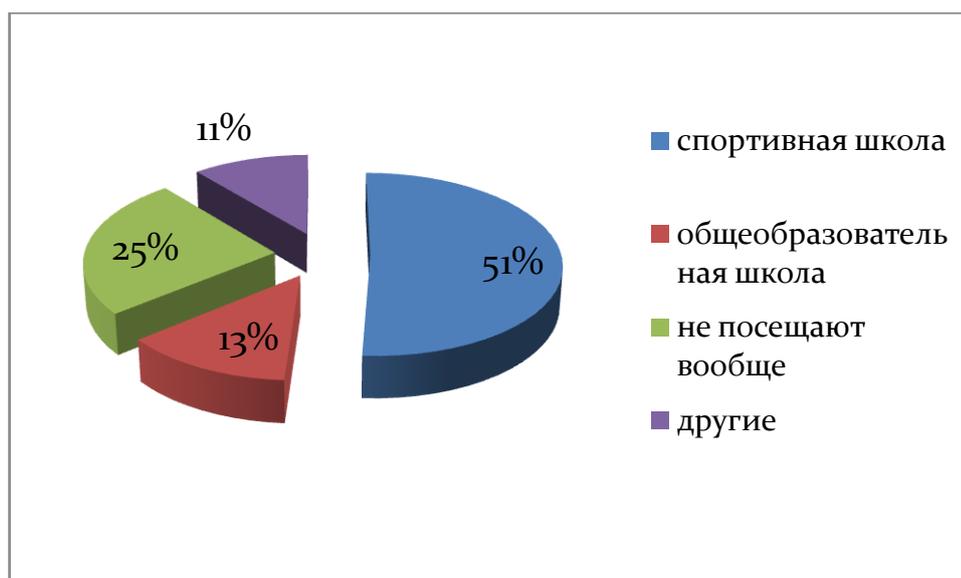


Рисунок 5 – Места для занятий спортом

По результатам проведения анкетирования нами было установлено, что 70% респондентов принимают участия в соревнованиях и массовых спортивных праздниках организуемых на территории Бириллюского района. Также большинство респондентов принимают участие в соревнованиях. 61% респондентов в среднем за год участвуют в соревнованиях от 1 до 10 раз в год.

В результате проведения анкетирования нами была выявлена интенсивность занятий спортом среди жителей, и нами были получены следующие результаты:

1) интенсивность занятий спортом у большинства жителей района составляет 3-4 раза в неделю;

2) также было установлено, что большинство респондентов предпочитают игровые виды спорта – 37%;

3) 51% респондентов занимаются физической культурой и спортом на территории спортивной школы;

4) было установлено, что 70% респондентов принимают участия в соревнованиях и массовых спортивных праздниках организуемых на территории Бириллюского района.

3.2 Анализ результатов тестирования комплекса ГТО в Бириллюском районе

В целях совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, с 1 сентября 2014 года в Российской Федерации введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО).

В настоящее время в государственной политике много внимания уделяется здоровью населения, а в особенности здоровью подрастающего

поколения. Целями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», является помощь в осуществлении политики повышения эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Структура ВФСК ГТО начинается с 6-ти лет и включает 11 ступеней, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения для права получения в первых семи из них бронзового, серебряного или золотого знака отличия и без вручения знака в остальных четырех в зависимости от пола и возраста.

С целью проведения анализа сдачи нормативов ГТО в Бириллюском районе нами было проведено педагогическое наблюдение. В ходе педагогического наблюдения мы проанализировали результаты сдачи нормативов ГТО в районе за 2017 и 2018 год. В ходе проведения педагогического наблюдения мы анализировали сдачу нормативов ГТО и высчитывали количество жителей, кто сдал на значки отличия. Всего в наблюдении приняли участие в 2017 году – 158 человек (из них 70 женщин, 88 мужчин), в 2018 году – 237 (из них 114 женщин и 123 мужчины). Результаты выполнения нормативов Комплекса ГТО были обработаны с помощью онлайн-сервиса автоматизированного сопровождения Комплекса ГТО «АС ФСК ГТО» расположенного на информационном ресурсе www.rosinwebc.ru.

Нормативы ГТО:

- 1) плавание 50 м., с.;
- 2) бег 60 м., с.;
- 3) прыжок в длину с места, см.;
- 4) бег 2 км.;
- 5) метание малого мяча 150 гр.. см.;
- 6) подтягивание, раз;

7) сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз.

Проведя анализ сдачи нормативов ГТО в Бириллюском районе за 2017 год, нами были сделаны следующие выводы. Количество женщин принявших участие в тестировании составило 70, из них 11 сдали нормативы и получили золотой знак, 19 женщин сдали норматив на серебряный знак, 13 на бронзовый знак, и 27 не справились со сдачей нормативов ГТО. Среди мужчин были получены следующие результаты: 14 мужчины справились с нормативами и получили золотой знак, 23 сдали норматив и получили серебряный знак, 15 сдали норматив на бронзовый значок. 36 мужчин не справились с нормативами ГТО (Таблица 1).

Таблица 1 – Анализ результатов тестирования ГТО за 2017 год

Знак отличий комплекса ГТО	Мужчины	Женщины
«Золотой»	14	11
«Серебряный»	23	19
«Бронзовый»	13	15
Не сдали	27	36

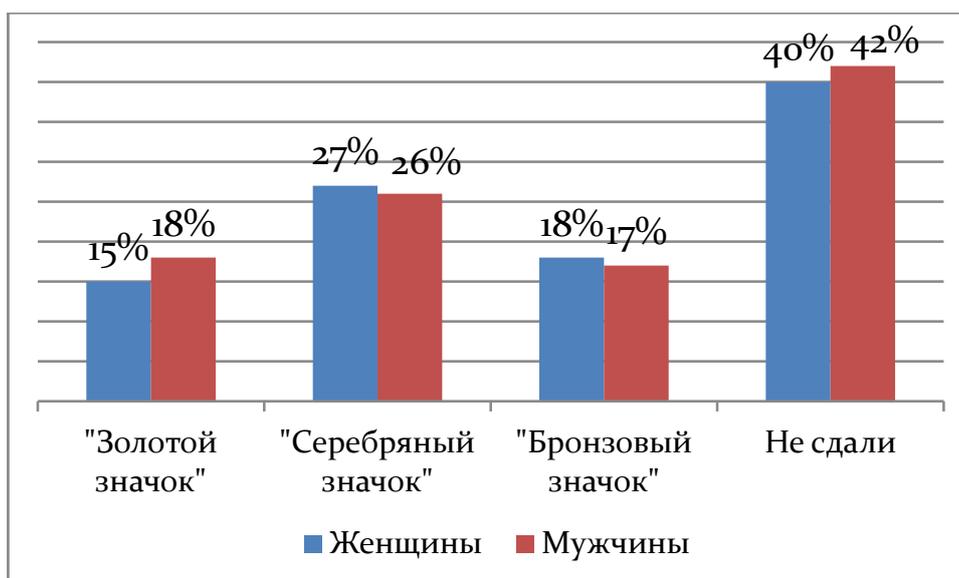


Рисунок 6 – Результаты тестирования ГТО жителей Бириллюского района в 2017 году

Как видно из графика, большинство жителей, как мужчин, так и женщин справились с нормативами ГТО и получили соответствующие знаки отличия. Однако стоит отметить, что 40% женщин и 42% мужчин не справились с нормативами ГТО.

Проведя анализ результатов тестирования сдачи нормативов ГТО в 2018 году, нами были сделаны следующие выводы. В 2018 году количество участников принявших участие в сдаче нормативов увеличилось и составило 237 человек (из них 114 женщин и 123 мужчины). Количество женщин сдавших норматив на золотой значок составило 27, на серебряный значок – 34, бронзовый значок – 23. Количество женщин, не справившихся с нормативами составило 30. Среди мужчин были получены следующие результаты: золотой значок получили 29 человек, серебряный значок – 37 и бронзовый значок – 24. Не справились с нормативами ГТО 33 человека (Таблица 2).

Таблица 2 – Анализ результатов тестирования ГТО за 2018 год

Знак отличий комплекса ГТО	Мужчины	Женщины
«Золотой»	27	29
«Серебряный»	34	37
«Бронзовый»	23	24
Не сдали	30	33

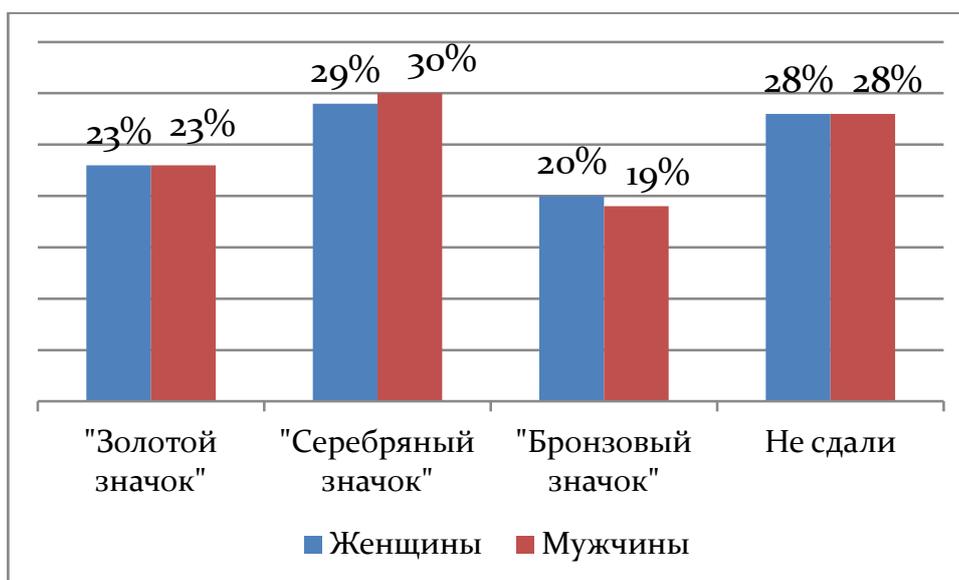


Рисунок 7 – Результаты тестирования ГТО жителей Бириллюского района в 2018 году

Из графика за 2018 год видно, что количество жителей сдавших нормативы ГТО на знаки отличия увеличилось, если в 2017 году количество жителей не справившихся с нормативами составляло в среднем 40%, то в 2018 году их количество сократилось до 28%. Результаты мониторинга позволили получить объективную информацию о выполнении контрольных тестов соответствующих нормативов Комплекса ГТО.

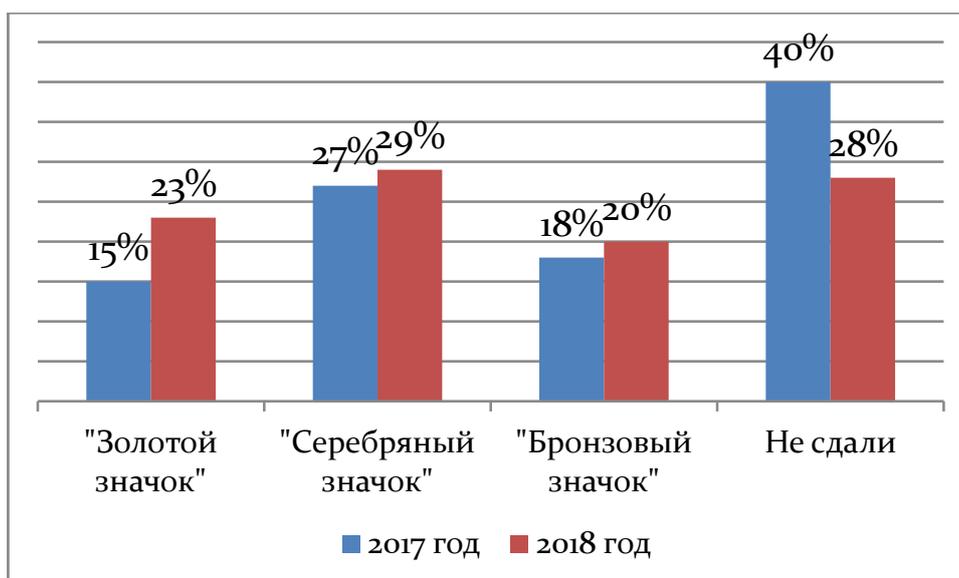


Рисунок 8 – Сравнительный анализ результатов тестирования норм ГТО среди женщин

Проведя сравнительный анализ результатов тестирования среди женщин за 2017 и 2018 год, нами было установлено, что количество женщин, не справившихся с нормативами сократилось на 12%. Также заметно увеличилось количество женщин сдавших нормативы ГТО и получивших «Золотой значок». Далее нами была проведена сравнительный анализ результатов тестирования среди мужчин, также за 2017 и 2018 год. Нами было установлено, что среди мужчин, также отмечается положительная динамика в повышении уровня физической подготовленности. Количество мужчин, сдавших норматив на золотой значок увеличилось на 8%, количество мужчин сдавших норматив на серебряный значок увеличилось на 4 %, на бронзовый значок на 2%. А количество мужчин не справившихся с нормативами ГТО сократилось на 15% (Рис.9).

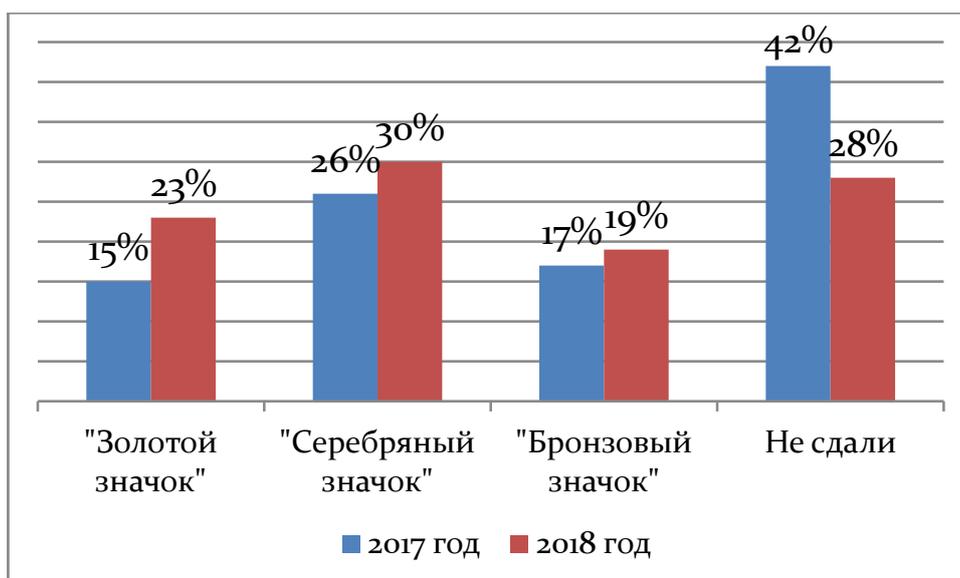


Рисунок 9 – Сравнительный анализ результатов тестирования норм ГТО среди мужчин

Полученные результаты представляют объективную картину физической подготовленности жителей Бириллюского района, что дает толчок к дальнейшим решениям и незамедлительной коррекции организации занятий массовым спортом в районе.

3.3 Использование метода ЭКГ-контроля при подготовке к сдаче нормативов ГТО

Организаторы проекта ГТО считают возрождение комплекса ГТО в учебных заведениях принципиально важным для формирования у молодого поколения целеустремленности и уверенности в своих силах. Возвращение ГТО в Россию востребовано временем и социальными факторами. Оно позитивно встречено большинством россиян. Здоровье народа бесценно и его фундамент закладывается, в том числе, и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера. Нарботанный десятилетиями механизм основы системы физического воспитания жизнеспособен и можно

надеяться, что его реализация инициирует прогресс в успешном развитии российского спорта.

Цель ГТО заключается в использовании спорта и физкультуры для укрепления здоровья, воспитания гражданственности и патриотизма, гармоничного и всестороннего развития, улучшения качества жизни населения России. По мнению инициаторов, комплекс ГТО обеспечит преемственность при осуществлении физического воспитания граждан.

Цель и задачи комплекса ГТО являются исключительно положительными и направленными на пользу улучшения жизни как каждого взятого в отдельности гражданина, так и населения в целом.

С целью улучшения качества подготовки команды Сборной Бирилюсского района по многоборью ВФСК ГТО к сдаче нормативов. В эксперименте приняли участие спортсмены в возрасте 12-15 лет, в количестве 8 человек. В качестве контрольной группы нами была взята команда Бирилюсского района по многоборью в 2018 году, в качестве контрольной группы была взята команда Бирилюсского района в 2019 году. Нами был составлен план тренировок для подготовки к сдаче нормативов ГТО., отличительной особенностью нашего педагогического эксперимента было, то что в при проведении тренировок мы использовали Кардиофлешка «ECG Dongle». С ее помощью мы регистрировали уровень утомления после проведения учебно-тренировочного занятия.

Для проведения педагогического эксперимента нами был разработан план учебно-тренировочных занятий, рассчитанный на 10 занятий (см. Приложение). При проведении учебно-тренировочных занятий мы использовали метод ЭКГ-контроля, который позволяет регулировать уровень физической нагрузки. У участников педагогического эксперимента ЭКГ регистрировалось до и после проведения учебно-тренировочного занятия.

У участников обеих групп нами принимались следующие контрольные нормативы:

1. Стрельба из электронного оружия из положения сидя с упором локтей о стол 10 м.
2. Бег на 60 м.
3. Прыжок в длину с места.
4. Бег 1,5 км и 2 км.
5. Метание малого мяча весом 150 гр.
6. Подтягивание муж /сгибание-разгибание рук в упоре лежа жен.
7. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (тумбе)

Таблица 3 – Контрольная группа "Сборная Бирилюсского района по Многоборью ВФСК ГТО 2018г" результаты до соревнований

Участник	Стрельба из электронного оружия из положения сидя с упором локтей о стол 10 м	Бег на 60 м	Прыжок в длину с места	1,5 км и 2 км	Метание малого мяча весом 150 гр	Подтягивание муж /сгибание-разгибание рук в упоре лежа жен	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (тумбе)
Данила А.	39	9,9	173	5,59	33	5	17
Иван Т	13	8,4	245	7,44	47	10	13
Максим С	18	9,8	193	9,03	39	4	14
Кристина К	25	10,4	170	10,02	22	25	19
Яна П	7	10,1	160	9,46	21	5	16
Вика Ч	10	10,2	156	7,54	26	20	14
Нина Ф	8	10,5	170	7,08	30	9	15
Максим К	9	10,4	175	8,17	34	18	12
Среднее значение	16,13±11,2	9,9±0,7	180,2±31,2	8,04±1,5	31,5±9,12	12±7,3	15±2,46

Таблица 4 – Контрольная группа "Сборная Бирилюсского района по Многоборью ВФСК ГТО 2018г" результаты на соревнованиях

Участник	Стрельба из электронного оружия из положения сидя с упором локтей о стол 10 м	Бег на 60 м	Прыжок в длину с места	1,5 км и 2 км	Метание малого мяча весом 150 гр	Подтягивание муж /сгибание-разгибание рук в упоре лежа жен	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (тумбе)
Данила А.	10	9,8	180	5,57	33	5	17
Иван Т	9	7,8	243	7,37	59	13	13
Максим С	2	8,9	192	7,55	46	4	14
Кристина К	21	10,0	195	9,0	21	29	19

Яна П	0	10,1	165	9,34	22	5	16
Вика Ч	8	10,0	175	6,59	27	18	14
Нина Ф	0	10,5	175	6,56	31	13	15
Максим К	9	10,9	198	6,15	30	24	19
Среднее значение	17,38±7,3	9,7±1,1	190±27,3	7,27±1,3	33,6±13,3	13,8±8,7	15,8±2,11

Обработав результаты многоборья контрольной группы за 2018 год нами были сделаны следующие выводы. В контрольном нормативе «Бег 60 метров» время выполнения задания сократилось на 0,21 секунды и прирост результатов составил 2,1%. В контрольном нормативе «Прыжок в длину с места» дальность прыжка увеличилась на 10 сантиметров и прирост результатов составил 5,5%. Результаты в беге на 1,5 и 2 километра улучшились на 10,5%. В контрольном нормативе «Метание малого мяча весом 150 гр» участникам удалось улучшить свой результат на 2,1 сантиметра и прирост результатов составил 6,6%. Также участники контрольной группы увеличили количество выполненных подтягиваний и отжиманий на 1,8 раз и прирост результатов составил 15%. В контрольном нормативе «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» результат улучшился на 0,8 сантиметра и прирост результатов составил 5,3%. В контрольном упражнении «Стрельба из электронного оружия из положения сидя с упором локтей о стол 10 м» количество набранных очков увеличилось на 25% (Рис.10).

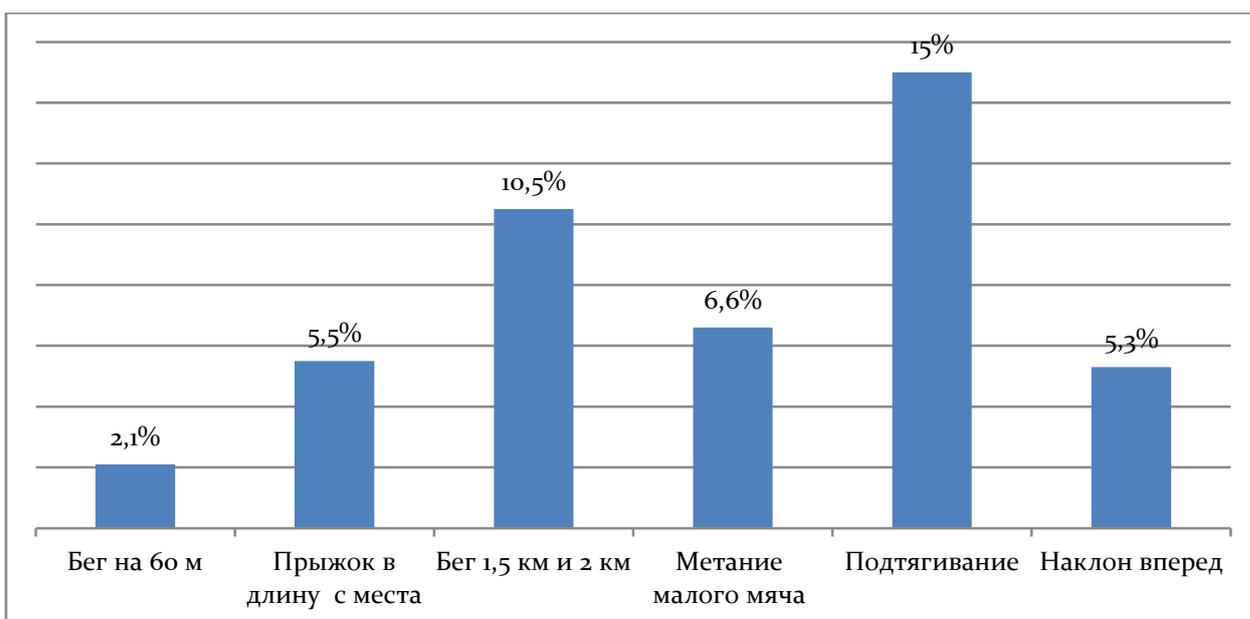


Рисунок 10 – Прирост результатов в контрольной группе

Таблица 5 – Статистическая обработка результатов многоборья ВФСК ГТО в контрольной группе до и после проведения педагогического эксперимента

Упражнение	До эксперимента	После эксперимента	t	p
Стрельба из электронного оружия из положения сидя с упором локтей о стол 10 м	16,13±11,2	17,38±7,3	1,724	Не дост.
Бег на 60 м	9,9±0,7	9,7±1,1	0,428	Не дост.
Прыжок в длину с места	180,2±31,2	190±27,3	0,645	Не дост.
1,5 км и 2 км	8,04±1,5	7,27±1,3	1,005	Не дост.
Метание малого мяча весом 150 гр	31,5±9,12	33,6±13,3	0,348	Не дост.
Подтягивание муж /сгибание-разгибание рук в упоре лежа жен	12±7,3	13,8±8,7	0,433	Не дост.
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (тумбе)	15±2,46	15,8±2,11	0,716	Не дост.

Статистическая обработка результатов исследования в контрольной группе показала, что прирост результатов во всех контрольных нормативах не достоверен. Значит процесс подготовки к сдаче нормативов многоборья ВФСК ГТО в 2018 году велась не должным образом. И команда «Сборная Бирилюсского района по многоборью ВФСК ГТО 2018 год» заняла в общем итоге 29 место.

Таблица 6 – Экспериментальная группа "Сборная Бирилюсского района по Многоборью ВФСК ГТО 2019 г" результаты до соревнований

Участник	Стрельба из электронного оружия из положения сидя с упором локтей о стол 10 м	Бег на 60 м	Прыжок в длину с места	1,5 км и 2 км	Метание малого мяча весом 150 гр	Подтягивание муж /сгибание-разгибание рук в упоре лежа жен	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (тумбе)
Максим Б	25	10,1	180	6,14	34	10	15
Кристина К	30	10,2	190	8,50	21	35	21
Татьяна К	27	10,1	150	6,43	22	32	16
Полина Г	14	10,4	155	7,20	18	30	14
Александра Т	27	10,1	191	9,45	17	16	24
Максим С	34	8,9	194	8,20	50	9	13
Артем К	21	9,6	195	6,44	48	4	14
Тарасов И	38	8,0	240	7,51	58	15	15
Среднее значение	27±8,4	9,6±0,8	186,8±31,5	7,48±1,1	33,5±14,3	18,8±4	16,5±3,8

Процесс подготовки экспериментальной группы был построен следующим образом. Нами был составлен план учебно-тренировочных занятий, рассчитанный на 10 занятий. Первая часть учебно-тренировочного занятия проводилась на стадионе. Данная часть тренировки состояла из трех частей: разминка, основная часть и заключительная часть. В первую часть занятия входили в основном специально-беговые упражнения, бег на скорость и упражнения, направленные на совершенствование техники метания мяча. После проведения заданий на стадионе участники экспериментальной группы отправлялись в тренажерный зал. В содержание

учебно-тренировочного занятия в тренажерном зале нами были включены основные и дополнительные упражнения на развитие силовых способностей. К основным упражнениям относятся подтягивание на перекладине и сгибание разгибание рук в упоре лежа. К дополнительным упражнениям: поднимание туловища из положения лежа на спине, комплекс упражнений на руки с резиной, гиперэкстензия (упражнение с тренажером для укрепления мышц спины). Подробное содержание учебно-тренировочных занятий в экспериментальной группе представлено в Приложении.

Также в ходе проведения экспериментальной работы по подготовке команды Бирилюсского района по многоборью ВФСК ГТО 2019 мы использовали метод ЭКГ контроля, с помощью кардиофлешки «ECG Dongle».

ЭКГ регистрировалось до и после учебно-тренировочного занятия, после чего определяется степень утомления ребенка, используя таблицу классификации изменений электрокардиограммы при мышечной нагрузке у здорового человека. На основании определенных изменений каждая ЭКГ-кривая дешифруется и оценивается определенным баллом. Для расшифровки ЭКГ-кривых мы используем классификацию А.И. Завьялова изменений ЭКГ в баллах в зависимости от утомления во время выполнения упражнений и первую минуту после них.

Таблица 7 – Результаты ЭКГ-контроля в ходе проведения педагогического эксперимента

Имя спортсмена	13.08.2019		14.08.2019		15.08.2019		16.08.2019	
	нагрузка по ЭКГ перед	нагрузка ЭКГ после	нагрузка по ЭКГ перед	нагрузка ЭКГ после	нагрузка по ЭКГ перед	нагрузка ЭКГ после	нагрузка по ЭКГ перед	нагрузка ЭКГ после
Максим Б	18	18	13	18	15	22	13	18
Кристина К	16	18	15	18	13	18	15	22
Татьяна К	15	18	15	22	13	18	15	18
Полина Г	13	19	13	19	15	22	13	19
Александра Т	15	21	15	21	15	18	13	18
Максим С	16	21	14	20	19	20	15	22

Артем К	13	22	13	21	13	21	13	18
Тарасов И	13	19	15	22	15	22	14	22
	17.08.2019		19.08.2019		20.08.2019		21.08.2019	
	нагрузка по ЭКГ перед	нагрузка ЭКГ после						
Максим Б	13	p>T при 16	18	31	18	21	18	p>T при
Кристина К	13	22	18	22	13	23	18	p>T при 22
Татьяна К	15	22	18	18	15	19	18	18
Полина Г	14	p>T при 13	16	22	14	21	18	p>T при 22
Александра Т	13	22	15	21	13	20	13	18
Максим С	13	21	13	19	15	21	18	21
Артем К	13	20	15	23	15	22	15	23
Тарасов И	15	22	14	21	13	23	14	21
	22.08.2019		23.08.2019		24.08.2019		25.08.2019	
	нагрузка по ЭКГ перед	нагрузка ЭКГ после						
Максим Б	13	18	18	21	18	19	13	21
Кристина К	15	22	13	23	13	21	15	22
Татьяна К	14	18	15	21	15	23	13	21
Полина Г	13	18	14	19	14	22	14	23
Александра Т	13	21	13	23	13	23	15	19
Максим С	15	19	15	21	15	22	13	21
Артем К	13	22	15	22	16	23	14	23
Тарасов И	14	23	13	23	13	19	13	22

Проведя мониторинг результатов ЭКГ-контроля до и после тренировки, мы пришли к следующим выводам. В среднем участники экспериментальной группы в течение первых учебно-тренировочных занятий получали малую физическую нагрузку. Малая нагрузка характеризуется оценкой в баллах от 13 до 21. Причем в диапазоне 13-18 баллов, где оценка идет исключительно по количеству ЧСС, дается характеристика «утомление отсутствует», в диапазоне 19-21 балл, где оцениваются качественные характеристики, дается характеристика «утомление небольшое». Малая нагрузка свидетельствует о

начале функциональной адаптации организма к текущим физическим нагрузкам, такая степень утомления неизменно снижает работоспособность.

Далее нами в содержание тренировок экспериментальной группы были внесены соответствующие изменения, что повысило уровень физической нагрузки и привело к тому, что участники экспериментальной группы стали получать среднюю нагрузку, что характеризуется баллами от 22 до 25.

Характеристика утомления – «утомление умеренное». По сравнению с малой нагрузкой средняя – более предпочтительна, поскольку такая величина нагрузки оставляет работоспособность на прежнем уровне, не снижая и не повышая ее, но и не повышая ее.

Таблица 8 – Результаты выступления экспериментальной группы на соревнованиях и уровень физической нагрузки

Имя спортсмена	Возраст спортсмена	Результат соревнований (место)	Минимальная нагрузка в баллах ЭКГ (после тренировки)	Максимальная нагрузка в баллах ЭКГ (после тренировки)	Средняя нагрузка в баллах ЭКГ (после тренировки)
Максим Б	11	22	18	31	19
Кристина К	15	16	18	22	20
Татьяна К	12	16	18	22	20
Полина Г	12	48	13	22	21
Александра Т	15	83	18	21	19
Максим С	15	31	19	31	21
Артем К	12	51	19	24	20
Тарасов И	15	6	20	23	20

Таблица 9 – Экспериментальная группа "Сборная Бирилюсского района по Многоборью ВФСК ГТО 2019 г" результаты на соревнованиях

Участник	Стрельба из электронного оружия из	Бег на 60 м	Прыжок в длину с места	1,5 км и 2 км	Метание малого мяча	Подтягивание муж /сгибание-	Наклон вперед из положения
----------	------------------------------------	-------------	------------------------	---------------	---------------------	-----------------------------	----------------------------

	положения сидя с упором локтей о стол 10 м				весом 150 гр	разгибани е рук в упоре лежа жен	стоя на гимнастиче ской скамье (тумбе)
Максим Б	28	9,5	205	6,07	51	21	19
Кристина К	40	9,6	205	7,35	36	46	25
Татьяна К	35	9,5	220	6,27	32	44	19
Полина Г	29	9,3	215	6,34	41	33	20
Александра Г	34	9,1	218	7,21	39	21	26
Максим С	42	8,7	207	6,09	58	34	21
Артем К	12	8,5	231	6,24	61	25	19
Тарасов И	31	7,9	256	6,54	70	28	17
Среднее значение	31,3±10,5	9,01±0,6	219,6±17,8	6,51±0,45	48,5±13,3	31,5±8,7	20,7±3,1

Подводя итоги экспериментальной работы и обработав, полученные результаты на соревнованиях и сравнив их с первоначальными результатами, мы пришли к следующим выводам. В контрольном нормативе «Бег на 60 метров» результат улучшился на 7,4%. В контрольном нормативе «Прыжок в длину с места» дальность прыжка увеличилась на 32 сантиметра и прирост результатов составил – 17,5%. В контрольном нормативе «Бег 1,5 и 2 км» время выполнения задания сократилось на 1,57 минуты и прирост результатов составил – 14,9%. Дальность метания малого мяча увеличилась на 15 сантиметров и прирост результатов составил 44%. Количество подтягиваний участники экспериментальной группы увеличили на 12 раз и прирост результатов составил 60%. В контрольном нормативе «Наклон вперед из положения стоя» результат улучшился на 4,2 сантиметра и прирост результатов составил 25%. Количество набранных баллов в стрельбе увеличилось на 15% (Рис.11).

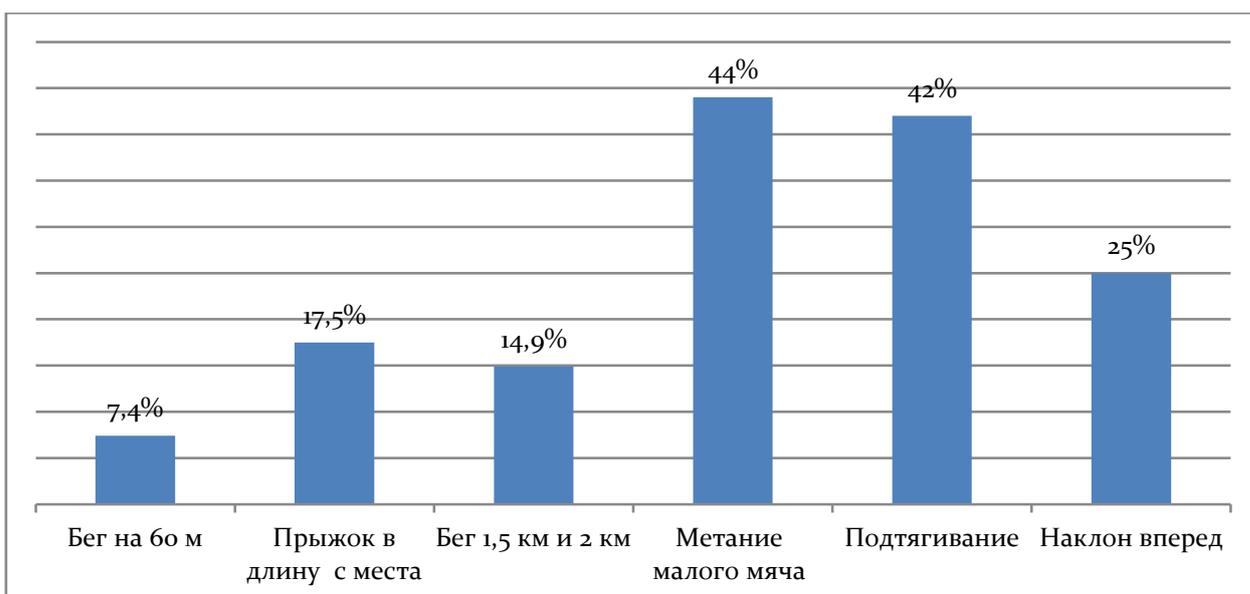


Рисунок 11 – Прирост результатов в экспериментальной группе

Таблица 10 – Статистическая обработка результатов многоборья ВФСК ГТО в экспериментальной группе до и после проведения педагогического эксперимента

Упражнение	До эксперимента	После эксперимента	t	p
Стрельба из электронного оружия из положения сидя с упором локтей о стол 10 м	27±8,4	31,3±10,5	0,859	Не дост.
Бег на 60 м	9,6±0,8	9,01±0,6	1,699	Не дост.
Прыжок в длину с места	186,8±31,5	219,6±17,8	2,387	<0,05
1,5 км и 2 км	7,48±1,1	6,51±0,45	2,261	<0,05
Метание малого мяча весом 150 гр	33,5±14,3	48,5±13,3	2,023	<0,05
Подтягивание муж /сгибание-разгибание рук в упоре лежа жен	18,8±4	31,5±8,7	2,390	<0,05
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (тумбе)	16,5±3,8	20,7±3,1	2,255	<0,05

Статистическая обработка результатов исследования показало, что в экспериментальной группе, в которой мы использовали, разработанный нами комплекс тренировок и использовали метод ЭКГ-контроля. В 5 контрольных

нормативов из 7 произошел достоверный прирост результатов. В контрольных нормативах «Стрельба из электронного оружия из положения сидя с упором локтей о стол 10 метров» и «Бег на 60 метров» прирост результатов не достоверен. В остальных контрольных нормативах прирост результатов оказался достоверен. По итогам проведения соревнований по многоборью ВФСК ГТО 2019, сборная Бирилюсского района заняла 8 место.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Рассмотрены основные аспекты развития массового спорта на территории Красноярского края. Основная стратегия развития физической культуры и массового спорта в Красноярском крае осуществлялась в указанный 4-х летний период путем формирования сети спортивных клубов по месту жительства граждан. По состоянию на 1 июля 2014 года в Красноярском крае действует 427 таких спортивных клубов, 270 из них созданы при государственной поддержке. В спортивных клубах по месту жительства занимается 7,1 % от общей численности населения Красноярского края, систематически занимающегося физической культурой и спортом. Для того, чтобы процесс создания сети спортивных клубов по месту жительства граждан носил комплексный характер, создан специализированный сайт в информационно-телекоммуникационной сети Интернет с адресом www.sportclub24.ru, ежегодно проводится спартакиада «Мой спортивный двор», курсы повышения квалификации, семинары для работников спортивных клубов, краевые смотры-конкурсы среди специалистов и организаций, осуществляющих физкультурно-спортивную работу по месту жительства граждан.

2. Проведен анализ развития массового спорта в районе и выявлены возможные проблемы и сформулированы пути решения проблем. Направлением государственной политики Красноярского края в области спорта является государственная поддержка спортсменов, тренеров Красноярского края в рамках реализации статьи 13 Закона Красноярского края от 21.12.2010 № 11-5566 «О физической культуре и спорте в Красноярском крае», в соответствии с которой производится вознаграждение спортсменам не младше 14 лет, представляющим Красноярский край и выступающим на официальных спортивных соревнованиях в составе спортивных сборных команд Российской Федерации или Красноярского края, тренерам (группам, бригадам тренеров), подготовившим соответствующего спортсмена (группу спортсменов, спортивную команду),

представляющих Красноярский край, а также устанавливается пожизненное ежемесячное пособие чемпионам и призерам Олимпийских, Паралимпийских и Сурдлимпийских игр, а также их тренерам, имеющим место жительства на территории Красноярского края, в том числе на момент завоевания указанных званий.

3. В результате проведения анкетирования нами была выявлена интенсивность занятий спортом среди жителей, и нами были получены следующие результаты:

1) интенсивность занятий спортом у большинства жителей района составляет 3-4 раза в неделю;

2) также было установлено, что большинство респондентов предпочитают игровые виды спорта – 37%;

3) 51% респондентов занимаются физической культурой и спортом на территории спортивной школы;

4) было установлено, что 70% респондентов принимают участия в соревнованиях и массовых спортивных праздниках организуемых на территории Бирилюского района.

4. Проведя анализ сдачи нормативов ГТО в Бирилюском районе за 2017 год, нами были сделаны следующие выводы. Количество женщин принявших участие в тестировании составило 70, из них 11 сдали нормативы и получили золотой знак, 19 женщин сдали норматив на серебряный знак, 13 на бронзовый знак, и 27 не справились со сдачей нормативов ГТО. Среди мужчин были получены следующие результаты: 14 мужчины справились с нормативами и получили золотой знак, 23 сдали норматив и получили серебряный знак, 15 сдали норматив на бронзовый значок. 36 мужчин не справились с нормативами ГТО. В 2018 году количество участников принявших участие в сдаче нормативов увеличилось и составило 237 человек (из них 114 женщин и 123 мужчины). Количество женщин сдавших норматив на золотой значок составило 27, на серебряный значок – 34, бронзовый значок – 23. Количество женщин, не справившихся с нормативами составило

30. Среди мужчин были получены следующие результаты: золотой значок получили 29 человек, серебряный значок – 37 и бронзовый значок – 24. Не справились с нормативами ГТО 33 человека.

5. Нами был составлен план учебно-тренировочных занятий, рассчитанный на 10 занятий. Первая часть учебно-тренировочного занятия проводилась на стадионе. Данная часть тренировки состояла из трех частей: разминка, основная часть и заключительная часть. В первую часть занятия входили в основном специально-беговые упражнения, бег на скорость и упражнения, направленные на совершенствование техники метания мяча. После проведения заданий на стадионе участники экспериментальной группы отправлялись в тренажерный зал. В содержание учебно-тренировочного занятия в тренажерном зале нами были включены основные и дополнительные упражнения на развитие силовых способностей. К основным упражнениям относятся подтягивание на перекладине и сгибание разгибание рук в упоре лежа. К дополнительным упражнениям: поднимание туловища из положения лежа на спине, комплекс упражнений на руки с резиной, гиперэкстензия (упражнение с тренажером для укрепления мышц спины). Также в ходе проведения экспериментальной работы по подготовке команды Бирилюсского района по многоборью ВФСК ГТО 2019 мы использовали метод ЭКГ контроля, с помощью кардиофлешки «ECG Dongle». ЭКГ регистрировалось до и после учебно-тренировочного занятия, после чего определяется степень утомления ребенка, используя таблицу классификации изменений электрокардиограммы при мышечной нагрузке у здорового человека.

6. Статистическая обработка результатов исследования в контрольной группе показала, что прирост результатов во всех контрольных нормативах не достоверен. Значит процесс подготовки к сдаче нормативов многоборья ВФСК ГТО в 2018 году велась не должным образом. И команда «Сборная Бирилюсского района по многоборью ВФСК ГТО 2018 год» заняла в общем итоге 29 место. В экспериментальной группе, в которой мы использовали,

разработанный нами комплекс тренировок и использовали метод ЭКГ-контроля. В 5 контрольных нормативов из 7 произошел достоверный прирост результатов. В контрольных нормативах «Стрельба из электронного оружия из положения сидя с упором локтей о стол 10 метров» и «Бег на 60 метров» прирост результатов не достоверен. В остальных контрольных нормативах прирост результатов оказался достоверен. По итогам проведения соревнований по многоборью ВФСК ГТО 2019, сборная Бирилюсского района заняла 8 место.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Анненков, В.Н. Основные показатели развития физической культуры и спорта в волгоградской области: реальность и перспектива / В.Н. Анненков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. - №10. – С. 121-125.
2. Абрамович, Д.В. Материально-техническая база, как важнейший элемент в развитии физической культуры и массового спорта (на примере г. Иркутска) / Д.В. Абрамович // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. - №3. – С. 71-75.
3. Барзгова, Е.С. Массовый спорт: институциональный и неинституциональный подходы / Е.С. Барзгова // Вопросы управления 2016. - №2. – С. 121-125.
4. Близневский, А.Ю. Применение программно-целевого метода в управлении развитием физической культуры и спорта в Красноярском крае / А.Ю. Близневский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. - №4. – С. 92-95.
5. Близневский А.Ю. Организационный механизм программно-целевого управления региональной системой физической культуры и спорта / А.Ю. Близневский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. - №12. – С. 105-110.
6. Близневский, А.Ю. Информационно-аналитический подход к совершенствованию управления развитием региональной системы физической культуры и спорта / А.Ю. Близневский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. - №10. – С. 91-95.
7. Близневский, А.Ю. Оптимизация структуры регионального управленческого органа физкультурно-спортивной отрасли в Красноярском крае / А.Ю. Близневский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. - №8. – С. 78-83.
8. Близневский, А.Ю. Система нормативно-правовой документации федерального уровня для управления физкультурно-спортивной отраслью /

А.Ю. Близневский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. - №10. – С. 83-85.

9. Близневский, А.Ю. Программно-целевое управление развитием физической культуры и спорта в пространстве Красноярского края / А.Ю. Близневский. – Автореферат дисс. ... доктора педагогических наук. – Санкт-Петербург, 2015. – 41 с.

10. Близневский, А.Ю. Программно-целевое управление развитием сферы физической культуры и спорта в пространстве Красноярского края / А.Ю. Близневский. - диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук. – Санкт-Петербург, 2015. – 310 с.

11. Близневский, А.Ю. Современная нормативно-правовая база сферы физической культуры и спорта / А.Ю. Близневский // Омский научный вестник. – 2011. - №8. – С. 87-93.

12. Близневский, А.Ю. Роль всероссийских массовых акций для развития физкультурно-оздоровительного движения в муниципальных образованиях субъектов РФ / А.Ю. Близневский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. - №10. – С. 71-75.

13. Бекетов, Ж.Т. Административно-правовые аспекты государственного регулирования в сфере физической культуры и спорта / Ж.Т. Бекетов // Труды института государства и права Российской академии наук. – 2011. - №11. – С. 92-96.

14. Борок, И.Г. Тенденции развития современного массового и профессионального спорта / И.Г. Борок // Theories and Problems of Political Studies. – 2018. - №6. – С. 82-88.

15. Волкова, И.В. Проблемы приобщения к физической культуре в условиях городской среды / И.В. Волкова // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. – 2011. - №5. – С. 91-95

16. Ганин П.А. Проблемы развития массового спорта в России / П.А. Ганин // Омский научный вестник. – 2015. - №10. – С. 105-110.

17. Гущина, А.В. Направления развития физической культуры и спорта в г. Красноярске в условиях подготовки к проведению зимней универсиады / А.В. Гущина // Актуальные проблемы авиации и космонавтики. – 2014. - №10. – С. 71-75.

18. Грязева, Е.Д. Государственное управление развитием физической культуры и спорта / Е.Д. Грязева // Известия Тульского государственного университета. – 2012. - №1. – С. 82-87.

19. Гуськов, У.И. Государство и спорт / У.И. Гуськов. – М.: Рагот, 2015. 174 с

20. Жолдак, В.И. Основы менеджмента спорта / В.И. Жолдак. – Чита: Из – во Тюменгос ин-та, 2017. 127 с

21. Замятина, М. Р. Проблемы и перспективы развития физической культуры в России / М.Р. Замятина // Инновационные педагогические технологии: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Казань, май 2015 г.). — Казань: Бук, 2015. — С. 108-110.

22. Изаак С.И. Целевые показатели реализации стратегии развития физической культуры и спорта в российской федерации на период до 2020 года / С.И. Изаак // Научный форум: Инновационная наука: сб. ст. по материалам VI междунар. науч.-практ. конф. — № 5(6). — М., Изд. «МЦНО», 2017. — С. 65-69.

23. Корольков, В.В. Правовые основы физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / В.В. Корольков. – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2012. – 79 с.

24. Концепции развития физической культуры и массового спорта в Красноярском крае на период до 2020 г.

25. Кудинова, В.А. Комплексная оценка показателей развития физической культуры и спорта в российской федерации на региональном уровне / В.А. Кудинова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. - №4. – С. 67-71.

26. Лазарев, Е.А. Особенности физкультурно-спортивной

инфраструктуры крупного города (на примере Новосибирска) / Е.А. Лазарев // Творчество и современность. – 2019. - №5. – С. 91-95.

27. Макогончук, В.А. Комплекс ГТО как средство развития массового спорта в Красноярском крае / В.А. Макогончук // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма. – 2018. – №1. – 246-249

28. Мустаева, Е.Н. Нормативно-правовое обеспечение развития физической культуры и спорта среди молодежи Российской Федерации / Е.Н. Мустаева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. - №2. – С. 67-72.

29. Паспорт государственной программы Красноярского края «Развитие физической культуры и спорта»

30. Перова, Е.И. Анализ динамики основных показателей развития физической культуры и массового спорта в российской Федерации / Е.И. Перова // Вестник спортивной науки. – 2013. - №7. – С. 88-93.

31. Проект Стратегии социально-экономического развития Красноярского края до 2030 года Проект от 23.06.2016

32. Путалова, И.Б. Правовые основы физической культуры и спорта / И.Б. Путалова. – Омск, 2016. 137 с.

33. Ратушная, Я.Ю. Законодательная база проведения государственной политики в области развития физической культуры и спорта (1991 2007 гг.) / Я.Ю. Ратушная // Вестник Бурятского государственного университета. – 2012. - №6. – С. 121-125.

34. Самыгин, С.И. Массовый спорт и его роль в социализации молодежи в современной России / С.И. Самыгин // Гуманитарные и общественные науки. – 2015. – №12. – С. 145-149.

35. Савенкова, Е.А. Экспертная методика выбора критериев оценки развития физической культуры и спорта в субъектах РФ / Е.А. Савенкова // Вестник спортивной науки. – 2010. – №12. – С. 67-72.

36. Савенкова, Е.А. Аналитические соотношения для факторов, определяющих развития физической культуры и спорта в регионах Российской Федерации / Е.А. Савенкова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. - №10. – С. 111-115.
37. Сергеев, А.А. Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в России / А.А. Сергеев // Интерактивная наука. – 2016. - №6. – С. 88-93.
38. Система муниципального управления : учебник для вузов / под ред. В.Б. Зотова. – СПб. : Лидер, 2016. – 293 с.
39. Тиосова, Т.Н. Пути развития физической культуры и спорта в современной России / Т.Н. Тиосова // Известия Тульского государственного университета. – 2014. - №11. – С. 159-162.
40. Тимофеев, А.Е. Мониторинг основных показателей развития физической культуры и спорта в Российской Федерации / А.Е. Тимофеев // Экономика и общество. – 2018. - №2. – С. 145-149.
41. Тит, А.И. Сравнительные показатели развития физической культуры и спорта в восточной Сибири / А.И. Тит // Теория и практика физической культуры спорта. – 2010. - №12. – С. 110-115.
42. Тумасян, А.В. Конституционно-правовые основы физической культуры и спорта в России / А.В. Тумасян // Теория и практика физической культуры. – 2018. - №9. – С. 61-67.
43. Тюриков, Р.А. Управление массовыми спортивными практиками . – дисс, канд., соц, наук Москва, 2017
44. Федотова, И.В. Основные приоритеты государственной политики по развитию физической культуры и спорта в Красноярском крае (учебно-методические материалы) / И.В. Федотов. – Красноярск, 2014. – 26 с.
45. Федоренко, А.М. Роль органов исполнительной власти в развитии физической культуры и спорта / А.М. Федоренко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. - №5. – С. 91-95.

46. Фетисов, В.А. О критериях и показателях развития физической культуры и спорта в зарубежных странах / В.А. Фетисов. – М. : Советский спорт, 2015. – 70 с.

47. Филиппов, С.С. Организационно-правовые особенности системы управления физической культурой и спортом / С.С. Филиппов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. - №2. – С. 87-93.

48. Филиппов, С.С. Программно-целевое управление развитием сферы физической культуры и спорта на региональном уровне / С.С. Филиппов. – Монография. – Красноярск, 2016. – 125 с.

49. Физическая культура студента : учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М. :Гардарики, 2012. – 428 с.

50. Якубов, Ю.Д. Основные проблемы региональной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации / Ю.Д. Якубов // Ученые записки Казанского университета. – 2014. - №4. – С. 93-97.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Анкета на тему: «Популяризация массового спорта в Бирилюсском районе Красноярского края»

1. В данное время Вы

- А) являетесь работником в сфере спорта
- Б) не являетесь работником в сфере спорта
- В) временно не трудоустроен
- Г) студент средне специального учебного заведения
- Д) ученик общеобразовательного учреждения

2. Напишите, сколько Вам полных лет _____

3. Сколько дней в неделю Вы занимаетесь спортом (физической культурой)?

- А) 1-2
- Б) 3-4
- В) 5-7
- Г) не занимаюсь вообще

4. Напишите, каким видом спорта Вы занимаетесь _____

5. Напишите, каким видом спорта Вы хотели бы заниматься _____

6. Тренировки (секции) каких спортивных (учебных) заведений Вы посещаете чаще всего?

- А) Спортивная школа
- Б) Общеобразовательная школа
- В) Другие (напишите свой вариант) _____
- Г) Не посещаю вообще

7. Планируете ли Вы в ближайшее время заниматься спортом (физической культурой)?

- А) Занимаюсь
- Б) Нет (почему нет?) _____
- В) Да (почему да?) _____

8. Напишите, какой спортивный разряд Вы имеете (вид спорта)

- А) _____
- Б) Не имею спортивного разряда

9. Принимаете ли Вы участие в спортивно-массовых мероприятиях в качестве спортсмена?

- А) Да, принимаю участие
- Б) Нет, не принимаю участие

10. Напишите, сколько раз в году Вы принимаете участие в соревнованиях в качестве спортсмена (примерно) _____

План учебно-тренировочных занятий в ходе проведения педагогического эксперимента

13.08.2019					
Стадион			Тренажерный зал		
Разминка	Основные упражнения	Заминка	Основные упражнения на силу	Дополнительные упражнения	Заминка
Бег 2 км. Растяжка 7 минут. Специальные беговые упр.: с высоким подниманием бедра + ускорение 20 метров, захлест голени + ускор 20 метров, прыжки правым боком + ускор 20м, прыжки левым боком + ускор 20м, прыжок в шаге + ускор 20м, бег трусцой 60м.	Бег 60 метров 4 подхода	Бег трусцой 400 метров	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу: 3 подхода на 100 % (35 раз в среднем) Подтягивание из виса на высокой перекладине: 3 подхода на 100 % (6раз в среднем)	Поднимание туловища из положения лежа на спине: 2 подхода по 70 раз Гиперэкстензия (упражнение с тренажером для укрепления мышц спины): 3 подход 25раз.	Растяжка 10 минут
14.08.2019					
Стадион			Тренажерный зал		
Разминка	Основные упражнения	Заминка	Основные упражнения на силу	Дополнительные упражнения	Заминка
Бег 2 км., растяжка 7 минут. Специально беговые упражнения: С высоким подниманием бедра + ускорение 20 метров, захлест голени + ускор 20 метров, прыжки правым боком + ускор 20м, прыжки левым боком + ускор 20м, прыжок в шаге + ускор 20м, бег трусцой 60м.	Метание мяча весом 150 гр: 2 подхода по 5 раз. Бег 60 метров: 2 подхода	Бег трусцой 400 метров	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу: 2 подхода на 50 % (25 раз в среднем) Подтягивание из виса на высокой перекладине: 4 подхода на 50 % (4 раз в среднем)	Поднимание туловища из положения лежа на спине: 1 подход 70 раз Гиперэкстензия (упражнение с тренажером для укрепления мышц спины): 1 подход 25раз	Растяжка 10 минут

15.08.2019					
Стадион			Тренажерный зал		
Разминка	Основные упражнения	Заминка	Основные упражнения на силу	Дополнительные упражнения	Заминка
Бег 2 км., растяжка 7 минут. Специально беговые упражнения: С высоким подниманием бедра + ускорение 20 метров, захлест голени + ускор 20 метров, прыжки правым боком + ускор 20м, прыжки левым боком + ускор 20м, прыжок в шаг + ускор 20м, бег трусцой 60м.	Метание мяча весом 150 гр: 2 подхода по 5 раз. Бег 60 метров: 2 подхода	Бег трусцой 400 метров	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу: 4 подхода на 100 % (35 раз в среднем) Подтягивание из виса на высокой перекладине: 4 подхода на 100 % (6 раз в среднем)	Поднимание туловища из положения лежа на спине: 1 подход 100 раз Комплекс упражнений на руки с резиной: имитация метания мяча 4 подхода по 20 раз. Гиперэкстензия (упражнение с тренажером для укрепления мышц спины): 2 подход 25раз	Растяжка 10 минут

16.08.2019					
Стадион			Тренажерный зал		
Разминка	Основные упражнения	Заминка	Основные упражнения на силу	Дополнительные упражнения	Заминка
Бег 2 км., растяжка 7 минут. Специально беговые упражнения: С высоким подниманием бедра + ускорение 20 метров, захлест голени + ускор 20 метров, прыжки правым боком + ускор 20м, прыжки левым боком + ускор 20м, прыжок в шаг + ускор 20м, бег трусцой 60м.	Метание мяча (2кг) двумя руками: 4 подхода по 20 раз Бег 60 метров: 3 подхода. Бег 100	Бег трусцой 400 метров	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу: 4 подхода на 50 % (20 раз в среднем) Подтягивание из виса на высокой перекладине: 4 подхода на 50 % (4 раз в среднем)	Поднимание туловища из положения лежа на спине: 1 подход 100 раз Комплекс упражнений на руки с резиной: имитация метания мяча 4 подхода по 20 раз Гиперэкстензия	Растяжка 10 минут

	метров: 3 подхода			(упражнение с тренажером для укрепления мышц спины): 2 подход 25раз.	
17.08.2019					
Стадион			Тренажерный зал		
Разминка	Основные упражнения	Заминка	Основные упражнения на силу	Дополнительные упражнения	Заминка
Бег 2 км., растяжка 7 минут. Специально беговые упражнения: С высоким подниманием бедра + ускорение 20 метров, захлест голени + ускор 20 метров, прыжки правым боком + ускор 20м, прыжки левым боком + ускор 20м, прыжок в шаге + ускор 20м, бег трусцой 60м.	Метание мяча весом 150 гр: 2 подхода по 5 раз Бег 60 метров: 2 подхода	Бег трусцой 400 метров	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу: 4 подхода на 100 % (35 раз в среднем) Подтягивание из виса на высокой перекладине: 4 подхода на 100 % (6 раз в среднем)	Поднимание туловища из положения лежа на спине: 1 подход 100 раз Комплекс упражнений на руки с резиной: имитация метания мяча 4 подхода по 20 раз. Гиперэкстензия (упражнение с тренажером для укрепления мышц спины): 2 подход 25раз	Растяжка 10 минут
19.08.2019					
Стадион			Тренажерный зал		
Разминка	Основные упражнения	Заминка	Основные упражнения на силу	Дополнительные упражнения	Заминка
Бег 2 км., растяжка 7 минут. Специально беговые упражнения: С высоким подниманием бедра + ускорение 20 метров, захлест голени + ускор 20 метров, прыжки правым боком + ускор 20м, прыжки левым	Метание мяча (2кг) двумя руками: 4 подхода по 20 раз Бег 60	Бег трусцой 400 метров	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу: 4 подхода на 50 % (20 раз в среднем) Подтягивание из виса на высокой перекладине:	Поднимание туловища из положения лежа на спине: 1 подход 100 раз Комплекс упражнений на руки с резиной:	Растяжка 10 минут

боком + ускор 20м, прыжок в шаг + ускор 20м, бег трусцой 60м.	метров: 2 подхода Бег 100 метров: 3 подхода		4 подхода на 50 % (4 раз в среднем)	имитация метания мяча 4 подхода по 20 раз. Гиперэкстензия (упражнение с тренажером для укрепления мышц спины): 2 подход 25раз	
---	---	--	-------------------------------------	--	--

20.08.2019					
Стадион			Тренажерный зал		
Разминка	Основные упражнения	Заминка	Основные упражнения на силу	Дополнительные упражнения	Заминка
Бег 10 минут, растяжка 7 минут	Круговая тренировка (20 секунд упражнение, 20 сек отдых) 5 подходов: лыжный тренажер, разножка с использование тумбы, отжимания, прыжки через скакалку, пресс, прыжки через скамью, выбрасывание блина 5 кг.				Растяжка 10 минут
21.08.2019					
Стадион			Тренажерный зал		
Разминка	Основные упражнения	Заминка	Основные упражнения на силу	Дополнительные упражнения	Заминка
Бег 2 км., растяжка 7 минут. Специально беговые упражнения: С высоким подниманием бедра + ускорение 20 метров, захлест голени + ускор 20 метров, прыжки правым боком + ускор 20м,	Метание мяча (2кг) двумя руками: 4 подхода по 20 раз Бег 60 и 100 метров: 3 подхода	Бег трусцой 400 метров	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу: 4 подхода на 50 % (20 раз в среднем) Подтягивание из вися на высокой перекладине: 4 подхода на 50 % (4 раз в среднем)	Поднимание туловища из положения лежа на спине: 1 подход 100 раз Комплекс упражнений на руки с резиной: имитация метания мяча 4 подхода по 20 раз.	Растяжка 10 минут

прыжки левым боком + ускор 20м, прыжок в шаг + ускор 20м, бег трусцой 60м.				Гиперэкстензия (упражнение с тренажером для укрепления мышц спины): 2 подход 25раз	
22.08.2019					
Стадион			Тренажерный зал		
Разминка	Основные упражнения	Заминка	Основные упражнения на силу	Дополнительные упражнения	Заминка
Бег 2 км., растяжка 7 минут. Специально беговые упражнения: С высоким подниманием бедра + ускорение 20 метров, захлест голени + ускор 20 метров, прыжки правым боком + ускор 20м, прыжки левым боком + ускор 20м, прыжок в шаг + ускор 20м, бег трусцой 60м	Метание мяча весом 150 гр: 2 подхода по 5 раз Бег 60 метров: 2 подхода	Бег трусцой 400 метров	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу: 4 подхода на 100 % (35 раз в среднем) Подтягивание из виса на высокой перекладине: 4 подхода на 100 % (6 раз в среднем)	Поднимание туловища из положения лежа на спине: 1 подход 100 раз Комплекс упражнений на руки с резиной: имитация метания мяча 4 подхода по 20 раз Гиперэкстензия (упражнение с тренажером для укрепления мышц спины): 2 подход 25раз	Растяжка 10 минут

23.08.2019					
Стадион			Тренажерный зал		
Разминка	Основные упражнения	Заминка	Основные упражнения на силу	Дополнительные упражнения	Заминка
Бег 2 км., растяжка 7 минут. Специально беговые упражнения:	Бег 60 метров: 3 подхода	Бег трусцой 400	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу: 2 подхода на 50% (20 раз в	Поднимание туловища из положения лежа на спине:	Растяжка 10 минут

С высоким подниманием бедра + ускорение 20 метров, захлест голени + ускор 20 метров, прыжки правым боком + ускор 20м, прыжки левым боком + ускор 20м, прыжок в шаге + ускор 20м, бег трусцой 60м		метров	среднем) Подтягивание из виса на высокой перекладине: 2 подхода на 50% (4 раза в среднем)	1 подход 100 раз Комплекс упражнений на руки с резиной: имитация метания мяча 4 подхода по 20 раз. Гиперэкстензия (упражнение с тренажером для укрепления мышц спины): 2 подход 25раз	
24.08.2019					
Стадион			Тренажерный зал		
Разминка	Основные упражнения	Заминка	Основные упражнения на силу	Дополнительные упражнения	Заминка
Бег 2 км., растяжка 7 минут. Специально беговые упражнения: С высоким подниманием бедра + ускорение 20 метров, захлест голени + ускор 20 метров, прыжки правым боком + ускор 20м, прыжки левым боком + ускор 20м, прыжок в шаге + ускор 20м, бег трусцой 60м	Бег 60 метров: 3 подхода	Бег трусцой 400 метров	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу: 2 подхода на 50% (20 раз в среднем) Подтягивание из виса на высокой перекладине: 2 подхода на 50% (4 раза в среднем)	Поднимание туловища из положения лежа на спине: 1 подход 100 раз Комплекс упражнений на руки с резиной: имитация метания мяча 4 подхода по 20 раз. Гиперэкстензия (упражнение с тренажером для укрепления мышц спины): 2 подход 25раз	Растяжка 10 минут
25.08.2019					
Стадион			Тренажерный зал		
Разминка	Основные упражнения	Заминка	Основные упражнения на силу	Дополнительные упражнения	Заминка
Бег 2 км., растяжка 7 минут. Специально беговые	Метание мяча весом 150 гр:	Бег трусцой	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу:	Поднимание туловища из положения лежа на	Растяжка 10 минут

<p>упражнения: С высоким подниманием бедра + ускорение 20 метров, захлест голени + ускор 20 метров, прыжки правым боком + ускор 20м, прыжки левым боком + ускор 20м, прыжок в шаг + ускор 20м, бег трусцой 60м.</p>	<p>2 подхода по 5 раз Бег 60 метров: 2 подхода</p>	<p>400 метров</p>	<p>4 подхода на 100 % (35 раз в среднем) Подтягивание из виса на высокой перекладине: 4 подхода на 100 % (6 раз в среднем)</p>	<p>спине: 1 подход 100 раз Комплекс упражнений на руки с резиной: имитация метания мяча 4 подхода по 20 раз. Гиперэкстензия (упражнение с тренажером для укрепления мышц спины): 2 подход 25раз</p>	
---	--	-------------------	--	---	--