

***МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ***

***Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего профессионального образования***

***«Волгоградская государственная академия  
физической культуры»***

**МАТЕРИАЛЫ ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ  
КОНФЕРЕНЦИИ С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ**

***АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПОДГОТОВКИ  
СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ И  
СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ПЛАВАНИИ  
И ДРУГИХ ВИДАХ ВОДНОГО СПОРТА***

***Волгоград – 2014***

**ББК 75.717**

**А 437**

**Редакционная коллегия:**

**Сазонова И.М.** – к.п.н., доцент, зав. каф. теории и методике водных видов спорта ФГБОУ ВПО «ВГАФК»

**Шалаева И.Ю.** – к.б.н., ст. преподаватель ФГБОУ ВПО «ВГАФК»

**Корнилов Ю.П.** - к.п.н., профессор ФГБОУ ВПО «ВГАФК»

**А 437 Актуальные вопросы подготовки спортсменов высокой квалификации и спортивного резерва в плавании и других видах водного спорта:** Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (27-28 ноября 2014, г.Волгоград). – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2014. – 317 с.

В сборнике представлены в авторской редакции материалы Всероссийской научно-практической конференции «Современные проблемы и перспективы развития водных видов спорта». Материалы отражают результаты научных исследований теоретического и прикладного характера в области водных видов спорта. Сборник предназначен научным работникам, преподавателям, тренерам, аспирантам, студентам, всем интересующимся вопросами развития водных видов спорта.

**ББК 75.717**

## **ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО ОТБОРА С УЧЁТОМ ТИПА ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ**

**Яковлев А.Н., Журавский А.Ю., Давыдов В.Ю.**  
*Полесский государственный университет, Беларусь, Пинск*

Существующая система физкультурно-спортивной деятельности не решает в оптимальном объеме проблем физической подготовленности, состояния здоровья и формирования устойчивой потребности студентов к занятиям (Бальсевич, 1995-1998; Григорьев, 1998; Лубышева, 1996-2003; Лотоненко, 2008; Железняк, 1998; Шилько, 2001; Купчинов, 2006 и др.).

Анализ научно-методической литературы, многолетний практический опыт, научные исследования указывают на необходимость интегрирования всех форм физкультурно-спортивной деятельности, на основе новых технологических подходов.

В работе был использован следующий комплекс методов исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, беседы и интервью со студентами, анкетирование (оценка мотивационной сферы), тестирование физической подготовленности студентов, психологические методы, физиологические методы, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Показано, что комплексное использование технологий различных форм физкультурно-спортивной деятельности в системе учреждений образования увеличивает объем двигательной активности до уровня физиологического норматива и обеспечивает положительную динамику показателей физического развития, состояния здоровья и мотивационной сферы контингента.

Избранная методологическая основа и поставленные задачи определили ход теоретико-экспериментального исследования, которое выполнялось в несколько этапов в течение 2010- 2014гг. на территории регионов Российской Федерации и Республики Беларусь.

**Результаты исследований и их обсуждение.** Необходимые знания и управление процессом конструирования своего тела сопряжены с определенными условиями спортивного отбора.

Поэтому в этом сложном процессе необходим учет основополагающих признаков, характеризующих личность в предполагаемой перспективе.

Методология спортивного отбора должна быть информативна не только для тренера, но и давать «пищу» для ребенка с позиций его успешности в жизнедеятельности. Умение распорядится знаками тела на начальном этапе спортивного пути, снижает вероятность ошибки (перспективные, неперспективные).

Необходим поиск вариантов, при которых можно проследить не только исходный уровень, но и видеть перспективу личности в ближайшем будущем.

Так, результаты тестирования детей младшего школьного возраста, школьников и студентов по критериям климато-географическому региону условно оценивается в 10 баллов. К данным величинам начисляется либо вычитаются дополнительные очки в зависимости от показанного результата.

Система оценки разрабатывается с учетом имеющихся методик рейтинговой оценки (низкая, ниже среднего, средняя, выше средней, высокая). Вариативный характер оценки обеспечивает сбалансированную оценку уровня развития физических качеств.

Одним из направлений комплексных исследования, проведенных на территории Республики Беларусь (г.Пинск), Смоленской области (г.Смоленск), Приморского края (г.Владивосток) является выявление общих тенденций развития физических качеств.

Внутригрупповая физическая подготовленность (ФП) студентов неодинакова, у студентов различных соматических типов выявлено неодинаковое распределение по уровням (ФП), приростам физических качеств. Уровень ФП группы студентов MeC типа был выше в проявлении скоростно-силовых и скоростных качествах, несколько ниже были показатели силы мышц верхних конечностей и выносливости. Самые низкие показатели результатов в тестировании наблюдаются у студентов MaC типа. Студенты MiC типа имели средние показатели.

При анализе результатов контрольного тестирования студентов различных соматических типов выявлено: уровень физической подготовленности существенно различается, наблюдается гетерохронность в приростах физических качеств. Разработка межвидовых оценочных таблиц в зависимости от габаритного варьирования обследуемых, позволила оценивать учащихся по результатам тестирования и соматическому типу, а также изменило, результаты оценок и послужило основой для разработки специальных упражнений, т.е. индивидуализировать тренировочный подход.

В контексте заявленного исследования особое внимание заслуживают процессы возрастного развития и функционального состояния двигательной системы, так как вегетативные функции перестраиваются под влиянием раздражений, сигнализирующих о возможной гипоксии, но главным образом - под влиянием моторных рефлексов.

Планирование физических нагрузок сопряжено с обменными процессами, особенностями регуляции движений и освоения техники моторных навыков.

Воспитывая таким путем физические качества, достигают, при известных условиях, существенного изменения степени и направленности их развития, что выражается в прогрессировании тех

или иных двигательных способностей (силовых, скоростных и др.), повышении общего уровня работоспособности, укреплении здоровья и в других показателях совершенствования естественных свойств организма, в том числе и свойств телосложения (генетически закрепленных особенностей конституции человеческого организма), развитию которых придается целенаправленный характер, что позволяет говорить об управлении их развитием. Для определения общей интенсивности нагрузки часто прибегают к расчету «моторной» плотности занятий (отношение чистого времени потраченного на выполнение упражнений, к общему времени занятий) или «относительной интенсивности». Между сторонами нагрузки, функциональной и ее внешними параметрами, существует определенная соразмерность: чем больше нагрузка по своим внешним параметрам, тем значительнее сдвиги в организме. Однако при различных состояниях физической подготовленности спортсмена такой соразмерности не наблюдается. Различные по внешним параметрам нагрузки могут давать сходные эффекты, и, наоборот, одни и те же по внешним параметрам нагрузки - сопровождаются функциональными различными сдвигами. Так, по мере повышения функциональных возможностей организма в результате систематических занятий, бег одной и той же продолжительности и с одной и той же скоростью вызывает от одного занятия к другому все меньшие сдвиги в организме, поскольку он адаптируется к данной нагрузке.

Задаваемая нагрузка (параметры ее объема и интенсивности, порядок повторения, изменения и сочетания с отдыхом), а также особенности интервалов отдыха имеют существенное значение для характеристики методов физического воспитания. Конкретные особенности того или иного метода во многом определяются именно особенностями и избираемого способа регулирования нагрузки и отдыха. При воспитании силовых, скоростных и координационных способностей методами повторного интервального упражнения нагрузку чередуют обычно ординарными и экстремальными интервалами. При воспитании же выносливости предпочтение нередко отдают жестким интервалам, более целесообразно управлять развитием необходимых качеств и навыков.

### **Выводы.**

Так, при изучении сравнительной характеристики величин ЧСС при выполнении серии рывков гири весом 2 кг у представительниц (студенток) различных соматотипов выявлены следующие различия: ТСТ и МСТ к 6-му и 15 повтору отмечены, более низкими показателями ЧСС, чем ДСТ и АСТ. ТСТ и МСТ мало чем отличаются друг от друга.

Показано, что в период работы с увеличением силовой нагрузки с 1 до 1, 2, 3 и 4 кг значения ЧСС существенно поднялись и чем они выше, тем более значимы. В период восстановления между отягощениями 1 и 2 кг сдвиги статистически достоверны в 3-х случаях из 6-и; между 2 и 3, 3 и 4 кг - в 4-х случаях; между 1 и 3 и 4 кг - во всех случаях. В период

работы между представительницами различных соматотипов (за исключением различий между ТСТ и МСТ) различия статистически достоверны. В период восстановления между АСТ и ТСТ, АСТ и МСТ, МСТ и ДСТ сдвиги статистически достоверны ( $p < 0,001$ ); между ДСТ и ЖСТ сдвиги менее значимы ( $p < 0,05$ ).

Повышенное внимание к развитию спортивного движения и массового спорта обусловлено осознанием роли человеческого фактора в социально-экономическом развитии государств. Следует отметить, что в параметрической модели решаются задачи на новом качественном уровне, что выходит далеко за рамки внутренней системы организации управления, а ее «выходные» характеристики предполагают постоянный учет новых эффективных средств, величины внешнего фактора (отягощения), дифференцированного подхода на основе учета соматотипов и типологических особенностей занимающихся.

Список литературы:

1. Губа, В.П. Экспресс-анализ уровня физического развития и физической подготовленности студентов вузов города Смоленска [Текст] / Губа В.П., Кабачков В.А. [и др.] // Научно-практическая основа двигательных действий сложнокоординационных видов спорта: Междунар. сборник науч. тр. – Смоленск: СГИФК, 2001. - С.49-51.

2. Новиков, А. А. Основы спортивного мастерства : моногр. [Текст] / А. А. Новиков. - М. : Советский спорт, 2013. - 269 с.

3.Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса [Текст] / Ю. В. Верхошанский. - М. : Физкультура и спорт, 1985. - 175 с.

4. Коган, О. С. Медико-биологические проблемы спортивного отбора профессионалов [Текст] / О. С. Коган // Теория и практика физической культуры. — 2003. - № 8. - С. 43-46.

## СОДЕРЖАНИЕ

**СЕКЦИЯ 1.****НОВЫЕ ИДЕИ, ТЕХНОЛОГИИ, ПЕРСПЕКТИВЫ  
ПРОЦЕССОВ ОБУЧЕНИЯ И ПОДГОТОВКИ  
СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....10***Александров А.Ю., Фаворская Е.Л.*

Биомеханические параметры техники водно-опорных движений на примере девушек-гимнасток..... 10

*Ануфриева Т.В.*

Нормирование тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки квалифицированных пловцов..... 14

*Бондарь А.А.*

Педагогические особенности формирования технико-тактической подготовленности в баскетболе..... 21

*Брюханов Д. А.*

Особенности применения методов развития гликолитических механизмов энергообеспечения в подготовительном периоде тренировки юных гребцов..... 23

*Вишняков К. С.*

Анализ олимпийских достижений представителей различных стран на современном этапе развития гребли на байдарках..... 26

*Галузо И.К.*

К вопросу о введении федеральных государственных требований к предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта..... 29

*Гильмутдинов И.Ф.*

Повышение спортивного результата пловцов на этапе углубленной специализации на основе использования безынерционных тренажеров..... 33

*Горина Е.В., Прыткова Е.Г., Дужнова Н.В.*

Отбор и прогнозирование в спортивном плавании..... 39

*Гребенников А.М.*

Характеристика силовой подготовленности гребцов на байдарках различного возраста..... 43

**Гречанников В.Н.**

Прогноз спортивных результатов победителей соревнований  
по плаванию на Олимпиаде 2016 года..... 48

**Гречанников В.Н.**

Исследование эффективности работы движителя  
винтового типа в спортивном плавании..... 49

**Ильиных В.В.**

Достижения в плавании на открытой воде и факторы  
их определяющие..... 54

**Ильиных И.С., Надюк Н.В., Ильиных В.В.**

Обучение плаванию детей дошкольного возраста  
с использованием технологии аквааэробики..... 57

**Карабутов В.Н., Огульчанский В.А.**

Оценка морфофункционального развития ватерполистов  
высокой квалификации.....60

**Карабутов В.Н., Пимонова Т.Н.**

Оценка работоспособности ватерполистов высокой квалификации..... 68

**Корнилов Ю.П., Гребенников А.М., Брюханов Д.А.**

Силовая подготовка в тренировочном процессе гребцов  
на байдарках и каноэ..... 72

**Косьяненко Д.А.**

Особенности тренировочного процесса в плавании на начальном  
этапе спортивного совершенствования..... 76

**Косьяненко Д.А.**

Особенности работы с родителями спортсменов..... 80

**Косьяненко Д.А.**

Организационные особенности набора и процесса начального  
обучения плаванию детей младшего школьного возраста.....81

**Крохина Т.А.**

Мотивационные основы занятий по плаванию с детьми  
младшего школьного возраста..... 84

**Крохина Т.А., Советов В.В.**

Особенности организации и проведения отбора  
на начальном этапе подготовки пловцов..... 87

**Лаврентьева Д. А.**

Исследование влияния особенностей индивидуального профиля асимметрии на выбор структуры движений ног в воде у детей младшего школьного возраста на этапе начального обучения плаванию..... 90

**Овечкин Д.Г., Крючков В.В.**

Противоборство сотрудника полиции с преступником в воде..... 92

**Саввин В.И.**

Тенденции развития современного водного поло..... 94

**Сазонова И.М., Косьяненко Д.А., Ивлева В.В.**

Совершенствование преподавания дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание» на основе учета направлений подготовки..... 96

**Солопов И.Н., Шамардин А.И.**

Индивидуализация подготовки пловцов высокого класса в условиях среднегорья..... 102

**Солопов И.Н., Шамардин А.И.**

Предгорная подготовка пловцов высокого класса в подготовительном периоде..... 109

**Шубин К.Ю., Григорьев В.Г., Шубин Ю.К.**

Основные средства и методы тренировки в гребле на байдарке и каноэ..... 116

**СЕКЦИЯ 2.**

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ, СОЦИАЛЬНЫЕ И ФИЛОСОФСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ПЛОВЦОВ И ДРУГИХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ВОДНОГО СПОРТА..... 121**

**Апариева Т.Г.**

Непосредственная предсоревновательная подготовка спортсменов..... 121

**Давыдов В.Ю., Каллаур Е.Г., Шантарович В.В., Журавский А.Ю.**

Антропометрические и генетические аспекты спортивного потенциала высококвалифицированных гребцов Республики Беларусь..... 127

<i>Давыдов В.Ю., Петряев А.В., Синицин А.С., Королевич А.Н.</i> Специальная физическая подготовленность юных пловцов в период пубертата.....	133
<i>Лагутин М.П., Воронков А.В., Пустовитова Н.П.</i> Рациональная фармакотерапия в медико-реабилитационном обеспечении тренировочного процесса.....	143
<i>Таможникова И.С., Солопов И.Н.</i> Особенности функциональной реактивности и мобилизации у спортсменов-пловцов.....	146
<i>Татаринцева Р.Я., Ежова Н.М.</i> Комплексная методика реабилитации гребцов высокого класса.....	151
<i>Яковлев А.Н., Журавский А.Ю., Давыдов В.Ю.</i> Физкультурно-спортивная деятельность на этапе спортивного отбора с учетом типа телосложения.....	156
<b>СЕКЦИЯ 3. ВОДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ И РЕАБИЛИТАЦИИ ЛЮДЕЙ РАЗЛИЧНОГО ВОЗРАСТА И УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ.....</b>	<b>160</b>
<i>Бальбух А.В.</i> Водные процедуры как средство оздоровления и закаливания дошкольников.....	160
<i>Булкин И.Н.</i> Плавание как средство оздоровления детей дошкольного возраста.....	165
<i>Дробышева С.А.</i> Лечебное плавание в процессе оздоровительно-коррекционной работы со школьниками, имеющими нарушения осанки.....	167
<i>Евсикова Н.Ю., Пестрикова И.Г.</i> К вопросу об использовании водных закаливающих процедур в физическом воспитании детей дошкольного возраста с нарушениями опорно-двигательного аппарата.....	173
<i>Емельянова Л.А. Паршуткина Л.О.-С.</i> Обоснование эффективности применения аквааэробики для коррекции сколиоза у подростков с укороченной конечностью.....	175

<b>Карцева Т.В., Желудкова А.В.</b> Использование сухого бассейна для укрепления осанки детей 5-6 лет.....	182
<b>Котельникова Ю.В., Уксусова М.В.</b> Оценка психофизического состояния учащихся младших классов, занимающихся плаванием.....	186
<b>Люташин Ю.И., Крохина Т.А.</b> Прикладное и оздоровительное значение плавания для студентов высших учебных заведений.....	189
<b>Медведева И.В., Мищенко И.А.</b> Коррекция нарушений осанки у юных пловцов 10-11 лет.....	192
<b>Никулова Е.А., Черемисова И.В.</b> Психологическое сопровождение творческого развития младших школьников в авторской программе «На гребне творческой волны»....	196
<b>Прыткова Е.Г., Горина Е.В.</b> Оздоровление студентов специальной медицинской группы средствами аквааэробики.....	202
<b>Прыткова Е.Г., Гребенников А.М.</b> Повышение уровня здоровья студенток высших учебных заведений .....	205
<b>Пустовитова Н.П.</b> Оздоровительное плавание как средство профилактики заболеваний голеностопного сустава при плоскостопии у спортсменок 16-18 лет.....	209
<b>Садовая С.С., Кива И.Ю., Петренко И.В.</b> Развитие координационных способностей детей 5-6 лет посредством занятий в сухом бассейне.....	212
<b>Садыкова С.Л., Лебедева Е.И.</b> Роль центра «Здоровье» на базе лицея №9 в сохранении и укреплении здоровья обучающихся специальных медицинских групп.....	215
<b>Созин Ю.М., Ковалева Т.И., Яровецкая Т.А.</b> Влияние водных закалывающих процедур на физическое развитие детей 4-5 лет.....	220

<b>Уткина Л.М., Черникова И.В., Сошникова И.Е., Чупрына С.А.</b> Использование игр с водой на прогулке в детском саду .....	224
<b>Ушакова М.Ю., Тоцкая Е.Н.</b> Организационные и педагогические аспекты адаптивного плавания детей-инвалидов.....	227
<b>Шалаева И.Ю.</b> Программа по плаванию для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений.....	230
<b>Шалаева И.Ю.</b> Оздоровление школьников специальной медицинской группы, имеющих нарушения осанки.....	237
<b>КОНКУРС СТУДЕНЧЕСКИХ РАБОТ.....</b>	<b>242</b>
<b>Бааль А.И.</b> Плавание как эффективное средство реабилитации детей 6-7 лет с детским церебральным параличом.....	242
<b>Голованов А.А.</b> Роль круговой тренировки в общей физической подготовке гребцов.....	247
<b>Губанова А.Д.</b> Факторы, обуславливающие физическую работоспособность пловцов на этапах многолетней подготовки.....	252
<b>Емельяненко А.С.</b> Исследование особенностей техники финиширования в гребле на каноэ.....	257
<b>Емельянова А.В.</b> Анализ эффективности соревновательной деятельности пловцов-юношей высокой квалификации, специализирующихся в комплексном плавании.....	262
<b>Космынин П.С.</b> Исследование особенностей выступлений отечественных пловцов- спинистов высокой квалификации на крупнейших международных и российских соревнованиях.....	269
<b>Котов М.</b> Физическая подготовленность школьников 13-14 лет, занимающихся плаванием в спортивно-оздоровительной группе.....	277

***Панасюк Н.Н.***

Современные аспекты процесса силовой подготовки юных пловцов в условиях ДЮСШ..... 280

***Стрельников С.С.***

К вопросу о целесообразности совершенствования процесса подготовки пловцов, специализирующихся на дистанциях комплексного плавания..... 292

***Ушаков А.С.***

Исследование особенностей планирования тренировки высококвалифицированных пловцов в условиях среднегорья..... 300

***Шиповалов А.В.***

Влияние оздоровительного плавания и сбалансированного питания на рост мышечной массы юных спортсменов..... 307