

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА, ТУРИЗМА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,  
СПОРТА И ТУРИЗМА**

## **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ»**

**Материалы международной научно-практической конференции,  
посвященной 60-летию образования СГАФКСТ  
24-25 ноября 2010 г.**

Часть 1

Смоленск

2010

УДК 796.01 (063)

ББК 75я431

Ф 50

Материалы международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в современном обществе», посвященной 60-летию образования СГАФКСТ (сборник научных статей). Ч.1 / под общей редакцией Г.Н. Греца.- Смоленск, СГАФКСТ, 2010. -385 с.

ISBN 978-5-94578-034-7

В сборнике в авторской редакции представлены материалы Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в современном обществе», посвященной 60-летию образования академии, проходившей 24-25 ноября 2010 г. на базе Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма.

Ведущими специалистами в области физической культуры и спорта рассмотрены вопросы инновационных технологий подготовки специалистов, методологии современной спортивной тренировки, оптимизации образовательного процесса в сфере физической культуры и спорта, теории и практики олимпийского образования, оздоровительных технологий и адаптивной физической культуры, медико-биологических аспектов повышения физической работоспособности спортсменов.

Представленные научные материалы предназначены для работников в области физической культуры и спорта, преподавателей вузов, тренеров и спортсменов.

ISBN 978-5-94578-034-7

© Смоленская государственная академия  
физической культуры, спорта и туризма, 2010

# **ПОСТРОЕНИЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В СПРИНТЕРСКОМ БЕГЕ**

*Л.Г. Врублевская, Е.П. Врублевский*

*Полесский государственный университет, г. Пинск, Республика Беларусь*

Тенденция развития современной легкой атлетики характеризуется ростом спортивных достижений, значительным увеличением количества соревнований и очень высокой плотностью результатов ведущих спортсменов. Благодаря этому увеличилась напряженность спортивной деятельности, что, в свою очередь, приводит к ускорению смены поколений спортсменов международного класса.

Для сохранения уровня высоких спортивных результатов необходимо большее внимание уделять подготовке резервов. Непрерывная подготовка

полноценных резервов обеспечивается только правильной и эффективной системой многолетней тренировки в каждом виде легкой атлетики.

Многолетний тренировочный процесс представляет собой подвижную во времени, развивающуюся систему, где на последовательных, но различных этапах воспитания спортсмена решаются присущие только данному этапу специфические задачи. Тренировочный процесс предусматривает как преимущественное развитие отдельных сторон подготовки, так и их комплексное решение на определенных этапах. При этом важно обеспечить преемственность задач, средств и методов тренировки. Окончательным выражением рационального управления процессом тренировки и показателем ее эффективности является спортивный результат.

Многолетняя подготовка в видах легкой атлетики является единым процессом, состоящим из нескольких этапов: предварительной подготовки (9-11 лет), начальной специализации (12-13 лет), углубленной тренировки (14-17 лет), спортивного совершенствования (18-21 год), спортивного мастерства (22-26 лет).

Прослежена динамика спортивных результатов в скоростно-силовых видах (спринт, прыжки) легкой атлетики. В беговых видах прирост результатов лучших легкоатлетов в возрастных диапазонах составил в среднем: 13-15 лет – 5-6 %, в 16-19 лет – 2-3 % и 20-21 год – 0,5-1,0 %. В прыжковых видах: в 13-15 лет – 12-15 %, 16-18 лет – 5-6 %, 19-21 год – 2-3%.

Рост спортивных достижений обеспечивается определенным уровнем физической и технической подготовленности. Этот уровень на этапах предварительной подготовки и начальной специализации достигается за счет всестороннего физического развития, при помощи привлечения широкого круга средств легкой атлетики и других видов спорта.

На этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования уменьшается удельный вес ОФП и, соответственно, увеличивается вес объема СФП, а также все большее значение приобретает уровень, так называемых, «сопутствующих» видов, т.е. видов легкой атлетики, без которых невозможно достижение в основном соревновательном упражнении. (Для беговых видов – это бег на 60, 100, 200, 300, 400 метров; для прыжковых дисциплин – это результаты в спринте и в других видах прыжков). При достижении уровня III и II разрядов в основном упражнении следует стремиться, чтобы сопутствующие виды также соответствовали III и II разряду.

При достижении в основном упражнении I разряда и КМС необходимо, чтобы «сопутствующие» виды отставали не более чем на один разряд. При достижении результатов МС и МСМК «сопутствующие» виды могут отставать не более чем на два разряда. Этим соотношением достигается определенная гарантия дальнейшего роста основного упражнения. В ходе многолетней подготовки важны постепенность нагрузки спортсмена на начальных этапах, повышение усилий на этапах становления мастерства, скачкообразности и вариативности максимальных усилий на этапах спортивного мастерства.

На ранних этапах становления мастерства объем упражнений, выполняемых с максимальной интенсивностью, занимает в тренировочной

работе всего 5-10%, а на этапах высшего мастерства – 50 % и более. В период стабилизации мастерства и при нарастающей сопряженности технической и психофизической подготовленности спортсмена возрастает роль вариативности как средств и методов, так и организации тренировочного процесса.

То, как строится рациональная периодизация на этапе высшего спортивного мастерства, приведем на примере подготовки спринтеров. В настоящее время здесь признаётся сдвоенный её вариант с делением круглогодичной тренировки на осенне-зимний и весенне-летний макроциклы. Каждый макроцикл, в свою очередь, состоит из этапов, продолжительностью в среднем 4-6 недель, на которых решаются конкретные задачи подготовки с помощью адекватных тренировочных средств. При этом следует подчеркнуть, что планирование тренировочного процесса в годичном цикле должно быть направлено на планомерное подведение спортсмена к главному старту сезона в состоянии наивысшего уровня готовности.

Годичный цикл начинается с втягивающего этапа, задачами которого являются: восстановление функциональных возможностей, развитие общей силовой подготовленности и выносливости. Основная направленность тренировочного процесса для бегунов и бегуний на короткие дистанции на общеподготовительном (базовом) этапе – создание и совершенствование предпосылок, на основе которых формируется спортивная форма. На данном этапе спринтеры решают задачи повышения скоростно-силовой, общей и специальной физической подготовленности (100 и 200 м); уровня функциональных возможностей, ОФП и СФП, а также основных элементов техники движений (400 м).

Тренировка в осенне-зимнем специально-подготовительном этапе направлена на непосредственное становление спортивной формы. Основная задача - совершенствование скоростных способностей и технического мастерства для легкоатлетов, специализирующихся в беге на 100 и 200 м.

Для бегунов и бегуний на 400 м на фоне ранее достигнутых показателей планируется повышение уровня специальной физической подготовленности и работоспособности в зонах смешанного и анаэробного энергообеспечения, совершенствование целостных структур основного соревновательного упражнения.

В зимнем соревновательном периоде бегуны и бегунии на короткие дистанции решают задачи по достижению запланированных спортивных результатов на соревнованиях (в случае планирования их в своей подготовке), совершенствованию уровня скоростных способностей, специальной выносливости и технического мастерства, а также становлению психологической устойчивости на соревнованиях.

Весь тренировочный процесс во втором большом цикле строится с учётом организации подготовки и результатов, показанных на соревнованиях в первом большом цикле (осенне-зимнем).

Весенне-летний подготовительный период начинается с общеподготовительного этапа, который направлен на сохранение, а на длительном летнем соревновательном периоде, оптимальной спортивной формы. Для

спринтеров задачи аналогичны тем, которые решаются на таком же этапе в осенне-зимнем периоде.

Различие заключается в том, что сроки подготовки более сжаты, поэтому объём средств несколько следует уменьшить, в то время как интенсивность их

Что касается специально-подготовительного этапа, то здесь необходимо уделять внимание дальнейшему развитию максимальных скоростных способностей и специальной выносливости, а также технического мастерства (100 и 200 м). Специалистам в беге на 400 м, в большей степени следует совершенствовать скорость бега, специальную выносливость, силовые способности и технику бега.

Летний подготовительный период. На протяжении всего периода (который можно подразделить на этап непосредственной предсоревновательной подготовки и этап реализации высшего уровня готовности) основными задачами тренировочного процесса является создание наиболее благоприятных условий для поддержания оптимального уровня тренированности и показа высоких спортивных результатов. Вся тренировка направлена на совершенствование максимальной скорости бега и специальной выносливости.

В переходном (восстановительном) периоде следует изменить условия тренировки и снизить нагрузки, а также планировать активный отдых и лечение (при необходимости). На этапе не допустимы перерывы в тренировке.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Пленарные доклады:</b>	стр.
<b>Евсеев С.П.</b> Адаптивная физическая культура в реабилитации и социальной адаптации инвалидов.	11
<b>Лубышева Л.И.</b> Спортизация общеобразовательной школы – новое направление спортивной ориентации и отбора олимпийского резерва.	18
<b>Бальсевич В.К.</b> Стратегия многолетней спортивной подготовки олимпийцев	22

### **СЕКЦИЯ 1. Инновационные технологии подготовки специалистов в области физической культуры, спорта и туризма**

<b>Араева Е.Е.</b> Инновационная технология в сфере фитнеса	26
<b>Галимов И.А.</b> Анализ показателей коммуникативных склонностей будущих и действующих учителей физической культуры	28
<b>Дашдамирова И.В.</b> Новые информационные технологии в обучении английскому языку	32
<b>Ломовцева О.В.</b> Становление педагогико-экономической компетенции студентов колледжа физической культуры в процессе преподавания экономических дисциплин	35
<b>Недоцук Ю.И., Ковылин М.М., Кучерявый Ю.А.</b> Создание основ велокультуры на базе велоцентров в регионах РФ по примеру пилотного проекта, внедряемого в г. Москве	40
<b>Никитин Н.А., Габдуллина Л.Б.</b> Спортивно – массовые мероприятия в вузе как фактор развития его корпоративной культуры	46
<b>Романенков В.Е.</b> Рынок труда в отрасли «Физическая культура и спорт»	50
<b>Садыкова С.В., Зотова Ф.Р.</b> Формирование физической культуры личности учащихся инновационных общеобразовательных школ	54
<b>Соколова С.Н.</b> Российская модернизация и госрегулирование в сфере физической культуры и спорта	59
<b>Соколова С.Н., Соколова А.А.</b> Инновационное развитие: интеллектуальный ресурс и сфера физической культуры и спорта	63
<b>Шищенко Г.А.</b> Подготовка кадров в сфере физической культуры	68
<b>Самойлов А.Б., Кирпичников А.А.</b> Методика взаимодействия специалистов ДОУ и родителей в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста	71

### **СЕКЦИЯ 2 Методология современной спортивной тренировки**

<b>Антонов С.А., Тухватулин Р.М.</b> Обучение юных гимнастов упражнениям на гимнастическом коне с применением технических средств	80
<b>Ародь Э.С., Зайко Е.Л., Войтишкин В.Л.</b> Психология в спортивном ориентировании	82

---

<b>Бабушкина М.Ю.</b> Эффективность применения методики словесного воздействия в подготовке юных лыжников-гонщиков	85
<b>Белова Т.Ч., Лис М.И., Обелевский А.Г.</b> Результаты изучения возможности совершенствования скоростно-силовой подготовленности волейболисток в условиях вуза	88
<b>Врублевский Е.П.</b> Особенности подготовки квалифицированных спортсменов в эстафетном беге 4x100 метров	90
<b>Врублевская Л.Г., Врублевский Е.П.</b> Построение многолетней подготовки спортсменов в спринтерском беге	95
<b>Давыдова М.А.</b> Оптимизация учебно-тренированного процесса студентов, специализирующихся в спортивно-оздоровительном туризме, на основе учёта уровня их интеллектуальной подготовленности	98
<b>Деркаченко И.В.</b> Устойчивость тела кикбоксера и кинематика движений при нанесении двухударной серии в ближнем бою	101
<b>Деркаченко И.В.</b> Методика повышения специальной скоростно-силовой подготовленности кикбоксеров-юниоров на предсоревновательном этапе	105
<b>Драндров Г.Л., Фаттахов Р.В.</b> Особенности тактического мышления в спортивных играх	108
<b>Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Пирог А.В.</b> Современные проблемы технической подготовки лыжников-гонщиков	112
<b>Захаров П.С.</b> Уровень функциональной подготовленности баскетболистов студенческих команд в подготовительном периоде	113
<b>Кобзева Л.Ф., Ермаков В.В.</b> Научно-методические основы технического совершенствования квалифицированных лыжниц-гонщиц	116
<b>Коваленко Д.В., Филатова Н.П., Комаров М.А.</b> Эффективность игровой деятельности у молодых квалифицированных хоккеистов с учетом межполушарной асимметрии	122
<b>Ковылин М.М., Недоцук Ю.И., Ефременков К.Н.</b> Эволюция становления методики тренировки в велосипедном спорте	126
<b>Козин В.В., Кугаевский С.А.</b> Дистанционные характеристики защитных действий юных баскетболистов	133
<b>Козин В.В., Шереметов А.А.</b> Роль активности противодействий баскетболистов в технико-тактической подготовке	137
<b>Королевич А.Н., Великанова Е.В.</b> Регуляция психических состояний у спортсменов	142
<b>Кравчук Т.А., Агальцов В.Н.</b> Характеристика значимых психических процессов высококвалифицированных ориентировщиков-юниоров в системе спортивной подготовки	145
<b>Кузьмин Е.Б., Азиуллин Р.Р., Иванов М.Б., Нестеров А.В., Фаттахов Р.В.</b> Мотивация в повышении спортивной результативности	149
<b>Лис М.И., Белова Т.Ч., Обелевский А.Г.</b> Совершенствование методической подготовки студентов в рамках общего курса волейбола	151



<b>Макаров Ю.М., Ал Тай Хусейн</b> Особенности темперамента у спортсменов различного уровня квалификации в спортивных играх	156
<b>Макаров Ю.М., Елманов Н.А.</b> Формирование ударного движения при игре у сетки в бадминтоне.	158
<b>Нарский Г.И., Нарский А.Г., Врублевский Е.П.</b> Контроль тренировочного процесса квалифицированных бегунов на короткие дистанции на основе оценки состояния их кинезиологических систем	163
<b>Нистратов Е.Д.</b> Контроль за тренировочными нагрузками футболистов с использованием показателя тренировочного импульса и индекса накопления пульсового долга	167
<b>Павлова Т.Н., Павлов А.С., Павлов С.Е., Юшина П.В.</b> К созданию технологий подготовки квалифицированных спортсменов	172
<b>Палецкий Д.Ф., Брода С.И., Власенков А.Е., Власенков Е.Н.</b> Особенности подготовки квалифицированных борцов вольного стиля с учетом их индивидуальных особенностей	175
<b>Перепекин В.А., Иванов М.Б.</b> Тактическая деятельность футболистов при розыгрыше углового удара	179
<b>Потапов С.А.</b> Применение специально-подготовительных упражнений и тренажеров в тренировке лыжников-гонщиков и их влияние на структуру двигательных действий и спортивный результат	182
<b>Радионов С.В.</b> Составляющие структуры завершающих ударов по воротам в футболе	186
<b>Родин А.В., Павлов Е.А.</b> Основы интеллектуальной подготовки спортсменов в игровых видах спорта	189
<b>Сахаревич И.И.</b> Анализ силовой подготовки в спортивных единоборствах (на примере рукопашного боя)	192
<b>Семенов В.Г., Смольянов В.А.</b> Специфика приспособительных перестроек двигательного аппарата прыгунов в высоту с разбега в процессе становления спортивного мастерства	193
<b>Троицкий В.В.</b> Индивидуальная тактика баскетболистов - анализ проблемы	198
<b>Усачева С.Ю.</b> Развитие двигательных качеств в тренировочном процессе у бегунов на средние дистанции	200
<b>Федяев В.А.</b> Значение психологической подготовки борцов-самбистов (теоретико-методический аспект)	204

### **СЕКЦИЯ 3. Оптимизация образовательного процесса в сфере физической культуры**

<b>Азиуллин Р.Р., Кузьмин Е.Б., Ионов И.А., Софронов Н.И.</b> Психолого-педагогическая проблема формирования спортивной мотивации юных волейболистов	209
<b>Апраксина Е.В., Морчукова Л.В.</b> Содержание подготовительного этапа обучения модерн и джаз танцу	211

---

<b>Апраксина Е.В., Морчукова Л.В.</b> Характеристика средств, применяемых на уроках хореографии	214
<b>Ашрафуллина Г.Ш.</b> Оптимизация физического воспитания студенток высших учебных заведений на основе применения системы бодифлекс	217
<b>Байковский Ю.В., Ковылин М.М., Балакирева А.Е.</b> Психологические факторы адаптации студентов кафедры теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной деятельности РГУФКСиТ к учебной деятельности	220
<b>Бобкова Е.Н., Писаренкова Е.П.</b> Этапность возрастного развития кинестетических координационных способностей школьников 7-15 лет различных типологических групп	223
<b>Булков Ю.В.</b> Анатомо-физиологические и психологические особенности первокурсников и их учет в процессе физического воспитания	227
<b>Булкова Т.М.</b> Проблема и перспектива организации спортивно-педагогического совершенствования студентов вуза физкультурного профиля	229
<b>Бухараева Ч.Р.</b> Оптимизация образовательного процесса подготовки специалистов в сфере физической культуры и спорта через выявление состояния проблемы гражданского воспитания в колледже физической культуры	233
<b>Вадутов Р.Р.</b> К вопросу изучения дисциплины «Массаж» студентами вуза физической культуры	237
<b>Гавроник В.И., Городилин С.К., Драпов О.А.</b> Оптимизация процесса формирования организаторско-методических навыков у курсантов, как фактор повышения физической подготовленности военнослужащих	241
<b>Гирко С.Н.</b> Методика реализации межпредметных связей в курсах физики и математики	245
<b>Грибкова Л.П., Пульмановская Е.И.</b> Оценка студентами качества преподавания учебных дисциплин	246
<b>Грибкова Л.П., Ширванова С.Р.</b> Влияние интегральной системы оценивания двигательных действий на психическое состояние учащихся младшего школьного возраста	249
<b>Дарданова Н.А.</b> Особенность индивидуализации физической подготовки детей 6-7 лет к школе	252
<b>Дашдамирова И.В., Шукаева Е.М.</b> Информационные технологии в образовании	255
<b>Зайко Е.Л., Тарасов В.И., Ародь Э.С.</b> Общая характеристика соревнований по технике горно-пешеходного туризма для лиц с минимальными туристскими навыками	260
<b>Зобкова Е.В.</b> Поливариантное воздействие как основа формирования устойчивого активного отношения учащихся к физкультурно-спортивной деятельности	262
<b>Калина И.Г.</b> Практические аспекты организации физического воспитания в вузе	266

---

<b>Каткова Т.В.</b> Интеграция компьютерного тестирования и традиционного контроля как средство повышения эффективности обучения по дисциплине «Физика»	271
<b>Князева В.В.</b> Профессионально-педагогическая подготовка педагога-тренера	274
<b>Ковалева С.А., Греховодов В.А.</b> Модернизация профессионально – прикладной физической подготовки студентов сельскохозяйственных вузов как научная проблема	276
<b>Козупица Г.С., Васельцова И.А.</b> Физическое воспитание как средство гуманитаризации образования в высших учебных заведениях	281
<b>Коновалов И.Е.</b> Оптимизация образовательного процесса физического воспитания музыкантов ссуз	285
<b>Коновалова Г.Н.</b> Функции и самосознание интеллигенции в современной России	289
<b>Коновалова Г.Н., Шевцов В.С.</b> Социальная значимость религиозного туризма в становлении личности	293
<b>Куделин А.Б., Титов В.В.</b> Профессионально – прикладная физическая культура в системе физического воспитания курсантов военных вузов	297
<b>Лыткина Н.Л.</b> Технология контекстного обучения в образовательном процессе высшей школы	301
<b>Мальковская Т.М., Назаров В.Т.</b> Теория и практика на занятиях физической культуры студентов железнодорожных вузов	305
<b>Мальковская Т.М., Чередникова Л.В.</b> Воспитание конкурентно-способного специалиста средствами физической культуры и спорта	307
<b>Митусова Е.Д.</b> Социально-экономическая политика в сфере физической культуры, спорта и молодежной политики	309
<b>Морунова Л.В.</b> Выявление уровня субъективного контроля студентов вуза физической культуры	312
<b>Муханова А.В.</b> Гуманитарное направление в научно – исследовательской работе студентов вуза физической культуры	316
<b>Муханова А.В.</b> Социально-технологические аспекты реализации компетентностного подхода в системе непрерывного образования	321
<b>Ожогин Н.И., Маклаков В.А., Попко Л.Ф.</b> Комплексная система оценки физической подготовленности студентов	325
<b>Парфенова С.О., Шевченко О.Ю.</b> Социальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта в высшем профессиональном образовании России	327
<b>Певницына Л.М.</b> Игро моделирование – технология развития профессиональных компетенций учителей физической культуры в процессе повышения квалификации	331
<b>Пегов В.А.</b> Характер и специфика представлений о зависимостях у студентов физкультурного вуза	336

---

<b>Пегов В.А., Мальчиков А.В.</b> Особенности образа наркомана у студентов физкультурного вуза в контексте полученного в школе образования	340
<b>Писаренкова Е.П.</b> Интеграция механизма психической и двигательной деятельности в процессе построения «живого движения»	344
<b>Сак Ю.В.</b> Изменение показателей физической подготовленности будущих учителей начальных классов в зависимости от методики проведения занятий по лыжной подготовке	349
<b>Таракин Д.С.</b> Самореализация и самоадаптация студента как личности в условиях рисков современного общества	352
<b>Титов В.В., Куделин А.Б.</b> Методика физической подготовки курсантов военного вуза, направленная на повышение уровня готовности к профессиям радиоэлектронного профиля	356
<b>Тухватулин Р.М., Антоновский А.Д.</b> Организация и контроль самостоятельной работы студентов 1 курса СГАФКСТ по дисциплине «Гимнастика»	360
<b>Усманова З.Т., Теплова Л.Г.</b> Психология отношения и личности пассивного студента в процессе деятельности	363
<b>Фёдорова Н.И.</b> Эффективность использования различных форм занятий в физкультурном образовании студентов вуза	367
<b>Чередникова Л.В., Андронов В.А.</b> Взаимосвязь физической культуры с другими видами культуры	370
<b>Шевченко А.А., Парфёнова С.О.</b> Физкультурное воспитание студентов как объект информационного обеспечения пространстве высшего образования	373
<b>Шукаева Е.М.</b> Возможности метода тестирования как средства педагогического контроля	378
<b>Авторский указатель</b>	382