

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНСТВО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ

55-ЛЕТИЮ ОБРАЗОВАНИЯ
ИНСТИТУТА ПОСВЯЩАЕТСЯ

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Межвузовский сборник научных трудов

Смоленск 2005

УДК 796.01

ББК 75.1

Проблемы физической культуры и спорта в современных условиях:
Межвузовский сборник научных трудов / Под общ. ред. Л.Ф. Кобзевой,
Ю.С. Воронова. – Смоленск: СГИФК, 2005. – 196 с.

В межвузовском сборнике научных трудов представлены статьи, посвященные теории и методике спортивной тренировки в разных видах спорта. Рассматриваются результаты исследований технологий оздоровительной физической культуры, а также психологические и медико-биологические аспекты физического воспитания.

© Смоленский государственный институт
физической культуры, 2005

О Г Л А В Л Е Н Е

**Раздел I. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ
И МАССОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Васильева З.В. Изменение уровня развития специальных психических качеств у квалифицированных спортсменов-ориентировщиков в результате применения метода сопряженной тренировки	8
Воронов Ю.С. Технология планирования, постановки и оценки соревновательных дистанций в спортивном ориентировании как научная проблема	10
Воронов Ю.С. Роль и место интегральной подготовки в учебно-тренировочном процессе спортсменов-ориентировщиков	15
Гурская Л.А. Влияние скоростно-силовых показателей на результат лыжников-гонщиков 15-16 лет	20
Докторевич А.М. Основы силовой подготовки конькобежцев	23
Кобзева Л.Ф. Комплексное применение специально-подготовительных упражнений и тренажеров в подготовке лыжников-гонщиков	26
Носов Г.В., Носов С.Г., Митюнин М.М. Факторы, определяющие эффективность соревновательных упражнений в гиревом спорте	34
Носов Г.В., Пойманов В.П., Носов С.Г. Динамика силовых показателей у гиревиков после различных по величине тренировочных нагрузок ...	36
Павлов А.И., Войтов В.Г., Бекетов А.В., Феоктистов В.В. Формирование соревновательной деятельности в фехтовании	40
Павлов А.И., Феоктистов В.В. Использование подготавливающих действий при реализации атак, отличающихся способом выполнения, в фехтовании на саблях	45
Потапова О.С., Потапов С.А. Комплексное исследование адаптации организма лыжников-гонщиков к физическим нагрузкам	46
Сапожников А.В. Факторы, определяющие эффективность соревновательной деятельности спортсменов-ориентировщиков различной квалификации	50

Свистовский Ю.Г., Дударев В.Т. Анализ физической подготовленности юных гимнасток 10-12 лет 54

Семенов А.М. Плавание как средство оздоровительной физической культуры при профилактике и коррекции функциональных нарушений осанки и сколиоза 59

Тухватулин Р.М., Сологуб С.А. Проблемы и перспективы физического воспитания детей дошкольного возраста 61

Хренов А.П., Тронин Н.И., Яковлев В.М. Структура и методика предварительной подготовки квалифицированных борцов 64

Раздел II. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Антипенкова И.В. Формирование женских групп для занятий оздоровительной физической культурой с учетом соматических особенностей и компонентов тела 68

Антипенкова И.В., Королева А.Э., Бубненко О.М. Сочетание интегративного и педагогического подходов в оценке лиц женского пола – перспективный путь оздоровления населения России 70

Богослова Т.В., Белоусова Ю.В. Взаимосвязи показателей вариабельности сердечного ритма и уровня общей физической работоспособности у студентов-лыжников в подготовительном периоде 73

Борисенков Д.Ю., Виноградова Л.В. Применение постизометрической релаксации в подготовке спортсменов к фитнес-чемпионату 76

Васильева З.В. Методика применения специальных упражнений и тренажеров в тренировочном процессе спортсменов-ориентировщиков... 78

Виноградов В.С., Миронов Ю.В. Физическая культура как фактор укрепления здоровья студентов смоленского государственного института искусств 80

Воронов Ю.С., Костылев В.В., Никитин А.В., Гурченкова Н.Н. О некоторых проблемах организации тренировочного процесса, направленного на совершенствование подготовленности юных спортсменов-ориентировщиков 83

Гурченкова Н.Н. Анализ стандартных ситуаций, как составной части техники и тактики спортивного ориентирования	87
Дворецкий В.А. Изменчивость характеристик техники классических лыжных ходов у лыжников-гонщиков разной квалификации	91
Дударев В.Т., Свистовский Ю.Г. Оценка перспективности гимнастов 11-13 лет по результатам технической подготовленности	95
Костылев В.В. На какое мастерство должен тестироваться ориентировщик на дистанции соревнований	98
Морчукова Л.В. Уровень технической подготовленности девочек 8-10 лет ДЮСШ по художественной гимнастике «Грация» г. Смоленска	104
Нарский Г.И., Нарский А.Г. Анализ результатов социологического исследования по проблемам физического воспитания детей дошкольного возраста с отклонениями в состоянии опорно-двигательного аппарата	107
Никитин А.В. Определение информативности показателей специальной психической подготовленности квалифицированных ориентировщиков на этапе спортивного совершенствования	111
Перелекин В.А., Барков С.В. Содержание, направленность и структура тренировочных нагрузок в системе подготовки квалифицированных футболистов	114
Пучков А.А. Проблема применения идеомоторной тренировки для совершенствования спортивной техники	118
Сафроненкова Е.В., Антропов В.К. Лечебная физкультура при вывихе плеча	121
Сафроненкова Е.В., Антропов В.К. Изменение тонуса периферических сосудов при вывихе плеча по данным реовазографии	124
Терещенко Ю.В. Специфические химические и нехимические аддикции в силовых видах спорта	126
Терюшова С.Н. Влияние правильного и качественного питания на здоровье человека	128
Шашкевич И.К., Косенкова З.Е. К вопросу о специализированном питании спортсменов	132

Раздел III. ОБУЧЕНИЕ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Алпацкая Е.В., Борисов А.В., Борисенков М.П., Строева И.В. Совершенствование методики изучения математики и физики в институтах физической культуры	135
Антонов С.А. Методика обучения упражнениям на коне-махи с помощью тренажера «Грибок»	139
Бубнов Н.В. Компьютерное установление соответствия эмпирического ряда измерений нормальному распределению	142
Врублевский Е.П., Заикин Б.Е., Врублевский Д.Е. Прошина А.И. Основные направления реализации принципа индивидуализации в подготовке квалифицированных спортсменов	147
Зайцев В.Н. Оптимизация самостоятельной учебной работы студентов по изучению зачетных упражнений на гимнастических снарядах	150
Зайцев В.Н. Свистовский Ю.Г. О судействе в спортивной гимнастике	154
Ковылин М.М., Мартынов Г.М., Леонтьев А.А. Маунти-байк как молодой вид программы Олимпийских игр	158
Корсаков В.В., Корсакова Т.В. Эффективность нетрадиционной технологии обучения детей 7-8 лет передвижению на лыжах	162
Мальчиков А.В. Исследование жизненных ценностей педагогов по физическому воспитанию.....	166
Никощенко С.Л. Глущенко Л.И. Классические и коньковые лыжные ходы в технической подготовке начинающих лыжниц-гонщиц	169
Романенков В.Е. Рынок труда в отрасли «Физическая культура и спорт»	172
Сергеев А.И. Особенности использования нетрадиционных методических приёмов совершенствования скоростных способностей в годичном цикле подготовки спринтеров	177
Соколов В.Н. Применение современных информационных технологий в обучении студентов	183

- Тухватулин Р.М., Антоновский А.Д.** Программирование учебной деятельности студентов СГИФК по дисциплине «Гимнастика» 186
- Шукаев В.П., Корневская Г.П. Пирог А.В.** Отношение студентов заочной формы обучения к занятиям по специализации 189
- Яковлев А.Н., Грец И.А.** Системное применение метода круговой тренировки и унификация средств педагогического контроля для развития физических качеств в процессе занятий физической культурой и спортом 194

СИСТЕМНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ И УНИФИКАЦИЯ СРЕДСТВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

А.Н. Яковлев, И.А. Грец

Смоленский государственный институт физической культуры

Обобщение современной практики обучения в системе физического воспитания и анализ научно-методической литературы убедительно показывает, что занятия по программе круговой тренировки являются научно обоснованной системой физических упражнений, она совмещает эффективные гимнастические упражнения с тренировкой с отягощениями, упражнениями на сопротивление и гибкость, использование принципов перегрузок, повторений и специфичности нагрузок. Успешная учебно-образовательная деятельность и необходимая двигательная активность возможны только при оптимальном состоянии здоровья, должном физическом развитии и физической подготовленности каждого индивида. Следовательно, данный процесс должен быть целенаправленным, так как двигательные качества, необходимые для многих видов спорта, выступают в комплексной форме и поэтому требуют комплексного подхода. Это «скоростная сила», «силовая выносливость», «скоростная выносливость». Весь комплекс базовых видов спорта, таких как легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание индивидуализируются с учетом психических свойств учащихся, а двигательные качества при этом совершенствуются преимущественно с учетом специализации, отвечая особенностям избранного вида спорта.

В настоящее время важно изучение процесса адаптации ведущих систем и организма в целом к различным видам физических упражнений. В результате такой адаптации в организме происходит перестройка основных систем, их переход на новый уровень функционирования и взаимодействия с факторами внешней среды.

В процессе физического воспитания, независимо от подготовленности занимающихся и возрастных особенностей применяется большое количество тестов для определения уровня физической подготовленности. Большинство из них имеют относительную простоту,

легко выполнимы, нередко исключают наличие двигательного опыта, что дает возможность применять их на различных этапах обучения в массовом порядке.

Широкий спектр тестовых заданий должен быть максимально приближен к основному роду занятий (специализации спортсмена). Результат, показанный в конкретном виде, несомненно, функциональный критерий, и он является определяющим, так как отражает не только внешнее, но и внутреннее содержание двигательного действия. Структура подготовки спортсмена сложна и поиск адекватного критерия затруднен, так как необходимо оценивать различные уровни подготовленности. Определенные изменения в подходах к оцениванию произошли в связи с применением рейтинговых оценок. Именно установление определенного ранга спортсмена способствует мобилизации его самостоятельности и активности при выполнении программы и, в конечном счете, повышению уровня физической подготовленности. Рейтинговая система контроля позволяет реализовать непрерывность контроля умений и навыков, дает возможность его перехода на более качественный уровень. Рейтинг позволяет постоянно, на основе личной мотивации, повышать интерес к занятиям физической культурой и спортом, стимулирует самостоятельность.

С этой целью в процессе учебно-тренировочной работы должны быть выделены соматические типы (МиС, МиМеС, МеС, МеМаС и МаС), определяемые посредством оценки выраженности и соотношения мышечной, жировой и костной масс.

Таким образом, схема соматодиагностика по методу Р.Н. Дорохова, В.Г. Петрухина (1989) позволяет не только изучать динамику показателей, но и требует неукоснительного их учета в учебно-тренировочном процессе.

В старшем школьном возрасте происходит замедление темпов биологического развития, костная система укрепляется, мышечные волокна по своим биохимическим и биомеханическим параметрам незначительно отличаются от взрослых. Несомненно, это указывает на необходимость развития двигательных способностей средствами круговой тренировки, которая представляет собой процесс строго регламентированного упражнения с точным нормированием нагрузки и отдыха. Средства круговой тренировки позволяют скорректировать возрастное развитие занимающихся, повысить их физическую подготовленность.

В основе традиционной круговой тренировки лежат три метода. *Непрерывно-поточный метод*, который заключается в выполнении упражнений слитно, одно за другим, с небольшим интервалом отдыха. Особенность этого метода – постепенное повышение индивидуальной нагрузки за счет повышения мощности работы (до 60% максимума) и увеличение количества упражнений в одном или нескольких кругах.

Одновременно сокращается время выполнения упражнений (до 15-20 с) и увеличивается продолжительность отдыха (до 30-40 с). Этот метод, по мнению В.В. Чунина, способствует комплексному развитию двигательных качеств.

Поточно-интервальный метод базируется на 20-40 секундном выполнении простых по технике упражнений (50% от максимальной мощности) на каждой станции с минимальным отдыхом. Цель его - сокращение контрольного времени прохождения кругов. Такой режим развивает общую и силовую выносливость, совершенствует дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

Интенсивно-интервальный метод используется при увеличении уровня физической подготовленности занимающихся. Мощность его заданий составляет 75% от максимальной и достигается за счет увеличения интенсивности и сокращения времени работы (до 10-20 с). Цель его - сокращение времени работы при ее стандартном объеме и сохранении временных параметров отдыха (до 40-90 с). Подобный режим развивает максимальную и «взрывную» силу. Интервалы отдыха в 30-40 секунд обеспечивают прирост результатов в упражнениях скоростной и силовой выносливости.

Основная цель круговой тренировки - это эффективное развитие двигательных качеств. Такая цель предполагает системное и комплексное развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости при строгой регламентации и индивидуальной дозировке выполняемых упражнений.

Важным моментом в методике применения круговой тренировки является использование средств комплексного контроля. Формирование унифицированного комплекса средств и методов педагогического контроля для оценки подготовленности спортсменов происходит с учетом корреляционного и факторного анализа, степени информативности показателей этапного контроля.

Процесс применения контрольных упражнений рассматривается не только как тренировочное средство на всех этапах учебно-тренировочного процесса, но и применяется с различной модуляцией, направленной на изменение скоростного барьера, с целью реализации двигательного потенциала, являясь средством воспитания «взрывной силы» работающих мышц.

Исходя из вышеизложенного можно заключить, что применение унифицированного комплекса контроля физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом позволяет упорядочить не только организацию и проведение тестирования, но и значительно расширить границы имеющихся знаний в данном направлении, повысить объективность оценки, что, в свою очередь, определяет более рациональные пути управления учебно-тренировочным процессом.