



ГЦОЛИФК

Российский государственный университет
физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)

СПОРТИВНО- ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

1/2019

Выходит 4 раза в год

Свидетельство о регистрации средства массовой информации от 28 февр. 2018 г. Серия ПИ № ФС77-72384

Шеф-редактор – *Михайлова Т.В.*, кандидат педагогических наук, профессор
Главный редактор – *Леонтьева М.С.*, доктор педагогических наук, доцент

Редакционный совет:

Неверкович С.Д. – академик РАО, доктор педагогических наук, профессор
Губа В.П. – доктор педагогических наук, профессор

Редакционная коллегия:

Ашкинази С.М. – доктор педагогических наук, профессор (Россия)
Левушкин С.П. – доктор биологических наук, профессор (Россия)
Закирьянов К.К. – доктор педагогических наук, профессор (Россия)
Сейранов С.Г. – академик РАО, доктор педагогических наук, профессор (Россия)
Байковский Ю.В. – доктор педагогических наук, профессор (Россия)
Попов О.И. – доктор педагогических наук, профессор (Россия)
Столяров В.И. – доктор философских наук, профессор (Россия)
Мельнов С.Б. – доктор биологических наук, профессор (Белоруссия)
Смоленский А.В. – доктор медицинских наук, профессор (Россия)
Milssius Kazuz – доктор биологических наук, профессор (Литва)
Sadowski Jerzy – доктор педагогических наук, профессор (Польша)
Bingshu Zhong – доктор педагогических наук, профессор (Китай)
Wang Zipu – доктор, профессор (Китай)

Выпускающий редактор – *Цакаев С.Ш.*
Ответственный секретарь – *Горбачева А.Ю.*

СОДЕРЖАНИЕ

КОЛОНКА РЕДАКЦИОННОЙ КОЛЛЕГИИ

Леонтьева М.С., Губа В.П.

Оценка критериев эффективности научной деятельности РГУФКСМиТ. 5

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Николаев П. П., Шиховцов Ю. В., Николаева И. В., Иванова Л. А., Лискайкина М. Н.

Силовая направленность учебных занятий по физическому воспитанию в вузе как фактор повышения эффективности выполнения нормативов комплекса ГТО. 11

Зеличенко В. Б., Привалова И. А.

Подготовка легкоатлетического резерва: как исключить форсирование. 16

Родин А. В., Захаров П. С., Артюгин С. В.

Эффективность специальной силовой подготовки квалифицированных баскетболистов в подготовительном периоде годичного тренировочного цикла. 29

Антипов А. В., Джикия Г. Т., Губа В. П.

Инновационные технологии организации функциональной подготовки в предсезонных сборах футболистов высокой квалификации. 34

Горностаева Ю. В., Мащенко Р. М.

Соразмерность в развитии показателей скоростной и технической подготовленности бегуний на длинной барьерной дистанции. 38

Пресняков В. В., Савченко В. А., Лисичкин М. В.

Влияние легкоатлетических упражнений на боевую и физическую подготовленность курсантов военных вузов. 43

ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Сабирова Э.Ф., Германов Г.Н.

Инновационная педагогическая технология подготовки обучающихся к внутришкольным соревнованиям 46

Антипова Е.М., Сулим А.С.

Современные фитнес-технологии как эффективное средство оздоровительных занятий молодежи 57

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Кручинский Н.Г., Маринич В.В., Губа В.П.

Инновационный подход в системе подготовки спортсменов высокого класса в молодежном спорте 61

СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ В ФКиС

Баранов В.А.

Политические, экономические и социальные дивиденды Чемпионата мира ФИФА-2018 65

Барчуков И.С., Барчукова Г.В.

Физическая культура и спорт: функции системологии 73

Цакаев С.Ш.

Педагогика физической культуры и спорта как основа формирования и развития познавательной активности студентов вуза физической культуры 77

Барчуков И.С.

Физическая культура и спорт: признаки модернизации теории тестирования 80

МЕЖПРЕДМЕТНЫЕ И ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В ФКиС

Михайлова Т.В., Епифанов К.Н., Маринич В.В.

Современные технологии персонализированного подхода в процессе подготовки в гребле на байдарках и каноэ 85

Неверкович С.Д., Германов Г.Н., Сабирова И.А.

Метапредметность как методологическая основа педагогики физической культуры и спорта: научный обзор 90

Адрес редакции:

105122, г. Москва, Сиреневый бул., д. 4
Тел.: 8 (495) 961-31-11 доб. 12-26
Моб.: 8 (985) 920-10-29
E-mail: serg1968@yandex.ru

© ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Издатель: ООО Издательство «Спорт»
117312, Москва, ул. Ферсмана, д. 5А
Тел./факс: (495) 662-64-30; 662-64-31
www.olimppress.ru
E-mail olimppress@mail.ru

Подписано в печать 20.02.2019 г.
Формат 70x100/16. Печ. л. 6,0
Печать офсетная. Бумага офсетная
Тираж 1000 экз. Изд. № 242
Заказ №

Отпечатано с электронной версии заказчика в типографии ООО «Красногорский полиграфический комбинат»; 115093, г. Москва, Партийный переулок, д. 1, корп. 58, стр. 1



ГЦОЛИФК

The Russian state university of physical culture, sport, youth and tourism (GTsOLIFK)

SPORT AND PEDAGOGICAL EDUCATION

1/2019

Editor-in-chief - Candidate of Pedagogical Sciences, Professor *Mikhaylova T.V.*
The editor-in-chief is Doctor of Pedagogical Sciences, *Leontyeva M.S.*

Editorial Council

Neverkovich S.D. – Academician of the Russian Education Academy, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Guba V.P. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Editorial team

Ashkinazi S.M. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Russia)
Levushkin S.P. – Doctor of Biological Sciences, Professor (Russia)
Seyranov S.G. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Russia)
Baikovsky Y.V. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Russia)
Popov O.I. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Russia)
Stolyarov V.I. – Doctor of Philosophy, Professor (Russia)
Smolensky A.V. – Doctor of Medical Sciences, Professor (Russia)
Zakiryayev K.K. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Kazakhstan)
Melnov S.B. – Doctor of Biological Sciences, Professor (Belarus)
Milssius Kazuz – Doctor of Biological Sciences, Professor (Lietuva)
Sadowski Jerzy – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Poland)
Bingshu Zhong – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (China)
Wang Zipu – PH.D, Professor (China)

Managing editor – Candidate of Pedagogical Sciences – *Tsakaev S.S.*
Executive Secretary – *Gorbacheva A.Y.*

CONTENTS

THE EDITORIAL BOARD COLUMN

Leontyeva M.S., Guba V.P.

The assessment of criteria of efficiency of the RSUPESY&T scientific activity 5

MODERN TECHNOLOGIES OF SPORTS TRAINING

Nikolaev P.P., Shikhovtsov Y.V., Nikolaeva I.V., Ivanova L.A., Piskaykina M.N.

Power orientation of the physical education training sessions in higher education facilities as a factor of increasing efficiency of the GTO complex implementation 11

Zelichenok V.B., Privalova I.A.

Training the athletics reserve: how to eliminate forcing 16

Rodin A.V., Zakharov P.S., Artyugin S.V.

The efficiency of special power training of qualified basketball players during the preparatory period of the annual training cycle 29

Antipov A.V., Dzhikiya G.T., Guba V.P.

Innovative technologies of the organization of functional training at pre-season gatherings of elite football players 34

Gornostayeva Yu.V., Mashchenko R.M.

Proportionality in the development of indicators of high-speed and technical fitness of female long distance hurdlers 38

Presnyakov V.V., Savchenko V.A., Lisichkin M.V.

The influence of track and field exercises on combat and physical fitness of military school cadets 43

TRAINING SPORTS RESERVE

Sabirova E. F., Germanov G. N.

The innovative pedagogical technology of training students for intra-school competitions 46

Antipova E. M., Sulim A. S.

Modern fitness technologies as an effective means of health improvement classes for youth 57

MEDICAL AND BIOLOGICAL PROBLEMS OF SPORTS TRAINING

Kruchynsky N. G., Marinich V. V., Guba V. P.

The innovative approach to the training system of elite athletes in youth sport 61

SOCIAL AND HUMAN SCIENCES IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Baranov V. A.

Political, economic and social dividends of the 2018 FIFA world cup 65

Barchukov I. S., Barchukova G. V.

Physical education and sports: the functions of systemology 73

Tsakaev S. Sh.

Pedagogy of physical education and sports as the basis of formation and development of cognitive activity of students of physical education institutes 77

Barchukov I. S.

Physical education and sports: signs of modernization of the testing theory 80

INTERDISCIPLINARY AND BASIC RESEARCH IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Mikhaylova T. V., Epifanov, K. N., Marinich V. V.

Modern technologies of personalized approach in the process of kayaking and canoeing training 85

Neverkovich S. D., Germanov G. N., Sabirova I. A.

Meta-subject as a methodological basis of pedagogy of physical education and sport: scientific review 90

© FGBOOU WAUGH «The Russian state university of physical culture, sport, youth and tourism (GTsOLIFK)», Moscow, Russia

Editorial Office:

4, Sereneviy boulevard,
Moscow, Russian, 105122

Phone: +7 (985) 920-10-29
E-mail: serg1968@yandex.ru

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

MEDICAL AND BIOLOGICAL PROBLEMS OF SPORTS TRAINING

Н. Г. Кручинский, В. В. Маринич,
Полесский государственный университет, Пинск, Республика Беларусь;
В. П. Губа,
РГУФКСМиТ, Москва

N. G. Kruchynsky, V. V. Marinich,
Polesky State University, Pinsk, Belarus;
V. P. Guba,
RSUPESY&T, Moscow

ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА В МОЛОДЕЖНОМ СПОРТЕ

THE INNOVATIVE APPROACH TO THE TRAINING SYSTEM OF ELITE ATHLETES IN YOUTH SPORT

Аннотация

В статье представлены исследования «Апробация модели обучения учащихся в лицее учреждения образования «Полесский государственный университет» в системе подготовки по гребным и водным видам спорта». Это привело к оптимизации образовательного процесса, повысило его эффективность. Имело место соприкосновение обучения в лицее и учебно-тренировочного процесса по гребным и водным видам спорта на базе специализированного спортивного класса. Разработанная в рамках реализации проекта технология научно-методического и медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов высокого класса продемонстрировала свою эффективность как в организации тренировочного процесса – повышение спортивного мастерства учащихся, так и сохранении их состояния здоровья.

Ключевые слова: *молодёжный спорт, эксперимент, научно-методическое и медико-биологическое обеспечение, программа, тренировка.*

Abstract

The article presents the results of the pilot study “Approbation of the Model of Teaching Students in the Lyceum of the Educational Facility ‘Polesky State University’ within the Framework of Rowing and Water Sports Training.” The project made it possible to optimize and increase the effectiveness of the educational process, combining education and training in rowing and water sports, on the basis of a specialized sports class. The technology of scientific, methodological and biomedical support for the training of elite athletes developed within the framework of the project demonstrated its effectiveness in organizing the training process, improving the athletic skills of students, as well as maintaining their health status.

Keywords: *youth sport, experiment, scientific and methodological support, biomedical support, program, training.*

Современное развитие спорта характеризуется непрерывным ростом спортивных результатов, которые обеспечиваются нарастанием интенсивности и объёмов тренировочных нагрузок. Спортсмены начинают тренироваться с раннего возраста, и тренировочный процесс в большинстве видов спорта длится практически круглогодично, а период отдыха между сезонами становится все короче.

Стремление к наивысшему уровню спортивных показателей заставляет спортсменов подталкивать себя к пределу собственных возможностей. Такой подход может повлечь за собой ряд серьезных проблем, приводящих к ухудшению как спортивных результатов, так и состояния здоровья спортсменов, особенно в подростковом возрасте [4].

В настоящее время отмечается неполнота данных в системе подготовки молодежного спорта. Сугубо актуально данное положение в детско-юношеском спорте.

Ранняя специализация в спорте приводит к столь существенному росту спортивных травм, что может быть признана самостоятельным фактором риска. Такой вывод сделали авторы исследования, представленного на ежегодном заседании AOSSM (Американское Ортопедическое общество спортивной медицины), получившего премию за лучший доклад в сфере изучения факторов риска в детском и юношеском спорте, методов профилактики спортивных травм [источник цитирования – http://sportdoktor.ru/news/Rannnyaja_spezializaciya_v_sporte.html].

По нашему мнению, юные спортсмены, приступившие к систематическим высокоспециализированным тренировкам в допубертатный период, при моделировании структуры и объема нагрузок квалифицированных атлетов быстро достигают высоких результатов. При этом, как правило, раннее получение спортивных достижений очень часто приводит к стагнации дальнейшего спортивного развития и, возможно, полной остановке роста спортивного результата, и, как следствие, раннему завершению спортивной карьеры при сохраненном, но не раскрытом

потенциале своих возможностей. Ряд исследований, проведенных в США в плавании [5], показали, что вероятность достижения результатов в будущем у успешного пловца 10–12 лет составляет менее 1%. Это означает, что талантливый ребенок среди сверстников наверняка не достигает высокого результата во взрослом состоянии. Высокие достижения детско-юношеского спорта с немалой вероятностью будут потеряны.

Установлено, что период подготовки к первому участию в престижных соревнованиях международного уровня занимает в среднем 8–10 лет. Следует указать, что возраст, когда возможно проявление высокого спортивного результата у мужчин, составляет 18–23 года – это период первых серьёзных успехов. Период наивысших спортивных результатов – оптимальных достижений – 24–30 лет и старше. Таким образом, наиболее оптимальный возраст специализации для последующей постановки задач высоких достижений на крупных соревнованиях не может быть моложе 13–15 лет для спринтеров и 15–16 лет для стайеров. Разумеется, «массовым спортом» должны заниматься все дети с раннего возраста, а данные возрастные границы обозначены для начала специализированной лыжной подготовки в таких «профессиональных» учреждениях, как ДЮСШ или СДЮСШОР.

Необходимость профилактики переутомления, перетренированности, первичной и вторичной профилактики травм и заболеваний спортсмена наряду с сохранением высокого уровня работоспособности спортсмена привела к идее создания на базе факультета организации здорового образа жизни Учреждения образования «Полесский государственный университет» (ПолесГУ) центра подготовки конкурентоспособного резерва.

В связи с этим в ПолесГУ происходит последовательная реализация проекта оптимизации подготовки юных спортсменов во водным видам спорта. Имеет место сочетание обучения и тренировочного процесса на базе специализированного спортивного класса. Целями проекта являются повышение

эффективности как учебно-тренировочного, так и образовательных процессов.

В Республике Беларусь специализированные спортивные классы создаются на базе общеобразовательных школ (плавание, футбол, хоккей), среднего специального военного суворовского училища (гандбол) и предусматривают практически подготовку учащихся к поступлению в училище олимпийского резерва. Создание специализированного по спорту класса в лицее учреждения образования предполагало как профессиональную спортивную подготовку, так и разумное сочетание учебно-тренировочной и учебной деятельности учащихся в условиях университетской среды. Существенными компонентами этого процесса являлись возможность научно-педагогического и медико-биологического сопровождения спортивной подготовки и развитие положительной мотивации спортивной и учебной деятельности учащихся. В процессе наблюдения отмечались положительная динамика в результатах учебно-тренировочной и учебной деятельности учащихся, сохранение на должном уровне показателей функционального состояния учащихся, препятствующих переутомлению, и формирование положительного отношения к предложенной организации образовательного процесса в специализированном по спорту классе лицея ПолесГУ.

В качестве основных результатов проведенных внедрений и инноваций следует отметить разработку специальной технологии комплексного научно-методического и медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов высокого класса. Лицейсты находящегося под наблюдением спортивного класса отмечали рост мастерства. Так, при поступлении в спорткласс (10-й класс) 1 человек из 13 имел звание КМС, а по его окончании (11-й класс) звание КМС получили 5 учащихся и звание МС – 4 чел.

Кроме того, из трёх состоявшихся выпусков специализированного по спорту класса (63 чел.) только один имел ограничения в занятиях спортом по медицинским показаниям. Считаем, что именно разработанная программа обеспечения подготовки способ-

ствовала росту мастерства при сохранении состояния здоровья без форсирования подготовки юных атлетов.

Остановимся на элементах программы более подробно.

Основополагающий принцип организации работы по научно-методическому и медико-биологическому обеспечению подготовки спортсменов высокого класса заключается именно в комплексном междисциплинарном подходе к организации обследования.

Во главу угла при реализации программы комплексного обеспечения подготовки поставлен *тренировочный процесс спортсмена*.

Собственно тренировочный процесс реализовывали личные тренеры при консультативном участии со специалистами университета в рамках комплексных и этапных обследований, по результатам которых проводится коррекция тренировочного процесса.

Специалисты кафедр ПолесГУ обеспечивают функциональную диагностику состояния атлета именно для оценки его физической формы и резервных возможностей кардиореспираторной системы, на основе которой совместно с тренерами вырабатываются рекомендации по ведению тренировочного процесса. Оценка состояния кардиореспираторной системы и функционального состояния спортсмена [ЭКГ, тестирование на тредмиле (велозргометре, гребном и плавательном тренажерах), спирометрия и определение содержания окиси азота (NO в выдыхаемом воздухе)] дополняются гематологическими (общий анализ крови), биохимическими исследованиями [уровень лактата, глюкозы крови (в автоматическом и в ручном режимах); содержание других биохимических, иммунологических, гормональных параметров крови]. К этому комплексу обследований добавляются антропометрия, компонентный состав тела и нейромиография. В обязательном порядке выполняется психологическое тестирование в динамике учебно-тренировочного процесса. Все вышеперечисленные методики могут проводиться как в динамике самого сбора, так и самого нагрузочного тестирования.

Весь перечень направлений исследования функционального состояния спортсменов, уровня развития отдельных физических способностей во время комплексного и/или этапного обследования представлен ниже:

- антропометрия,
- ДНК-типирование,
- мониторинг функционального состояния респираторной системы,
- мониторинг функционального состояния сердечно-сосудистой системы,
- психофизиологическая диагностика,
- психологическая диагностика,
- нейромиография,
- диагностика компонентного состава тела,
- клиническая лабораторная диагностика.

При этом коллектив исследователей способен проводить именно комплексное обследование спортсменов в годичном цикле их подготовки.

Литература

1. Лыжные гонки: примерная программа для системы дополнительного образования детей детско-юношеских спортивных школ, детско-юношеских школ олимпийского резерва / П. В. Квашук [и др.]. – М.: Советский спорт, 2003. – 72 с.
2. Раменская, Т. И. Юный лыжник: учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков / Т. И. Раменская. – М.: СпортАкадемПресс, 2004. – 204 с.
3. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Сулова Ф. П., Сыча В. Л., Шустина Б. Н. – М.: СААМ, 1995. – 448 с.
4. Платонов В. Форсирование многолетней подготовки спортсменов и Юношеские Олимпийские игры / В. Платонов, И. Большакова // Наука в олимпийском спорте. – 2013. – Вып. (2). – С. 37–42.
5. Sokolovas, G. Long-termtraining in swimming / G. Sokolovas, L. Herr // Coaches Quarterly. 2003. – Vol. 8. – № 2. – P. 15–19.

Заключение. Таким образом, оптимизация подготовки юных спортсменов в рамках экспериментального проекта модели обучения учащихся в лицее учреждения образования «Полесский государственный университет» отражает инновационный подход в системе подготовки по гребным и водным видам спорта и может организовать и оценить эффективность образовательного процесса, сочетающего обучение, воспитание и учебно-тренировочный процесс. Предложенная авторами технология научно-методического и медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов продемонстрировала свою эффективность как в организации тренировочного процесса – повышение спортивного мастерства учащихся, так и сохранении их состояния здоровья.

References

1. Lyzhnye gonki: primernaya programma dlya sistemy dopolnitel'nogo obrazovaniya detej detsko-yunosheskih sportivnyh shkol, detsko-yunosheskih shkol olimpijskogo rezerva / P. V. Kvashuk [i dr.]. – M.: Sovetskij sport, 2003. – 72 s.
2. Ramenskaya, T. I. YUnyj lyzhnik: (uchebno-populyarnaya kniga o mnogoletnej trenirovke lyzhnikov-gonshchikov) / T. I. Ramenskaya. – M.: SportAkademPress, 2004. – 204 s.
3. Sovremennaya sistema sportivnoj podgotovki / Pod red. Suslova F. P., Sycha V. L., SHustina B. N. – M.: SAAM, 1995. – 448 s.
4. Platonov, V. Forsirovanie mnogoletnej podgotovki sportsmenov i YUnosheskie Olimpijskie igry / V. Platonov, I. Bol'shakova // Nauka v olimpijskom sporte. – 2013. – Vyp. (2). – S. 37–42.
5. Sokolovas, G. Long-termtraining in swimming / G. Sokolovas, L. Herr // Coaches Quarterly. 2003. – Vol. 8. – № 2. – P. 15–19.