

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СПОРТУ
СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА
СМОЛЕНСКАЯ ОЛИМПИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ**

**СПОРТ. ОЛИМПИЗМ.
ГУМАНИЗМ.**

**Межвузовский сборник научных трудов
(7 выпуск)**

**Смоленск
2008**

Спорт. Олимпизм. Гуманизм.: Межвузовский сборник научных трудов /Под ред. К.Н.Ефременкова, А.И.Павлова, А.С.Селиванова. – Смоленск: СГАФКСТ, СОА. 2008. – Вып. 7. – 234 с.

В сборнике публикуются труды, посвященные проблемам спортивно-гуманистического и олимпийского движения.

Рассматриваются общие вопросы философии гуманизма, социокультурные, исторические, медико-биологические и другие аспекты спорта.

Тексты статей, включенные в настоящий сборник, приводятся преимущественно в авторской редакции, за исключением незначительной корректурской правки.

Материалы публикуются в порядке фамилии авторов.

Издание охраняется в соответствии с Законом Российской Федерации «Об авторском праве и смежных правах». Любое использование, как полностью, так и частично, без согласия правообладателей влечет за собой предусмотренную законом ответственности.

© Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2008

© Смоленская олимпийская академия, 2008

УЧЕТ ОСОБЕННОСТЕЙ ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Хатанцева Т.Н., Медведев О.В., Давыдов В., Новочек. Е
Смоленская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма
Академия физического воспитания им. Ю. Пилсудского (Польша)

Зачастую построение отдельных тренировочных занятий у женщин осуществляется по методике, разработанной для мужчин. Происходит это потому, что тренеры не учитывают особенностей адаптации женского организма к большим физическим нагрузкам и специфические биологические ритмы организма женщин, связанных с детородной функцией.

Анализ анкет тренеров (n=14) специализирующихся в тренировке женщин, позволил получить следующие данные. При планировании учебно-тренировочного процесса тренера различным образом подходят к учету ОМЦ у своих подчиненных. Так, 71,4% опрошенных специалистов при составлении плана в своей работе учитывают сроки ОМЦ у метательниц, 7,1% - не учитывают и 21,4% высказывают мнение о частичном учете, в зависимости от особенностей протекания месячных. 78,5% опрошенных тренеров считают необходимым проведение тренировочных занятий в менструальную фазу, 14,2% ответили, что не видят в этом необходимости, и только 7,1% считают, что этот вопрос необходимо решать строго индивидуально, в зависимости от самочувствия спортсменки.

Мнение о величине нагрузки в «критическую фазу» разделились. Так 42,8% опрошенных считают, что тренировочная нагрузка в эту фазу должна снизиться на половину, 21,4% опрошенных тренеров снижают тренировочную нагрузку на 30% от максимальной, и только 7,1% не используют в своей работе снижение общего объема тренировочной нагрузки от запланированного.

На вопрос, - «Какие конкретно упражнения можно, по Вашему мнению, применять в «критическую фазу»? - 42,8% специалистов считают, что это должны быть имитационные упражнения, упражнение технического характера, и упражнения направленные на развитие гибкости. 28,5% высказывают мнение, что это должны быть метания и занятие ОФП, и 21,4% тренеров говорят о возможности развития скоростных качеств посредством беговых упражнений.

За 1-3 дня в предменструальной фазе 50% опрошенных тренеров не вносят корректив в тренировочный процесс метательниц, 35,7% высказываются за снижение тренировочной нагрузки.

Мнение тренеров о связи спортивных результатов с протеканием менструации характеризуется следующим образом: 28,5% специалистов не выделяют фазу менструального цикла, в которую спортсменка показывает свой лучший результат, столько же тренеров считают, что их воспитанницы показывают свой лучший результат в середине цикла, и столько же

специалистов сходятся на мнении, что спортсменки показывают лучший результат после менструации, и 21,4% - отметили рост результатов перед менструацией.

Все без исключения специалисты отмечают изменения в психике спортсменок в фазу менструацию. Чаще всего (57,1%) это проявляется в том, что метательницы становятся раздражительными, вялыми. У ряда спортсменок (28,5%) появляется некоторая апатия к тренировочному процессу, неуверенность в своих силах, порой боязнь участия в соревнованиях.

Большинство специалистов (85,7%) уверены, что во время менструальной фазы проявление всех вышеперечисленных качеств снижается.

Практически все тренера (78,5%) считают, что есть спортсменки, на тренировочный процесс которых влияние ОМЦ несущественно. Остальные уверены, что таких спортсменок нет.

В том, что в спорте может добиться успеха спортсменка, обладающая соматическими и психологическими свойствами, характерными для мужчин уверены 71,4% опрошенных специалистов, и только 28,5% высказывают мнение, что в спорте может добиться успеха и спортсменка обладающая соматическими и психологическими свойствами, характерными для женщин. Следует отметить, что данную выборку представляли исключительно тренера мужчины, некоторые из которых имеют звания «Заслуженный тренер РФ». Тренерский стаж колеблется от 4 лет до 40. Средний тренерский стаж составляет 22,2 года.

Анализ приведенных данных опроса показывает, что большинство специалистов не учитывают фазовость протекания всего овариально-менструального цикла. Исключение составляет фаза менструации. Взгляды на величину и направленность тренировочных нагрузок в это время носит разнонаправленный характер.

Проведенное анкетирование и собственные педагогические наблюдения показывают. Что спортсменки находятся в группе у одного тренера и часто работают по единой программе. Естественно, что им приходится выполнять значительные по объему и интенсивности тренировочные нагрузки в отдельные фазы ОМЦ. Не зная объективной предрасположенности своего организма к их выполнению. Тем самым нарушается принцип индивидуального подхода, что отрицательно сказывается на функциональном состоянии спортсменки, а затем и на спортивном результате.

Следует отметить, что у тренеров отсутствуют объективные оценки фаз ОМЦ. Связанные с состоянием метательниц, и в связи с этим дозирование тренировочных нагрузок приводятся чисто интуитивно, что недопустимо в спорте высших достижений.

СОДЕРЖАНИЕ

Антонов С.А., Тухватулин Р.М. ТЕХНИЧЕСКАЯ ОСАНКА ГИМНАСТА ПРИ ОБУЧЕНИИ ОДНОНОЖНЫМ МАХАМ НА КОНЕ	3
Белозёров В.К. ГУМАНИЗМ И АГРЕССИВНОСТЬ В ПРИРОДЕ ЧЕЛОВЕКА: ПОЛИТОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ	5
Боблак В.Е. САМОСОЗНАНИЕ КАК ФАКТОР СТАНОВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ В ХОДЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА	9
Борисенко М.П. СОЦИАЛЬНАЯ РОЛЬ ПРОФСОЮЗОВ В СОВРЕМЕННОМ РОССИЙСКОМ ОБЩЕСТВЕ	16
Булков Ю.В., Булкова Т.М. ХАРАКТЕРИСТИКА УСЛОВИЙ ТРУДА СПЕЦИАЛИСТОВ И ТРЕБОВАНИЯ К ИХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	21
Вахромеев В.В. ИНСТИТУЦИОНАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ПОЛИТИЧЕСКОЙ ЭЛИТЫ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ	23
Воронов Ю.С. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ ВКЛЮЧЕНИЯ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ МЖ-8 В СОРЕВНОВАТЕЛЬНУЮ ПРАКТИКУ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ БЕГОМ	27
Грец И.А. АКСИОЛОГИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ СОВРЕМЕННОГО ЖЕНСКОГО СПОРТА	33
Гришнова Е.Е. ГЕРМЕНЕВТИКА СОЦИАЛЬНОЙ РОЛИ ПРАВОВОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ РОССИЙСКОМ ОБЩЕСТВЕ	37
Гуськова Т.В. НАУЧНО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМАТИКА СИСТЕМЫ ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ	42

Доронькина С.А. ИСТОРИОГРАФИЧЕСКИЙ АСПЕКТ КАТЕГОРИИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	47
Дорохов Р.Н. К ПРОБЛЕМЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МЕДИКО- БИОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ СПОРТИВНЫХ ВУЗОВ	51
Жадан А.В. МНОГОУРОВНЕВАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ И СИСТЕМАТИКА ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ КАРАТЭ	55
Зайцев В.Н. ФИЛОСОФСКО-СИСТЕМНЫЕ ОСНОВЫ ЗНАНИЙ ОБ ОБРАЗОВАНИИ	60
Захаров М.А. ЭВОЛЮЦИЯ СПОРТА: ИСТОРИКО-СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД	63
Зуев Г.Н. ТРЕБОВАНИЯ И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К НАПИСАНИЮ РЕФЕРАТА ПО СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	74
Кобзева Л.Ф., Иванова Н.Ю. МОДЕЛЬ СОЧЕТАНИЯ ТРАДИЦИОННЫХ И ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ОБУЧЕНИЯ В ПРЕПОДАВАНИИ СПОРТИВНО- ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН	78
Кобзева Л.Ф. ОСОБЕННОСТИ ИЗМЕНЕНИЯ СУСТАВНЫХ УГЛОВ В СКОЛЬЗЯЩЕМ ШАГЕ ПОПЕРЕМЕННОГО ДВУХШАЖНОГО ХОДА ЛЫЖНИЦ-ГОНЦИЦ СТАРШИХ РАЗРЯДОВ	82
Кошкин А.П. О ЧЕМ НАДО ПОМНИТЬ В ПЕРИОД НЕОЛИБЕРАЛЬНЫХ РЕФОРМ	87
Кузнецова В.В. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СТАНОВЛЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ОРИЕНТИРОВЩИКОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ	89

Лазарев В.Ф. СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА КАК ОЛИМПИЙСКИЙ ВИД СПОРТА	93
Мидюк С. А. СОЦИАЛЬНЫЕ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЦЕННОСТИ КАК УСЛОВИЕ САМОРАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ	96
Морчукова Л.В., Апраксина Е.В. ОСОБЕННОСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ГИМНАСТИКЕ	102
Москалева Л.И. СИСТЕМА НЕПРЕРЫВНОГО ПРАВОВОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	104
Москалева Л.И. К ПРОБЛЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВОВОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	112
Мясникова А.С. КОНТРАКУЛЬТУРА: ГУМАНИЗМ ПРОТИВ ТЕХНОКРАТИЗМА	113
Николаев А.А. ЭФФЕКТИВНОСТЬ НЕКОТОРЫХ ВАРИАНТОВ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ИНФОРМАЦИИ В СПОРТЕ	117
Новикова Т. Н. ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ И НАЦИОНАЛЬНЫЕ ИНТЕРЕСЫ РОССИЙСКОГО ОБЩЕСТВА	120
Пегов В. А. ХАРАКТЕР ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О КУРЕНИИ У СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА	123
Перенджиев А. Н. ЧТО ТАКОЕ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ТЕРРОРИЗМ?	127
Перепекин В.А., Николаев В.А. ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ	132
Петрунин А. М. РИТМЫ: СПОРТ И МУДРОСТЬ	134

Потапов С.А., Потапова О.С. ОСОБЕННОСТИ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ЛЫЖНИКОВ- ГОНЩИКОВ СТАРШИХ РАЗРЯДОВ	137
Прокопюк З.Н. АДАПТИВНЫЕ РЕАКЦИИ И РЕАКТИВНОСТЬ ОРГАНИЗМА МУЖЧИН И ЖЕНЩИН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА	142
Ранчугова Н.Г. ВОСПРИЯТИЕ ДВУГЛАВОГО ОРЛА КАК ГЕРАЛЬДИЧЕСКОГО И ЭСТЕТИЧЕСКОГО ОБРАЗА: ВВЕДЕНИЕ К ПРОБЛЕМЕ	146
Романенков В.Е. СОВРЕМЕННЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ РЫНОК СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА И ПРОБЛЕМЫ ИХ ТРУДОУСТРОЙСТВА	152
Ромашов А.В. ДВИГАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	156
Селиванов А. С. О ГУМАНИТАРИЗАЦИИ И ГУМАНИЗАЦИИ В ВУЗАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	160
Семененко В.С., Свистовский Ю.Г. НЕСТАНДАРТНЫЕ МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ ОБУЧЕНИЯ НЕКОТОРЫМ ГИМНАСТИЧЕСКИМ ЭЛЕМЕНТАМ И УПРАЖНЕНИЯМ	163
Силованова И.М. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ РАЗМИНКИ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ЖЕНСКОМУ МИНИ-ФУТБОЛУ	166
Соколова С.Н. ГРАЖДАНСКОЕ ОБЩЕСТВО И ГОСУДАРСТВЕННОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ РОССИИ	168
Соколова С.Н. ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ МЕХАНИЗМА ГОСРЕГУЛИРОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ РОССИЙСКОГО ОБЩЕСТВА	174

Солдатенков Ф.Н. ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ ДОПИНГОВОГО ПОВЕДЕНИЯ В СПОРТЕ ..	178
Стариннов А. Ю. ПРОЦЕСС ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ РОССИЙСКОГО ОБЩЕСТВА: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ	182
Терещенко Ю. В. СОЦИАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИНГОВАНИЯ КАК ВАРИАНТА АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ	185
Терюшова С.Н. ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ НИЛИ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ-БОРЦОВ СГАФКСТ	188
Терюшова С.Н. ПРОБЛЕМА «ЧИСТОГО» ВОЗДУХА - ПРОБЛЕМА ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА	191
Тишина Н.М. ГУМАНИЗМ КАК ФУНДАМЕНТ ДУХОВНОСТИ СОВРЕМЕННОГО РОССИЙСКОГО ОБЩЕСТВА.....	194
Тухватулин Р.М., Антоновский А.Д. ЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ I КУРСА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ГИМНАСТИКА»	196
Тухватулин Р.М., Соллогуб С.А. ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ВОПРОСАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	198
Тухватулин Р.М., Яковлева М.В. ИЗ ИСТОРИИ РАЗВИТИЯ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ И АЭРОБИКИ КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ВИДОВ ГИМНАСТИКИ ..	202
Федорова Н.И. ФИЗИЧЕСКОЕ САМОВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ	206
Хатанцева Т.Н., Медведев О.В., Давыдов В., Новочек. Е УЧЕТ ОСОБЕННОСТЕЙ ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЛЕГКОАТЛЕТОВ	210

Шукаев В. П., Иванова Н. Ю.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ИНФОРМАЦИОННО- ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ЗАОЧНОГО ОБУЧЕНИЯ	212
--	-----

Якушев С.В.

ИЗУЧЕНИЕ ЦЕННОСТНОГО СОЗНАНИЯ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА	216
--	-----

Яковлев А.Н.

ФИЛОСОФСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕЛЕСНОСТИ В СОВРЕМЕННОЙ КУЛЬТУРЕ	220
---	-----

Яковлев А.Н.

КОНЦЕПЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СРЕДИ СТУДЕНТОВ ФИЛИАЛА ГОУ ВПО РГТЭУ В Г. СМОЛЕНСКЕ	224
---	-----