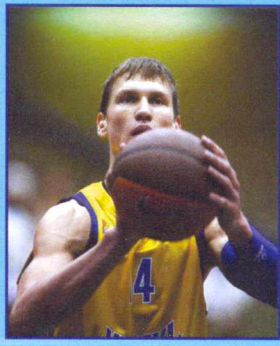
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ, РЕКРЕАЦИИ И СПОРТЕ

СГАФКСТ



Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
Департамент спорта, туризма и молодежной политики Смоленской области
Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теории и методики спортивных игр

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ, РЕКРЕАЦИИ И СПОРТЕ

Материалы

VI Международной научно-практической конференции

(20-22 декабря 2011 г.)

Смоленск, 2012

УДК 795.251
ББК 68
С 479

Редакционная коллегия:
Родин А.В. - *кандидат педагогических наук, доцент;*
Заенчковский Э.М. – *начальник Департамента спорта, туризма и молодежной политики Смоленской области;*
Легоньков С.В. - *кандидат педагогических наук, профессор;*
Лихачев О.Е. *кандидат педагогических наук, профессор.*

Ответственная за выпуск: **Филимонова Ю.Н.**

Рецензенты:
Кафедра теории и методики спортивных игр Московской государственной академии физической культуры;
Кафедра теории и методики физического воспитания и спорта Московского государственного областного университета;
Кафедра анатомии и биомеханики Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма.

С 479 Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: Материалы VI Международной научно-практической конференций / под общ. ред. к.п.н., доц. А.В. Родина (г. Смоленск, 20-22 декабря 2011 года). – Смоленск, 2012. – 231 с.

ISBN 935-8-61848-334-9

В научный сборник вошли материалы, посвященные актуальным вопросам теории и методики спортивных игр. В представленных научных работах раскрываются различные аспекты использования спортивных игр, как средства физического воспитания и рекреации, а также различные проблемы подготовки спортивных резервов и квалифицированных спортсменов.

Сборник статей адресован студентам, аспирантам, преподавателям учебных заведений для изучения актуальных проблем теории и методики спортивных игр.

© Департамент спорта, туризма и молодежной политики Смоленской области
© Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
© Кафедра теории и методики спортивных игр

ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ

Крылов Л.Ю.[1], Михайлова Т.В.[1], Маринич В.В.[2]

[1]*Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Москва, Россия*

[2]*Полесский государственный университет, Пинск, Республика Беларусь*

Главной проблемой становления спортивного мастерства квалифицированных гребцов-академистов становится выбор тренировочных средств и методов, в наибольшей мере соответствующих индивидуальным возможностям спортсменов. Эффективность процессов адаптации к соревновательной деятельности определяется как морфологическими особенностями, так и способностью повышения мощности метаболических систем, в наибольшей мере соответствующих длительности и интенсивности соревновательных нагрузок.

Направленное воздействие на целевые функции дает возможность оптимизировать процесс подготовки квалифицированных спортсменов с минимальным риском для их здоровья.

В связи с этим целью нашего исследования явилось: оптимизация тренировочного процесса квалифицированных спортсменов, специализирующихся в академической гребле, путем анализа индивидуальных морфологических показателей, с применением методики оценки кристаллографии сыворотки крови.

Всего нами было обследовано 24 квалифицированных спортсмена, специализирующихся в академической гребле. Кровь для морфологического исследования исследовали утром, натощак до физической нагрузки.

В результате проведения ряда исследований нами созданы равные объемы работы в подготовительный период в группах сравнения (примерно по 520 часов), при этом в первой группе тренировочная программа приводила к увеличению доли упражнений силового и скоростно-силового характера, выполненных повторным и интервальным методом при увеличенных объемах работы во второй и пятой зонах интенсивности.

Спортсменами второй группы были выполнялись повышенные объемы работы аэробной и смешанной направленности с применением равномерного, переменного, повторного метода.

В течение подготовительного периода у гребцов первой экспериментальной группы наблюдался прирост силовых показателей; во

второй группе выявлен прирост аэробной емкости и эффективности (по показателям мощности анаэробного порога и коэффициента выносливости).

В соответствии с результатами кристаллографического исследования сыворотки крови у спортсменов первой группы наблюдалось две основных структурных зоны – центральная кристаллическая (зона кристаллов солей) и краевая (зона органических веществ). Краевая зона равномерно окрашена в желтый цвет, в ней определяется небольшое количество дугообразных трещин. В центральной зоне определялись кристаллы солей в виде ветвящихся структур, углы между пересекающимися осями кристаллов близки к 90 градусам, 75% площади фации составляет зона кристаллизации.

В то время, как у академических гребцов второй группы морфологическая характеристика имела тенденцию к увеличению количества анизотропных структур, асимметричное расположение трещин, крупные неправильной формы отдельности, их полиморфизм. При этом в 95% фаций трещины локализуются в периферической зоне. Целесообразно отметить, что отдельности крупные, чаще овальной формы (84% отдельностей).

Таким образом, полученные данные морфологической характеристики сыворотки крови квалифицированных гребцов свидетельствуют о потенциальной корреляции особенностей кристаллографии и показателей работоспособности обследованных.

Индивидуальный подход к построению процесса подготовки спортсменов с учетом морфологических характеристик, отражающий течение метаболических процессов в организме квалифицированного спортсмена дает возможность направленного развития качеств, которые могут лимитировать соревновательную деятельность.

Это дает возможность оптимизации подготовки квалифицированных гребцов-академистов.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие Э.М. Заенчковского 7

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР

Андреев С.Н., Хрусталев Г.А. Подготовка мини-футболистов высокого класса в подготовительном периоде годичного тренировочного цикла 8
Антипов А.В. Методика контроля физической подготовленности юных футболистов 10
Барышников Ю.А. Оценка физической и функциональной подготовленности юных конькобежцев по показателям в игровом тесте 12
Богданов Н.Н., Пустошило П.В. Характеристика технической подготовки в структуре годичного цикла волейболистов студенческих команд 14
Брызгалов В.В. Основные положения методики скоростной подготовки юных хоккеистов на этапе начальной спортивной специализации 17
Гарцуев А.В., Венгерова Н.Н. Интеграция спортивных дисциплин на занятиях со студентами технического вуза 20
Горячев В.А., Данков С.В. Методические рекомендации при освоении техники перехвата мяча в современном баскетболе 22
Губа В.П. Влияние силового компонента мышечно-связачного аппарата нижних конечностей на эффективность тренировочной деятельности юных футболистов различных игровых амплуа 24
Губа Д.В. Особенности физического развития юных баскетболистов различных учебно-тренировочных групп спортивной подготовки 27
Данков С.В., Горячев В.А. Понятие «Драфт» в профессиональных спортивных играх 29
Долотцев П.А. Подвижные игры как средство совершенствования обманных действий баскетболистов 12-13 лет 30
Ежов П.Ф. Компоненты тренировочных нагрузок и их соотношение в подготовительном периоде футболистов 16-17 лет 34
Еолчиянц Т.А. Повышение точности передач мяча у юных баскетболистов, занимающихся в группах начальной подготовки 36
Ермаков В.А., Губа В.П. Обоснование интегральной подготовки спортсменов в мини-футболе 40
Захаров П.С. Эффективность различных режимов тренировочной нагрузки в процессе функциональной подготовки баскетболистов студенческих команд 42
Игнатов В. Г., Живодеров В.А. История и перспективы развития российского гандбола 43
Исмиянов В.В., Рыбина Л.Д. Совершенствование процесса физического воспитания студентов железнодорожного ВУЗа на основе специализации зимнего мини-футбола 50
Кандаурова Н.В., Лобанов Н.А. Анализ организационно-управленческой деятельности американских и российских клубов по бейсболу 52

Карпов В.Ю., Гаспарян Е.П. Особенности формирования двигательных действий у юных теннисистов 55
Кириллова Н.А. Совершенствование атакующих действий с учётом фаз ОМЦ у баскетболисток 14—15 лет 56
Князева Т.И. Некоторые аспекты физической подготовки юных теннисистов на спортивно-оздоровительном этапе 60
Кожемякин К.А. Использование средств аэробики в подготовке юных баскетболистов среднего школьного возраста 64
Кудашова К.Т., Зароднюк Г.В. Использование подвижных игр на занятиях гимнастикой 67
Лазарев А.С., Солонкин А.А. Причины возникновения травм у футболистов 17-19 лет 70
Лаптев А.В. Оценка возможностей студенческого баскетбола России и сравнение его с NCAA (студенческой лигой Америки) 73
Легоньков С. В., Комарова Т.К. Плиометрические упражнения как средство развития прыгучести у юных волейболистов 12-13 лет 76
Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Фомин А. Современные тенденции развития спортивных игр 81
Луткова Н.В. Анализ управляющих воздействий тренеров в процессе соревновательной деятельности волейболистов различного уровня подготовленности 84
Мазурина А.В. Специальное устройство в формировании навыка броска по кольцу в баскетболе – «бросок» 87
Мазурина А.В., Васьковская М.Г. Особенности проведения занятий по подвижным играм с группами специализации «Адаптивная физическая культура» 91
Макаров Ю.М., Рамзайцева А.А. Сравнительный анализ эффективности бросков мяча у гандболисток высокой квалификации с психологической установкой на скорость, силу и точность 94
Маринич В.В., Хрусталев Г.А. Особенности формирования физической и технической подготовленности мини-футболистов в зависимости от их индивидуально-психологических способностей 98
Минина Л.Н. Методика формирования педагогической рефлексии при изучении дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры» 101
Михайлов Н.Г., Шадрина Е. К вопросу о классификации приёмов игры в софтбол 105
Михайлова М.А. Использование подвижных игр в учебных и тренировочных занятиях спортивными играми 106
Никитушкина Н.Н., Водянникова И.А. Деловая игра как система подготовки специалиста детско-юношеского спорта 108
Павленко В.Б., Лаптев А.В. Влияние сбалансированности тактических действий в нападении на успешность игровой деятельности в баскетболе . 111
Павлов Е.А., Федосеенков Е.Н. Особенности тактического мышления

у баскетболистов студенческих команд 113
Першин В.В., Филимонова Ю.Н. Влияние спортивной тренировки на подвижность нервных процессов у волейболистов (на примере изменения скорости двигательной реакции) 115
Погорелый М.В., Родин А.В. Анализ уровня психофизиологической подготовленности юных волейболистов в структуре годичного тренировочного цикла 117
Пустошило П.В. Эффективность дифференцированной методики технической подготовки волейболистов студенческих команд 120
Родин А.В. Проблема индивидуальной тактической подготовки спортсменов в современной теории спортивных игр 123
Рыбакова М.А., Михайлов Н.Г. Техническая подготовка питчера в софтболе (FAST PITCH) 125
Самойлов А.Б. Методические требования и условия совершенствования двигательных действий юных теннисистов на стадии базовой подготовки 126
Скорович С.Л. Анализ функциональных особенностей опорно-двигательного аппарата высококвалифицированных игроков разного возраста в мини-футболе (футзале) 129
Скорович С.Л., Губа В.П. Диагностика функциональных показателей высококвалифицированных игроков в мини-футболе 130
Созинов И.В., Тихомиров Ю.В. Оценка морфологических и педагогических характеристик квалифицированных спортсменов, занимающихся футболом и мини-футболом 133
Соколов Н.Г., Путенко И.В. Системно-структурный подход выявления основных функций развития студенческого баскетбола 137
Соломченко М.А. Особенности подготовки студенток-волейболисток: управление, толерантность, условия 141
Старова Т. История зарождения женского футбола в России 146
Строева И.В. Использование критерия Фишера для сравнения эффективности технико-тактических действий в спортивных играх 149
Тихомиров Ю.В., Демин А.А. Методика биомеханического контроля технической и физической подготовленности юных футболистов 153
Филимонова Ю.Н., Першин В.В. Структура и содержание специально-подготовительного этапа в тренировке волейболисток высших разрядов ... 156
Филипский А.Ю. Сравнительная характеристика подготовки юных футболистов в Голландии и в Беларуси 160
Хрусталев Г.А. Особенности индивидуального развития иммунной системы спортсменов в игровых видах спорта 164
Чернякова С.Н. Изучение внутригрупповых взаимодействий в женской студенческой баскетбольной команде ВУЗа 166
Чумаков А.А. Использование подвижных игр в учебных и тренировочных занятиях спортивными играми 170

ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Абдрахманов А.Я., Ефимов В.А. К вопросу о физической культуре и здоровье...174
Афонин М.А., Михайлова Т.В. Физическая подготовка юных спортсменов занимающихся рукопашным боем 177
Бугаев А. Н., Абдрахманов А.Я., Солдатенков К.Н. К вопросу о физической культуре и состоянии спортивных сооружений 179
Врублевский Е.П., Петрукович Н.П., Максимук О.В. Психолого – педагогические средства повышения работоспособности спортсменов..... 182
Гусинец Е.В., Врублевский Е.П. Амплитудно-частотные характеристики мышц квалифицированных легкоатлетов-прыгунов.....184
Ефимов В.А., Абдрахманов А.Я. Здоровье и экологическая безопасность.. 188
Кирпиченков А.А., Самойлов А.Б. Методика проведения оздоровительно-развивающих занятий с детьми 5-7 лет в дошкольном учреждении с применением «волнового» тренажёрного устройства..... 190
Коновалов В.В. Целенаправленное формирование координационных способностей юных бегунов на средние дистанции на этапе начальной подготовки 192
Королевич А.Н. Особенности развития мотивации достижения и соревновательности.....196
Крылов Л.Ю., Михайлова Т.В., Маринич В.В. Оптимизация тренировочного процесса квалифицированных спортсменов в академической гребле 198
Лихачев О.Е., Ганиев Р.Г., Смирнов В.Н. Проблемы формирования привычки физически активного стиля жизни у современной молодежи 199
Мазурина А.В., Алпацкая Е.В., Шибилкина Н.В. Современные проблемы подготовки специалистов в системе среднего профессионального образования по специальности «Физическая культура»..... 202
Ненашев Е. Роль патриотического воспитания в воспитании современной молодёжи..... 207
Никитушкин В.Г., Артамонов А.В. Оценка уровня специальной подготовленности юных дзюдоистов..... 210
Пресняков В.В. Анализ морфологических показателей бегунов на 400м высокой квалификации 212
Романов И.П. Факторная структура подготовленности метательниц молота высокой квалификации 215
Усачева С.Ю., Семенов В.Г. Формирование структуры бегового шага в циклических локомоциях у девочек-школьниц10-15 лет (теоретический аспект)..... 216
Хармонова А.А. Анализ уровня и структуры интеллектуальных способностей студентов вуза физической культуры..... 218
Чернова В. Н., Антонов М.И. Морфологическая характеристика высококвалифицированных спортсменов, занимающихся пожарно-прикладным видом спорта..... 222
Авторская справка..... 225