

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
ФГБОУ ВПО «Ишимский государственный педагогический институт им. П.П. Ершова»  
Департамент по социальным вопросам администрации г. Ишима  
Кафедра теории и методики физической культуры



# **СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА**

**Сборник статей и тезисов  
международной научно-практической конференции  
15-16 ноября 2012 года**

Ишим  
2013

УДК 79-053.67(063)

ББК 75.4(2)я5

С 568

Печатается по решению редакционно-издательского совета ИГПИ им. П.П. Ершова

**Рецензенты:**

**Мурзалинова А.Ж.**, доктор педагогических наук, профессор, зав. кафедрой «Теория военного и физического воспитания» СКГУ им. М. Козыбаева;

**Кравчук А.И.**, член-корреспондент САН ВШ, д.п.н., профессор кафедры Теории и методики туризма и социально-культурного сервиса СибГУФК.

Современные проблемы физического воспитания студентов и студенческого спорта : сб. ст. и тезисов международной науч.-практической конф. / ред.-сост. А.Г. Поливаев. – Ишим : Изд-во ИГПИ им. П.П. Ершова, 2013. – 240 с.

Сборник статей и тезисов содержит материалы об актуальных проблемах студенческого спорта и физического воспитания молодежи России и ближайшего зарубежья; в сборнике представлены труды ученых России, Беларуси, Казахстана, которые могут быть использованы учителями физической культуры общеобразовательных школ, ссузов и вузов, а также тренерами различной квалификации, работающих с детскими коллективами и взрослыми высококвалифицированными командами.

© ФГБОУ ВПО «Ишимский  
государственный педагогический  
институт им. П.П. Ершова», 2013

## РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ ПЛОВЦОВ

**И.Ю. Костючик,**

Полесский государственный университет,  
г. Пинск, Республика Беларусь

Введение. Хорошая физическая подготовленность, определяемая уровнем развития основных физических качеств, является основой высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности. У школьников основным видом деятельности становится умственный труд, требующий постоянной концентрации внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых в связи с этим волевых усилий. Это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц.

Процесс освоения любых двигательных действий (трудовых, спортивных, выразительных и т.д.) идет значительно успешнее, если ученик занимается плаванием и имеет крепкие, выносливые и быстрые мышцы, гибкое тело, высокоразвитые способности управлять собой, своим телом, своими движениями. Немаловажное значение в плавании имеет развитие скоростных качеств юных пловцов, однако целенаправленное воздействие на организм занимающихся плаванием требует рационально построенных тренировочных занятий. Этим и обусловлена актуальность нашей работы, так как в ней мы рассматриваем методику тренировки пловцов в учебно-тренировочных группах 2-3-го года обучения, развития у них скоростных качеств с помощью различных упражнений в воде и на суше.

Скоростные способности пловца характеризуются умением проплыть короткий отрезок дистанции с абсолютно высокой скоростью. Удержать такую скорость квалифицированный взрослый пловец может на отрезке не более 75 м, пловец-подросток – на отрезке не более 50 м.

Скоростные способности неразрывно связаны с техническим мастерством пловца. Вне рационального варианта техники плавания, рационального выполнения старта и поворотов нет и высоких скоростей. Совершенство темпового варианта техники плавания избранным способом, умение выполнять движения с максимальной мобилизацией, без излишнего мышечного напряжения, сохраняя точность, координированность и оптимальную амплитуду, – важнейшая предпосылка высокого уровня скоростных способностей.

Максимальная скорость движений пловца зависит также от специальной силовой подготовленности, от мощности анаэробных алактатных источников энергии: запасов АТФ, креатинфосфата, миоглобина в мышечных клетках, скорости развертывания биохимических анаэробных реакций.

Физиологической основой скоростных способностей является оптимальный уровень возбудимости и функционирования центральной нервной системы, совершенство координационных механизмов двигательного аппарата, подвижность нервных процессов, способность мышц быстрее сокращаться и быстрее переходить от возбуждения к расслаблению. Скоростные способности воспитываются, как правило, в единстве с ловкостью и координированностью.

Воспитанию скоростных способностей юных пловцов, и прежде всего на этапе базовой подготовки, способствует развитие так называемых элементарных форм проявления быстроты в упражнениях на суше; быстроты двигательной реакции; способности развивать максимальный темп движений, выполнять с высокой скоростью однократные "взрывные" движения (например, выпрыгивания вверх, броски набивного мяча, отталкивания руками и ногами от пола в положении лежа). Разносторонняя физическая подготовка пловцов-подростков на суше создает хорошие предпосылки для развития скоростных способностей в более зрелые годы.

Со стороны волевых качеств, необходимых для развития скоростных способностей, от пловца требуется умение сосредоточиваться, приводить себя в состояние оптимальной готовности для прохождения короткой дистанции или ее отрезков с максимальной скоростью в условиях соревновательной обстановки. Пловец должен быть также психологически и тактически

подготовлен к выполнению спуртов (ускорений) со старта, в середине дистанции (чаще всего перед поворотом и непосредственно после него), на финише.

Воспитание скоростных способностей начинается в процессе овладения рациональной спортивной техникой. Прежде всего добиваются точности и свободы движений при плавании в различном темпе на средних и коротких дистанциях и их отрезках

По мере прочного овладения основами техники (примерно 3-4-й годы подготовки в учебно-тренировочной, группе) ставится задача постепенно увеличивать силу гребковых движений, сохраняя их точность и легкость, Наиболее полно эта задача, как и задача существенного повышения уровня анаэробно-алактатной производительности, решается в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. В этих группах упражнения по воспитанию скоростных способностей органически сливаются с упражнениями на повышение специальной силовой подготовленности и специальной выносливости пловца.

Для развития скоростных способностей применяются нагрузки зоны V – плавание на коротких отрезках (15-25 м) с максимальной мобилизацией сил. Доля подобных нагрузок не превышает в учебно-тренировочной группе 2-3%, а в группе спортивного совершенствования – 4-5% от общего объема плавания.

Используя данные нагрузки, руководствуются следующими методическими правилами:

1) спринтерские упражнения выполняются с акцентом на технике плавания, стартов, поворотов; используются так называемые контролируемые скорости плавания, при которых спортсмен способен сохранять точность и свободу движений;

2) продолжительность плавания с предельной скоростью не превышает в одной попытке 15-20 с;

3) между отдельными "порциями" спринтерской работы планируют паузы отдыха, оптимальные для восстановления; при появлении признаков утомления скоростные упражнения заканчивают или переходят на более легкие режимы их выполнения;

4) спринтерские упражнения планируют на основную часть урока; один-два спринтерских отрезка можно проплыть в заключительной части занятия, если оно не было утомительным;

5) чтобы избежать образования косого стереотипа движений, спринтерские упражнения выполняют в различных сочетаниях, формах, условиях;

6) в работе с пловцами добиваются постепенного, но неуклонного повышения из года в год абсолютной скорости плавания на контрольных отрезках.

*Основные методы*, для воспитания скоростных способностей – это повторный, контрольно-соревновательный, переменно-дистанционный.

При плавании с предельной скоростью нередко наблюдается скованность движений. Причиной этого бывают:

1) эмоциональное возбуждение, в частности желание проплыть действительно "во всю силу";

2) координационная сложность задания, возникающая в силу недостаточно освоенной техники плавания;

3) слабая силовая подготовленность, вследствие которой ученик, пытаясь справиться с заданием, напрягает даже те мышечные группы, которые непосредственно в движениях не участвуют. Успешно воспитывать скоростные способности можно лишь на прочной базе разносторонней технической и физической подготовленности, при постоянном контроле за свободой движений.

В качестве *контрольных упражнений* для оценки скоростных способностей используются старты в плавании с полной координацией движений и по элементам на отрезках 25, 60 м, а для пловцов группы спортивного совершенствования – и 75 м; выполнение стартов и поворотов на время.

С целью повышения уровня специальной силовой подготовленности применяется плавание с помощью движений одними руками и ногами, а также плавание с полной координацией и преодолением дополнительного сопротивления воды или отягощения (интенсивность плавания субмаксимальная и максимальная). Величина дополнительного сопротивления, преодолеваемого пловцом, не должна превышать 30-40% соревновательной величины. В противном случае рациональная техника плавания искажается, эффективность упражнений падает. В тренировке пловцов высших разрядов подобные упражнения доминируют над другими упражнениями специальной силовой направленности.

При выполнении упражнений рекомендуется:

1) применять плавные ускорения от умеренного до предельного темпа, а позднее плавать с равномерной, возрастающей от повторения к повторению скоростью;

2) продолжительность плавания с околопредельной, а затем и с предельной мобилизацией сил в первых попытках от 6 до 20 с;

3) планировать оптимальные паузы отдыха, которые обеспечивали бы полное восстановление и качество выполняемых движений.

Помимо упражнений с нарастанием усилий применяются упражнения с их уменьшением. Пловец, развив высокую скорость, старается ее удерживать, уменьшая усилия и расслабляя мышцы. Такое плавание "на контрасте" применяется с чередованием движений в различном темпе. Упражнения можно усложнять, применяя дополнительные отягощения.

Заключение. В ходе нашего исследования мы пришли к следующим выводам.

1. Скоростные качества пловца проявляются в следующих трех основных видах: быстрота выполнения отдельных элементов техники; быстрота реакции; быстрота выполнения цикла движения.

2. В основе скоростных качеств лежит подвижность нервных процессов.

3. Для воспитания скоростных качеств юного пловца применяются упражнения, направленные на воспитание быстроты движений, быстроты реакции, высокого темпа движений.

### **Литература**

1. Булгакова, Н.Ж. Плавание [Текст] / Н.Ж. Булгакова. – М., 1999.
2. Булгакова, Н.Ж. Плавание [Текст] : пособие для инструктора-общественника / Н.Ж. Булгакова. М., 1984
3. Булгакова, Н.Ж. Учите детей плавать [Текст] / Н.Ж. Булгакова. – М., 1977.
4. Булиц-Гейман, С.В. Мы учимся плавать [Текст] / С.В. Булиц-Гейман. – М., 1987.
5. Бутович, Н.А. Плавание [Текст] / Н.А. Бутович. – М., 1962.
6. Войцеховский, С.М. Физическая подготовка пловца [Текст] / С.М. Войцеховский. – М., 1970.
7. Войцеховский, С.М. Быстрая вода [Текст] / С.М. Войцеховский. – М., 1983.
8. Гончар, И.Л. Плавание: теория и методика преподавания [Текст] / И.Л. Войцеховский. – Минск, 1998.
9. Плавание [Текст] : учеб. для пед. фак. ин-тов физической культуры / под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М., 1984.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ГЛАВА 1. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ.....	6
<i>Баранова С.А., Ветренко А.А.</i> Диагностика личности студента как основа для осуществления дифференцированного подхода в физическом воспитании.....	6
<i>Бондаренко В.А.</i> Отдельные проблемы измерения общественного и индивидуального здоровья на современном этапе.....	8
<i>Ветренко А.А., Баранова С.А.</i> Легкая атлетика на уроках физической культуры в младшем школьном возрасте.....	18
<i>Волохина Н.А.</i> Нормативно-правовые аспекты управления сферой физической культуры и спорта на муниципальном уровне (на примере г. Ишима).....	23
<i>Григорович И.Н.</i> Взаимосвязь индивидуально-психологических особенностей учащихся с успешностью обучения и овладения двигательными умениями... ..	27
<i>Зайцева С.В., Стародубцева И.В.</i> Оздоровительные занятия йогой в фитнес-центрах г. Тюмени.....	33
<i>Колесникова Н.Н., Колесникова Ю.Н.</i> Педагогический контроль как составляющая управления процессом физического воспитания дошкольников.....	37
<i>Колесникова Н.Н.</i> Сформированность потребности в здоровом образе жизни студентов педагогического вуза.....	41
<i>Кузьменко Д.Ю., Кочерыжкина Ю.В.</i> Психолого-педагогические и теоретико-методические аспекты физического воспитания в вузах.....	45
<i>Лимаренко А.П., Лимаренко А.А.</i> Влияние плавательной подготовки на показатели здоровья и физической подготовленности учащихся третьих классов общеобразовательной школы.....	49
<i>Лимаренко О.В., Колесникова Н.Н.</i> Анализ показателей физического развития мальчиков 8-11 лет, проживающих в различных социальных условиях.....	57
<i>Миржалалов А.Э.</i> Использование электронного учебного пособия «Бокс в школе» в учебном процессе по предмету «Физическая культура».....	63
<i>Мульдинова Э.С., Шлак И.Б., Моргунов Т.А.</i> Фитнес как средство оздоровления студенческой молодежи СКГУ им. М. Козыбаева.....	67
<i>Назмутдинова В.И., Драговоз (Митькина) Г.А.</i> Годовая динамика морфофункционального и психоэмоционального состояния студенток юношеского возраста тюменского вуза, по состоянию здоровья отнесенных к специальной медицинской группе.....	72
<i>Поливаев А.Г.</i> Применение электронного журнала успеваемости по физической культуре в рамках балльно-рейтинговой оценки.....	76
<i>Пфлюк С.Н., Зернов Д.Ю.</i> Валеологизация образовательного процесса в условиях кредитной технологии обучения.....	84

<i>Сергиевич А.А.</i> Динамика показателей физической подготовленности студенток 1 курса Омского госуниверситета.....	90
<i>Федоров В.Н., Гоненко С.В., Климов Е.В., Колмаков С.В.</i> Проходимость воздухоносных путей у подростков и юношей Северного Казахстана.....	92
<i>Федоров В.Н., Линник М.А.</i> Возрастные особенности физической работоспособности в юношеском возрасте.....	99
<i>Фомичева Н.В., Прокопенко С.Ф.</i> Мониторинг состояния здоровья учащихся школ г. Ишима в условиях перехода на новые образовательные стандарты...	106
<i>Шабанов А.В., Родионов А.Н.</i> Подвижные игры в системе физического воспитания студентов.....	109
<b>ГЛАВА 2. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА.....</b>	<b>113</b>
<i>Анпилогов И.Е.</i> Индивидуально-ориентированная адаптация макроцикла юных бегунов на длинные и сверхдлинные дистанции.....	113
<i>Анпилова О.В.</i> Учет генетической предрасположенности спортсменов при отборе в прыжках в длину с разбега.....	115
<i>Антонова Е.А., Врублевский Е.П.</i> Направленность учебно-тренировочного процесса юных акробатов на этапе начальной подготовки.....	117
<i>Бабушкин Г.Д.</i> Мышление спортсмена в соревновательной деятельности....	122
<i>Бешильцев А.В.</i> Совершенствование групповых технико-тактических действий у гандболистов 14-15 лет при игре в нападении.....	133
<i>Бондаренко В.А., Гутник С.В.</i> Характер измерения реакций спортсмена на нагрузку.....	136
<i>Денисов С.А., Макаридин Д.Н.</i> Экологичное развитие эмоциональных особенностей личности дзюдоистов 10 лет на этапе начальной подготовки..	142
<i>Зуев В.Н., Насонов В.В.</i> Влияние личностных качеств волейбольного арбитра на успешность его судейской деятельности.....	146
<i>Кириченко В.Ф., Бешильцев А.В., Шалаев О.С.</i> Повышение эффективности тактической подготовленности гандболистов 13-15 лет.....	158
<i>Ковтун Г.С., Иванова Л.М.</i> Роль тренера в становлении студенческой команды.....	162
<i>Козин В.В., Гераськин А.А.</i> Вариативность способов броска квалифицированных баскетболистов в различных временных отрезках игровой деятельности.....	165
<i>Королевич А.Н.</i> Цели, обеспечивающие направление действий и повышение мотивации в спорте.....	174
<i>Костючик И.Ю.</i> Развитие скоростных качеств у юных пловцов.....	180
<i>Кугаевский С.А., Козин В.В.</i> Характеристика игровой деятельности в баскетболе.....	185
<i>Петракова Л.С.</i> Соблюдение процесса индивидуализации подготовки квалифицированных волейболисток с учетом особенностей выполняемого амплуа в команде.....	194
<i>Ямалева Е.А., Зернов Д.Ю.</i> Национальная женская Федерация баскетбола Республики Казахстан.....	197

ГЛАВА 3. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	201
<i>Бейсенбаева А.С., Гришин Е.В., Шитов А.С.</i> Использование новых технологий обучения в системе подготовки специалистов на современном этапе.....	201
<i>Бондаренко В.А.</i> Отдельные принципы подготовки менеджеров туристской индустрии.....	205
<i>Бондаренко В.А.</i> Сущностные характеристики творческого отношения студентов к усвоению профессиональных знаний.....	211
<i>Волохина Н.А.</i> Виктимность как социально-педагогическое явление.....	215
<i>Зернов Д.Ю., Гришин Е.В.</i> Интеграция в учебный процесс студентов передовых инновационных методов обучения.....	219
<i>Корогвич Н.В., Врублевская Л.Г., Врублевская И.П.</i> Педагогическая практика в общеобразовательной школе глазами студентов.....	223
<i>Левичев О.Ф.</i> Категория синтеза в науке, философии и образовании.....	226
<i>Мишенькина В. Ф., Малахов В.М.</i> Подготовка студентов по проведению подвижных игр в рамках подготовки к производственной практике.....	230
<i>Поливаев А.Г., Хорзова Н.В.</i> О возможностях построения процесса обучения студентов ФФК на основе моделирования будущей профессиональной деятельности.....	234