

Министерство спорта Российской Федерации  
Федеральный центр подготовки спортивного резерва  
Администрация Смоленской области  
Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма  
Смоленское государственное училище (техникум) олимпийского резерва

**ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В  
ПОДГОТОВКЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ  
СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ  
УЧИЛИЩ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА**

*Сборник научных трудов V Международной научно-практической  
конференции  
29-31 января 2015 г.*

Смоленск, 2015

## ПОКАЗАТЕЛИ СОСТАВА ТЕЛА У СТУДЕНТОВ УОР ПРИ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ В ПОСТРОЕНИИ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

**Маринич В.В., Лукьянович В.А.**

*Полесский государственный университет, Пинск, Республика Беларусь*

**Губа О.И.**

*Смоленское государственное училище (техникум) олимпийского резерва,  
Смоленск, Россия*

**Annotation.** In article on the basis of the evaluation of morphological (components body composition), psychophysiological (the power and mobility of nervous processes) performance and personal characteristics of students "not athletic" specialties to develop a methodology aerobics for the correction of excess weight and enhancing the adaptive reserves of the body.

**Введение.** Среди множества средств, направленных на нормализацию массы и состава тела, наиболее распространенным считается подход, направленный на создание дефицита энергии за счет ограничения калорийности суточного рациона питания и увеличения энергозатрат посредством использования физических нагрузок. Наибольшую практическую востребованность можно ожидать от научно-методических разработок, учитывающих личностные психологические и психофизиологические особенности занимающихся, поскольку это позволяет в более высокой степени индивидуализировать тренировочный процесс и добиться более высоких результатов в области снижения массы тела.

**Цель исследования:** на основании оценки морфологических (компоненты состава тела), психофизиологических (сила НС, подвижность нервных процессов) показателей и личностных особенностей студентов «не физкультурных» специальностей разработать методику оздоровительной аэробики для коррекции избыточной массы и повышения адаптационного резерва организма.

**Методы и организация исследования.** В исследовании принимали участие 28 студентов, обучающихся на 1-3 курсах УОР. Экспериментальную группу (ЭГ) составили 15 студентов, контрольную группу (КГ) – 13. Группы комплектовались из студентов, имеющих индекс массы тела более 25 кг/м<sup>2</sup>. Исследование проводилось с использованием теста Люшера, индивидуально-типологического опросника и теппинг-теста. Студенты с высоким уровнем экстраверсии и лабильности были отнесены к группе, занимающейся степ-аэробикой, которая отличается высокой эмоциональностью, быстрой сменой двигательных действий, а также возможностью импровизации. Занимающиеся с ярко выраженными интроверсией, ригидностью, тревожностью были отнесены к группе тай-бо-аэробики, которая характеризуется более высоким физическим и психическим напряжением, необходимостью более точно выполнять двигательные задания.

**Результаты исследования.** Анализ полученных данных показал, что студенты экспериментальных и контрольной групп до эксперимента имели избыточную массу тела. ИМТ во всех группах превышал значение 25,0 кг/м<sup>2</sup>. Значения фазового угла, являющегося показателем уровня общей

работоспособности и интенсивности обмена веществ у 33 % занимающихся ЭГ, а также у 38 % занимающихся КГ находились ниже нормальных значений. После эксперимента масса тела, окружности талии и бедер студенток во всех группах уменьшились. Однако в экспериментальных группах наблюдались более заметные изменения, чем в контрольной. Так, масса тела в ЭГ снизилась на 3,31 %, в то время, как в контрольной на 0,55%. У студентов ЭГ, занимающихся по программе тай-бо-аэробики, доля жировой массы снизилась в меньшей степени, а доля скелетно-мышечной массы увеличилась в большей степени, чем у студентов ЭГ, занимающейся по программе степ-аэробики. У занимающихся контрольной группы увеличился уровень тревожности и возбудимости.

**Выводы.** В результате применения разработанной методики оздоровительной аэробики были выявлены качественные изменения антропометрических показателей и показателей состава тела занимающихся экспериментальных групп, что свидетельствует об эффективности применяемой методики.

При этом, учет психологических и психофизиологических показателей занимающихся экспериментальных групп при разработке методики и проведении занятий позволил максимально индивидуализировать тренировочный процесс, что, в свою очередь, содействовало улучшению состояния эмоционально-волевой сферы, занимающихся в ЭГ по сравнению с занимающимися КГ.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Антипина Е.Ю.</b> Подвижные игры на учебно-тренировочных занятиях в игровых видах спорта .....	10
<b>Антонов Д.П., Гурин Я.В., Братков К.И.</b> Анализ деятельности специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва .....	12
<b>Асеев В.В., Антонов Д.П., Гурин Я.В.</b> Анализ деятельности училищ олимпийского резерва (УОР) и предложения по совершенствованию их деятельности на современном этапе .....	17
<b>Астахов А.А., Якунин Р.И.</b> Методологические подходы к проектированию модульной технологии спортивно-оздоровительной направленности физического воспитания спортсменов .....	20
<b>Байдзиньски М., Рокита М., Стула-Лайп Ю.</b> Мотивация и ожидания от занятий танцами по мнению детей и взрослых .....	23
<b>Беляев А.Г.</b> Магнитная стимуляция как новый дополнительный метод повышения силы спортсмена .....	30
<b>Боголюбов К.Н.</b> Личность студента УОР в современном информационно-образовательном пространстве СПО .....	34
<b>Бойко В.Н.</b> Практика применения инновационных медико-биологических технологий при спортивном отборе и медицинском сопровождении спортсменов .....	38
<b>Боровик О.Н.</b> Психологическое сопровождение студентов УОР как условие повышения результативности спортивной деятельности .....	41
<b>Брук Т.М., Косорыгина К.Ю.</b> УПП коры головного мозга велосипедистов-спринтеров на фоне специфической физической нагрузки .....	43
<b>Брук Т.М., Осипова Н.В., Литвин Ф.Б.</b> Технологическая модель комплексной оценки физической работоспособности высококвалифицированных спортсменов в циклических видах спорта и её потенцирования низкоинтенсивным лазерным излучением .....	47
<b>Бутырин В.В.</b> Значение прыгучести волейболиста в блокирующих действиях .....	53
<b>Вицеп А.М.</b> Влияние уровня мотивации на продуктивность спортивной деятельности .....	56
<b>Гавриков В.Н., Боровик О.Н.</b> Проектирование индивидуальных образовательных траекторий студентов УОР как механизм реализации подготовки будущего специалиста .....	58
<b>Германов Г.Н.</b> Методология управления подготовкой спортсменов в многолетнем процессе .....	60
<b>Глинская Е.А., Каткова Т.В.</b> Психологическая подготовка спортсменов: основные проблемы и тенденции исследований .....	66
<b>Глинская Е.А.</b> Самоорганизация как качество личности спортсмена .....	70
<b>Гончаров Ю.С.</b> Критерии успешности соревновательной деятельности в спортивных единоборствах .....	74
<b>Губа В.П., Маринич В.В., Хорунжий А.А.</b> Исследование вариабельности ритма сердца при оценке переносимости физических нагрузок у спортсменов ..	78
<b>Егоров В.Н.</b> Многообразие и специфичность парадигмальных подходов к решению проблем здоровьесбережения спортсменов .....	80
<b>Ежов П.Ф.</b> Особенности воздействия тренировочных нагрузок в командно-игровых видах спорта (на примере футбола) .....	83
<b>Захаров Н.Е., Солонкин А.А.</b> Особенности влияния тренировочного процесса волейболистов на показатели насосной функции сердца спортсменов .....	89
<b>Захаров П.С., Родин А.В.</b> Содержание этапного контроля подготовленности баскетболистов .....	92

<b>Калинин М.М.</b> Уровень освоения теоретических знаний в процессе интегральной подготовки яхтсменов .....	95
<b>Каныгин С.В.</b> Общая характеристика системы коррекции физической и технической подготовки футболистов на основе индивидуального подхода .....	96
<b>Карнаухов Г.З., Хорунжий А.Н.</b> Училище олимпийского резерва – важный компонент подготовки спортсменов высокого класса .....	101
<b>Карпович А.М., Ермаков В.А.</b> Проектирование самосовершенствования спортсмена на основе синергетического подхода .....	105
<b>Коваль В.И., Родионова Т.А.</b> Анкета для мониторинга стиля жизни спортсменов .....	108
<b>Ковачева И.А., Прокудин Б.Ф.</b> Физическая культура как часть образования спортсменов в подготовки их к профессиональной деятельности .....	110
<b>Ковтун Н.В., Гречаник Р.Н.</b> Адаптация студентов-первокурсников в условиях училища олимпийского резерва .....	115
<b>Колосова Е.В., Гатилова Г.Д., Халявка Т.А.</b> Динамика электронейромиографических и биохимических показателей у высококвалифицированных спортсменов-гребцов на протяжении подготовительного периода годового цикла подготовки .....	118
<b>Колумб А.В., Шляхтин В.А., Косман М.Д., Палецкий Д.Ф.</b> Пульсовой тест для оценки текущего состояния квалифицированных борцов .....	123
<b>Коренкова В.В.</b> Индивидуализация физической подготовки спортсменок с избыточной массой тела .....	125
<b>Корольков А.Н., Никитушкин В.Г., Германов Г.Н.</b> Возможности применения матричных моделей для системного представления спортивной подготовки .....	128
<b>Кравцова О.П.</b> Организация и содержание процесса обучения техник волейбола по программе «МИНИ-ВОЛЕЙБОЛ» .....	133
<b>Кудина Л.В.</b> Методологические принципы построения обучения, повышения квалификации в высшей школе тренеров Республики Беларусь обусловленные современными тенденциями развития спорта .....	135
<b>Кузнецов Род. Р., Пресняков В.В.</b> Планирование объемов тренировочных нагрузок футболистов в годовом тренировочном цикле .....	138
<b>Кузнецов Рус. Р., Губа В.П.</b> Экспериментальное обоснование организации начальной подготовки спортсменов в футболе .....	140
<b>Кулишенко И.В., Антипов А.В., Губа Д.В.</b> Особенности преподавания дисциплины «Спортивные игры» в вузах различного профиля .....	143
<b>Лексаков А.В., Каныгин С.В.</b> Эффективность индивидуальных тренировочных занятий в структуре подготовки футболистов .....	146
<b>Леонтьев А.А.</b> Увеличение скорости движения за счет изменения конструкции педалей спортивного велосипеда .....	148
<b>Леонтьев А.А., Качанов Е.С.</b> Способ оценки специальной работоспособности велосипедистов-спринтеров .....	150
<b>Литвинова А.В., Романенко И.В.</b> Методика совершенствования специальной физической подготовки легкоатлетов в беге на средние дистанции группы спортивного совершенствования .....	151
<b>Лихачев О.Е., Ганиев Р.Г., Фомин С.Г.</b> Современные особенности подготовки резерва для спортивных игр (на примере баскетбола) в училищах олимпийского резерва .....	158
<b>Лысенко Е.Н.</b> Влияние утомления в процессе напряженной тренировочной физической нагрузки на кинетические характеристики реакции кардиореспираторной системы спортсменов .....	161

<b>Макаров Ю.М., Комиссарова Е.Н., Поварещенкова Ю.А., Овсянников А.А.</b> Морфофункциональные показатели гандболистов с учетом их телосложения .....	167
<b>Макаров Ю.М., Луткова Н.В., Соломенина К.С.</b> Методика формирования личностных качеств волейболисток, обеспечивающих успешность игровых действий в ситуациях с различной степенью психоэмоциональной напряженности .....	171
<b>Маринич В.В., Губа В.П., Губа О.И.</b> Формирование психологической защиты у высококвалифицированных спортсменов-игровиков .....	178
<b>Маринич В.В., Мизерницкий Ю.Л., Шантарович В.В., Каллаур Е.Г.</b> Бронхиальная гиперреактивность у спортсменов (гребля на байдарках и каноэ) как возможный фенотип бронхиальной астмы .....	181
<b>Маринич В.В., Лукьянович В.А., Губа О.И.</b> Показатели состава тела у студентов УОР при индивидуализации в построении занятий спортом .....	183
<b>Масловский Е.А., Семенов В.Г., Яковлев А.Н.</b> Формирование форм тела и повышение скоростно-силовых характеристик скелетных мышц опорно-двигательного аппарата спортсменок 17-20 лет на основе атлетической подготовки .....	184
<b>Масловский Е.А., Семенов В.Г., Яковлев А.Н.</b> Травмы опорно-двигательного аппарата в различных видах спорта .....	191
<b>Меркулова П.В.</b> Преимущества и недостатки реализации дистанционных форм обучения в учебном процессе ФГБОУ СПО «СГУОР» .....	197
<b>Михайлова Е.А., Ершов В.Ю., Козлов В.А., Городничев Р.М.</b> Динамика биомеханических параметров бега на тредбане при чрескожной электрической стимуляции спинного мозга .....	200
<b>Моисеев А.И.</b> Интегральные особенности спортсменов, занимающихся тайским боксом .....	203
<b>Нечаев А.В., Нечаев В.П.</b> Основные направления методики подготовки и технического совершенствования в академической гребле .....	206
<b>Нечаев А.В.</b> К проблеме формирования системы профессиональных ценностей студентов МГОСИ по физической культуре в современных условиях .....	210
<b>Никитушкин В.Г., Чернышова Е.Н.</b> Мотивация занятий физической культурой ветеранов спорта .....	214
<b>Николаев А.А., Новиков Я.С.</b> Срочный и кумулятивный эффекты аэрокриосауны .....	217
<b>Николаев А.А.</b> Перспективы применения электростимуляции в спорте высших достижений .....	223
<b>Николаева Е.А.</b> Развитие физических качеств с помощью биомеханических виброплатформ (по материалам иностранной литературы) .....	228
<b>Новыкив-Кшеминьский Я., Воногель В.Г., Михалик Д.С.</b> Динамика общей микроциркуляции у спортсменов с дегенеративно-дистрофическими заболеваниями позвоночника .....	231
<b>Олендер Л.Г., Хорошая Е.П., Максимов В.Г.</b> Сравнительный анализ методик скоростно-силовой подготовки бегунов на короткие дистанции .....	233
<b>Перелекин В.А., Барков С.В., Новиков А.В.</b> Проблемы развития специальных двигательных-координационных способностей в процессе спортивной подготовки футболистов и хоккеистов с шайбой .....	236
<b>Петрук О.И., Леонтьева М.С.</b> Теоретические подходы к организации учебно-воспитательного процесса при занятиях физической культурой и спортом .....	239
<b>Поздняк Н.В.</b> Тренерская лицензия, как основной критерий оценки профессиональной компетентности тренера .....	244

<b>Поковба О.М., Жарова О.Ю.</b> Основные направления совершенствования организационно-педагогической деятельности федеральных училищ олимпийского резерва.....	247
<b>Поковба О.М., Строева И.В.</b> Особенности организации спортивной работы в училищах олимпийского резерва.....	250
<b>Полехин Д.В., Якунин Р.И.</b> Методика применения подводящих упражнений на этапе совершенствования технико-тактического мастерства единоборцев ..	253
<b>Поповская М.Н, Таран И.И., Андреев А.М.</b> Сравнительный анализ психофизиологического статуса баскетболистов разного амплуа .....	257
<b>Празян А.К., Батчаев Г.И.</b> Теоретические основы изучения особенностей питания при занятиях спортом и регуляции массы тела спортсмена перед соревнованиями .....	260
<b>Прокудин Б.Ф., Ефремова Е.В.</b> Выносливость как многоаспектное специфическое физическое качество.....	264
<b>Прокудин Б.Ф., Ковачева И.А., Бакланов Л.Н., Бойнова А.П., Ефремова Е.В.</b> Особенности построения тренировочного процесса бегуний на 800 метров с учетом ОМЦ .....	270
<b>Пустошило П.В.</b> Тестометрический контроль за выполнением второй передачи в центре сетки связующих игроков квалифицированных волейбольных команд.....	276
<b>Пухов А.М., Иванов С.М., Моисеев С.А., Городничев Р.М.</b> Особенности мышечной активности при выполнении выстрелов из лука разной результативности .....	279
<b>Радкович М.Н., Маринич В.В.</b> Мониторинг физической и психической работоспособности в годичном цикле в академической гребле .....	284
<b>Родин А.В., Погорельый М.В.</b> Объем и эффективность индивидуальных тактических действий волейболистов 16-18 лет .....	285
<b>Рудякова В.Б.</b> Формирование индивидуального стиля деятельности в системе подготовки специалистов по физической культуре и спорту .....	289
<b>Рудякова И.В.</b> Применение прикладных технологий в системе подготовки специалистов по физической культуре и спорту.....	294
<b>Саскевич А.П., Саскевич М.П., Масловский Е.А., Масловский О.Е.</b> Рационализация структуры физической и технико-тактической подготовки футболистов.....	299
<b>Саскевич М.П., Саскевич А.П., Соболевски К.Л.</b> Профилактика травм у футболистов средствами лечебной физической культуры .....	303
<b>Свирин А. Н., Бобкова Е.Н.</b> Распределение основных тренировочных средств в годичном цикле подготовки высококвалифицированных барьеристов .....	310
<b>Семенов В.Г., Закревский В.И., Масловский Е.А.</b> Маховый стиль спринтерского бега в контексте сенсорно-моторной осознаваемости движений.....	313
<b>Семенов В.Г., Медведев И.В.</b> Изменения скоростного и силового компонентов скоростно-силовых способностей у спортсменов различных соматических типов.....	317
<b>Семенов В.Г., Усачева С.Ю.</b> Обоснование типологического подхода в развитии максимального темпа движений верхних и нижних конечностей в разных видах скоростных локомоций у спортсменов различной квалификации .....	323
<b>Скрипко А., Лоевски Я., Лямха Л. Сикора Е.</b> Влияние реакции на результативность приема подачи у волейболистов.....	330
<b>Солонкин А.А., Гречаник Р.Н.</b> Адаптивная физическая культура и спорт в условиях училища олимпийского резерва (из опыта работы) .....	334

<b>Соколов А.А., Палецкий Д.Ф.</b> Спортивно-целевое программирование технического совершенствования в системе спортивной тренировки борцов ..	335
<b>Сорока А., Стула А., Собаньски Л., Губа В.</b> Современные методы наблюдения за игрой футболистов и его анализ .....	337
<b>Спирин В.К., Буравцева А.Г., Панкова Э.В.</b> Планирование специфических результатов физического воспитания на основе концепции спортивной тренировки .....	347
<b>Стадник В.И., Масловский О.Е.</b> Асимметрия и точностные движения как критерий отбора на этапе начальной подготовки дзюдоистов .....	353
<b>Строева И.В., Гарбалы П.И.</b> Двигательно-координационная подготовка борцов вольного стиля как фактор формирования технических умений .....	354
<b>Сурков А.М.</b> Развитие работоспособности дзюдоистов средствами интервального бега .....	357
<b>Томилин К.Г.</b> Технологии подготовки яхтсменов-гонщиков высокой квалификации .....	360
<b>Файзулин Д.Э., Орлов А.В.</b> Эффективность предыгровой разминки высококвалифицированных вратарей в мини-футболе .....	369
<b>Хорунжий А.Н.</b> Основные направления подготовки олимпийского резерва России .....	371
<b>Хорунжий А.А.</b> Показатели variability сердечного ритма спортсменов, занимающихся дзюдо .....	373
<b>Хорунжий А.Н., Каткова Т.В., Жарова О.Ю., Шукаева А.В.</b> К проблеме внедрения результатов научных исследований в процессе подготовки высококвалифицированных спортсменов .....	375
<b>Хорунжий К.А.</b> Инновационная методика подготовки спортсменов в пауэрлифтинге .....	377
<b>Хрусталеv Г.А., Губа В.П.</b> Теоретико-методические основы моделирования в игровых видах спорта .....	380
<b>Чесноков Н.Н., Коновалов В.В.</b> Совершенствование координационной подготовки в беге на средние дистанции .....	384
<b>Шавкун Ю.И., Гелашвили С.А.</b> Теоретические аспекты изучения специфики отбора и спортивной ориентации в процессе многолетней подготовки спортсменов .....	388
<b>Шагин Н.И., Полишкис М.М.</b> Структура физической подготовленности спортсменов, занимающихся футболом .....	392
<b>Яковлев А.Н., Масловский Е.А., Семенов В.Г.</b> Воспитание физических качеств в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью (на этапе спортивного отбора) с учётом типа телосложения .....	394
<b>Яковлев А.Н.</b> Трансформации новых представлений о «теле» и «телесности» в спорте (современный аспект) .....	400