

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
"ВОСТОЧНО-СИБИРСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ОБРАЗОВАНИЯ"
УСТЬ-ИЛИМСКИЙ ФИЛИАЛ ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
"ВОСТОЧНО-СИБИРСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ОБРАЗОВАНИЯ"
(Усть-Илимский филиал ГОУ ВПО "ВСГАО")

КАФЕДРА ТЕОРИИ, МЕТОДИКИ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ, СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ

МАТЕРИАЛЫ МЕЖРЕГИОНАЛЬНОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ



Усть-Илимск, 2011

УДК 796. 078
ББК 75
Ф 50

Печатается по решению редакционно-издательского совета
ГОУ ВПО «ВСГАО»

Физкультурное образование, спорт и здоровье: Материалы Межрегиональной научно-практической конференции Усть-Илимского филиала ГОУ ВПО «ВСГАО». – Иркутск: Изд-во ГОУ ВПО «Восточно-Сибирская государственная академия образования». – 2011. – 254 с.

В сборник вошли научные статьи, тезисы докладов и выступлений участников Межрегиональной научно-практической конференции «Физкультурное образование, спорт и здоровье» Усть-Илимского филиала ГОУ ВПО «ВСГАО» проходившей 22 апреля 2011 г. в городе Усть-Илимске. Основными направлениями в работе конференции были: организация и управление спортивно-массовой и оздоровительной работой: опыт, проблемы и перспективы развития; актуальные проблемы подготовки кадров в области физической культуры и спорта; состояние физического развития и физической подготовленности населения России: медико-биологические и социальные аспекты; психолого-педагогические аспекты физкультурного образования и подготовки спортсменов; современные здоровьесберегающие, педагогические технологии в физкультурном образовании и спорте.

В работе конференции принимали участие доктора педагогических наук, профессора, академик, доценты, кандидаты педагогических, биологических и медицинских наук, а также педагоги и воспитатели, специалисты в области физической культуры и спорта, студенты ВУЗов городов: Красноярска, Читы, Улан-Удэ, Иркутска, Братска, Железногорска, Пинска (Республика Беларусь), Усть-Илимска, Усть-Илимского района.

В материалах сохранено авторское изложение и выполнено лишь необходимое редактирование, в связи, с чем редактор не несет ответственности за возможные неточности.

УДК 796. 078
ББК 75

Ответственный редактор:

О.В. Лимаренко, канд. пед. наук, доцент,
зав. кафедрой ТММБОФВ Усть-Илимского
филиала ГОУ ВПО «ВСГАО»

© Кафедра теории, методики и
медико-биологических основ
физического воспитания, 2011

© Восточно-Сибирская государственная
академия образования, 2011

ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ КАК ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАННЫЙ ПРОЦЕСС

Полесский государственный университет, Пинск, Республика Беларусь

Актуальность исследования. Неизмеримо возросшие требования к уровню и надежности подготовленности высококвалифицированных спортсменов, огромные объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и усиливающаяся борьба с применением этически и валеологически неприемлемых способов повышения уровня спортивной работоспособности в значительной степени обусловили в последние годы потребность поиска новых путей решения этих задач в теории и методике тренировки. В связи с этим становится очевидным, что в построении и практической реализации программ подготовки спортсменов должна лежать прерогатива получения индивидуально запрограммированных двигательных действий и тренировочных эффектов, а не стремление к выполнению не обоснованных (в основном направленных на максимум) параметров задаваемых нагрузок, что во многом характерно для сегодняшнего дня (1,2,3).

Проблемная ситуация, сложившаяся в женской легкой атлетике, обусловлена необходимостью разрешения существующих **противоречий** между рядом факторов:

а) доминирующей в настоящее время в женском спорте высших достижений методики подготовки, основанной на копировании тренировочного процесса мужчин, и современной философско-педагогической парадигмой, центральное звено которой – различные проявления индивидуальности человека;

б) потребностью в новом научно-технологическом знании для дальнейшего повышения спортивных результатов в скоростно-силовых дисциплинах легкой атлетики и отсутствием инновационных технологий индивидуализации, способствующих достижению адекватности тренирующих воздействий диморфическим особенностям протекания адаптивных процессов в женском организме и психике под влиянием доминирующих скоростно-силовых нагрузок.

Цель исследования – разработать и обосновать инновационную модель индивидуализации подготовки женщин в скоростно-силовых видах легкой атлетики на основе диморфических особенностей.

Результаты исследования и их обсуждение. Выявлены методологические направления индивидуализации подготовки, как обобщенные для всех скоростно-силовых видов легкой атлетики, так и для отдельных, на материале которых проводилась работа. Индивидуализация подготовки спортсменов, специализирующихся в скоростно-силовых видах легкой атлетики, должна основываться на концептуальных положениях, определяющих:

- индивидуализацию интегральной и специальной физической подготовленности на основе моделирования их перспективной индивидуальной соревновательной деятельности;

- коррекцию тренировочных нагрузок легкоатлетов по направленности и объему в связи с текущим состоянием работоспособности в различные фазы биоритмики организма;

- дифференциацию тренировочных и соревновательных воздействий в соответствии с гендерными особенностями спортсменов.

На основании выявленных направлений индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменок, специализирующихся в скоростно-силовых видах легкой атлетики конкретизированы установки, которых следует придерживаться при организации тренировочных нагрузок в мезоциклах тренировки женщин.

В наиболее общем виде эти установки выглядят следующим образом:

1. В скоростно-силовых видах легкой атлетики основные задачи годового цикла подготовки близки по содержанию и, в целом, сводятся к развитию скорости, специальной выносливости и силы, совершенствованию технического мастерства спортсменок. Однако специфика вида (спринтерский и барьерный бег, прыжки и метания) вносит определенные различия как в долевой вклад объемов той или иной тренирующей направленности, так и выбор средств для выполнения каждого вида нагрузки.

2. Структура процесса подготовки высококвалифицированных спортсменок (особенно маскулиного типа) не имеет существенных отличий от подготовки мужчин (за исключением суммарных тренировочных нагрузок по отдельным средствам подготовки). При этом в организации тренировочного процесса спортсменок необходимо учитывать специфические биологические особенности женского организма, рассматривая продолжительность индивидуального ОМЦ как мезоцикл, а его отдельные фазы как микроциклы тренировки.

3. Уровень проявления основных двигательных способностей спортсменок, определяющих результат в скоростно-силовых видах легкой атлетики, изменяется на протяжении ОМЦ. В частности, выполнение больших объемов упражнений с отягощением во время менструальной, овуляторной и предменструальной фаз, а прыжковых упражнений – в менструальной и предменструальных фазах нежелательно, т.к. может привести к нарушениям репродуктивной системы женщин-спортсменок.

4. Гендерная идентичность имеет определенную связь с характером протекания менструальной функции, влияет на психологическое отношение к выполнению тренировочных нагрузок во время той или иной фазы ОМЦ, а также определяет особенности динамики проявления двигательных способностей на протяжении специфического цикла.

Была определена последовательность принятия решений при индивидуализации подготовки высококвалифицированных спортсменок в скоростно-силовых видах легкой атлетики (рис.), которая представляла собой систему логических предпосылок, преимущественно определяющих организацию реального процесса их подготовки.



Рис. Последовательность принятия решений при индивидуализации подготовки высококвалифицированных спортсменок в скоростно-силовых видах

Завершающим этапом явилась разработка инновационных моделей организации подготовки в годичном цикле, проверенных в серии педагогических экспериментов на квалифицированных спортсменках, специализирующихся в скоростно-силовых видах легкой атлетики (спринтерский и барьерный бег, прыжки тройным, метание молота). Данные модели выступали в качестве конструктивной основы для индивидуализации тренировочного процесса конкретной спортсменки и включали в себя упорядочение тренировочной нагрузки в границах этапов подготовки и составляющих их мезоциклов, а также рациональные способы объединения последних в единую систему с учетом специфики вида легкой атлетики, периода подготовки, квалификации спортсменки и присущей ей индивидуальности. Мезоциклы, при этом, как основные, запрограммированные самой природой структурные единицы построения тренировки, являлись, своего рода, «строительными блоками», составляющими этапы и периоды тренировки. Такая организация построения тренировочного процесса квалифицированных легкоатлеток в годичном цикле применялась для выбора индивидуально приемлемых тренировочных программ, а также решения текущих задач спортивной подготовки, своевременной смены характера и направленности тренирующих воздействий на отдельные звенья и элементы структуры кинезиологических систем спортсменок.

Эффективность разработанных инновационных моделей оценивалась с точки зрения как повышения собственно спортивного мастерства легкоатлеток,

улучшения их самочувствия и психологической стабильности на всем протяжении ОМЦ, так и снижения возможного негативного влияния отдельных тренировочных воздействий на нарушение репродуктивной системы спортсменок.

Выводы. Реализация моделей в практике подготовки высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в скоростно-силовых видах легкой атлетики, показала их высокую продуктивность. Данные модели, основанные на учете морфофункциональных особенностей организма спортсменок, биоритмологических закономерностей его функционирования, синхронизации структуры подготовки и фаз ОМЦ, повысили эффективность тренировочного процесса и результативность соревновательной деятельности без увеличения объема и интенсивности применяемых нагрузок, сделали тренировочный процесс более управляемым. Причем эти преимущества, как свидетельствуют результаты исследования, проявляются тем очевиднее, чем выше квалификация спортсменок. Это подтвердили итоги педагогических экспериментов по проверке эффективности разработанных моделей индивидуализации подготовки спортсменок, специализирующихся в скоростно-силовых видах легкой атлетики.

Следует подчеркнуть, что подготовка спортсменок допускает различные пути к вершинам мастерства. Поэтому разработанный и апробированный в серии педагогических экспериментов принципиальный подход к индивидуализации тренировок высококвалифицированных спортсменок не претендует на окончательную теоретическую и методическую завершенность. Тем не менее, мы считаем, что он конструктивно может быть адаптирован и к другим дисциплинам легкой атлетики спорта и видам спорта.

Список литературы:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
2. Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье. – М.: ФОН, 1995. – 395 с.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Организация и управление спортивно-массовой, оздоровительной работой: опыт, проблемы и перспективы развития

Василистова Т.В., Пономарев В.В.	Физическое воспитание студенток обучающихся в вузах Северных регионов	3
Арнст Н.В., Пономарев В.В., Григорьев А.Ю.	Программно-методическое обеспечение секционных занятий студентов легкой атлетикой в вузе	9
Козлов Д.В., Пономарев В.В., Григорьев А.Ю.	Повышение двигательной активности студентов на основе интеграции форм физического воспитания в вузе	16
Григорьев А.Ю., Пономарев В.В.	Формирование двигательной компетенции студентов в процессе физического воспитания в вузе	24
Яковлева Н.В.	Основные проблемы развития шорт-трека в России	31
Мяновская Л.А.	Адаптация к физическим нагрузкам как условие самосохранительного поведения в сфере здоровья	34
Актуальные проблемы подготовки кадров в области физической культуры и спорта		
Врублевский Е.П., Врублевская Л.Г.	Подготовка специалистов по физическому воспитанию и спорту на основе технологии дистанционного обучения	37
Иванова В.В., Пономарев В.В., Григорьев А.Ю.	Формирование умственной работоспособности студентов в процессе профессионального обучения в вузе	44
Врублевский Е.П., Врублевская Л.Г.	Подготовки спортсменов высокой квалификации как индивидуализированный процесс	53
Стрельников В.А., Галимов Г.Я., Намсараева Я.Н.	Некоторые подходы к обучению спортивного мастерства боксеров в ВУЗе	56
Маркелов А.В., Пономарев В.В., Григорьев А.Ю.	Состязательно-игровая технология в физическом воспитании студентов в вузе	61
Саенко А.И.	Модель учителя физической культуры, владеющего средствами и методикой обучения дифференцированной программы по курсу «Гимнастика» с учетом внедрения новых стандартов в образовании	65
Приходов Д.С.	Методические основы общефизической подготовки в женском мини-футболе	71
Суханова Т.А.	Рациональное сочетание тренировочных занятий при подготовке туристов к походу	75
Ванглер И.И.	Выбор наиболее рациональной системы защиты в волейболе, в зависимости от качества блокирования	77

Состояние физического развития и физической подготовленности населения России: медико-биологические и социальные аспекты

Иванова Л.В., Николайчук Д.В.	Возможность использования атлетической гимнастики для физического развития школьников	81
Хомяков Г.К., Павличенко А.В., Утяшева И.М., Чемезов А.И., Чирков В.А.	Методика обеспечения безопасности тренировочного процесса при развитии силовых качеств спортсменов	86
Д.А. Балданов	Использование методов традиционной медицины Бурятии для повышения эффективности тренировочного процесса спортсменов	90
Попов И.А., Доржиева О.С., Намсараева Я.Н.	Использование комплекса «Варикард» в спектральном анализе волейболистов	92
Иванишина М.М.	Влияние ранних занятий гимнастикой на физическую подготовленность детей пяти-шести лет	95
Очирова А.Б., Дугарова Д.В.	Рациональное питание студентов факультета физической культуры. Спорта и туризма при повышенных физических нагрузках	97
Ардельян А.С.	Изучение влияния образовательной деятельности различной интенсивности на развитие физических качеств младших школьников	99
Лимаренко А.П.	Показатели физического развития и адаптационного потенциала студентов младших курсов	105
Лимаренко А.А., Лимаренко О.В.	Выявление критериев спортивного отбора и реакции организма пловцов на нагрузку различной интенсивности	108
	Психолого-педагогические аспекты физкультурного образования и подготовки спортсменов	
Кохан С.Т., Кохан Д.С.	Влияние ценностных ориентаций на формирование позитивного отношения к физической культуре у студенческой молодежи	114
Уколов А.В., Пономарев В.В., Григорьев А.Ю.	Педагогические условия формирования мотивации занятия спортом учащихся младших классов в процессе физического воспитания в школе	116
Саенко А.И.	Главная роль принадлежит учителю	123
Хоботов С.А.	Результативность тактических действий и коммуникативные умения игроков в волейболе	124
Савинов И.В.	Повышение физической подготовленности учащихся начальных классов через формирование мотивации к занятиям физической культурой средствами общей физической подготовки	127
Парилова О.И.	Формирование здорового стиля жизни у студентов средствами физической культуры	128

Плескач А.С.	Влияние социальной адаптации на успеваемость студентов специальности «Физическая культура»	131
Сидорова И.Ю.	Социализация подростков с проблемным поведением посредством привлечения к командным действиям игры баскетбол	137
Яковлева О.М.	Физическая культура личности младшего школьника как цель современного физкультурного образования	139
Короленко О.Э.	Интеллектуальное развитие занимающихся различными видами спорта	146
Современные здоровьесберегающие, педагогические технологии в физкультурном образовании и спорте		
Абальмасова Т.В.	Использование здоровьесберегающих комплексов в работе с детьми дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья	149
Снесарь Н.Н., Пономарев В.В., Григорьев А.Ю.	Игровой тренинг как интегративная форма гармонизации физического воспитания детей с легкой степенью умственной отсталости	152
Воложанин С.Е.	Признаки перетренированности и способы оптимизации процессов восстановления при оздоровительных занятиях атлетизмом	161
Лисянская А.В., Лимаренко О.В.	Использование программы начального обучения плаванию в разновозрастной группе	165
Крыжнева Н.В.	Интеграция фитнес направлений аэробики и пилатеса как средства фермирования культуры здоровья студентов	172
Н.Н. Колесникова	Совершенствование методики проведения физкультурных занятий в группах кратковременного пребывания детских дошкольных учреждениях	175
Кузекевич В.Р.	Упражнения в беге и ходьбе как средство развития координационных способностей	179
Афанасьев С.Н.	Использование физических упражнений для студентов с ортопедическими заболеваниями	181
Стрельников В.А., Галимов Г.Я., Филимонова Н.Г.	Применение боксерских лап в наработке спортивного мастерства студентов боксеров	184
Романова С.В.	Уровень адаптационного потенциала младших школьников г. Усть-Илимска отнесенных к специальной медицинской группе	188
Пономарев В.В., Трифоненкова Т.А., Поборончук Т.Н.	Применение норвежской ходьбы в физическом воспитании студентов специального медицинского отделения	192
Александрова Ю.М., Петрухина С.В.	Проект «Здоровье детей в наших руках». Создание единого здоровьесберегающего пространства как средство формирования привычки к здоровому об-	

Сахошко Н.Н.	разу жизни у детей дошкольного возраста Формирование и реализация здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе	195 201
Лыженкова Р.С., Коробченко А.И. Диско Л.Г.	Проблемы занятий физической культурой с девушками специальной медицинской группы в ВУЗе Особенности физического развития и состояния здоровья женщин 30-40 лет, проживающих в Северном регионе	206 212
Мазурчик С.В.	Физическая культура личности как цель современного образования школьника старшего звена	217
Соколова В.В., Чихирькова М.В.	Условия, содержание работы по физическому воспитанию, оздоровлению детей в ДЮСШ и семье	222
Муравьева И.С.	Фитнес-аэробика в детском саду как один из вариантов дополнительного образования	230
Гарипов Н.Н.	Допризывная подготовка школьников, проживающих в Северных регионах	235
Поломошнова О.Ю.	Использование нетрадиционных форм работы на занятиях по физической культуре как средство повышения интереса в дальнейшем физическом совершенствовании у старших дошкольников	240
Намданов Б.Б.	Применение игрового метода в учебно-тренировочном процессе подготовки лыжников-гонщиков	245