

ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В РЕГИОНАХ

РЕАЛИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ



ФГБОУ ВПО «ВОЛОГДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В РЕГИОНАХ: РЕАЛИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Материалы Всероссийской
научно-практической конференции

(г. Вологда, 24–25 октября 2013 г.)

Вологда
2013

УДК 796
ББК 75.4
П 44

Ответственный редактор:

канд. пед. наук, доцент кафедры теоретических основ физическо-го воспитания и спортивных дисциплин ВГПУ **Н.Н. Мелентьева**

Редакционная коллегия:

канд. биол. наук, доцент кафедры анатомии, физиологии и гигиены человека ВГПУ **Е.Л. Белова**

канд. пед. наук, доцент кафедры теоретических основ физическо-го воспитания и спортивных дисциплин ВГПУ **Н.В. Румянцова**

П 44 Подготовка спортивного резерва в регионах: реалии и перспективы: материалы Всероссийской научно-практической конференции (г. Вологда, 24–25 октября 2013 г.). / Отв. редактор Н.Н. Мелентьева; Вологодский государственный педагогический университет. – Вологда: Легия, 2013. – 200 с.
ISBN 978-5-89791-126-4

В сборнике представлены материалы Всероссийской научно-практической конференции «Подготовка спортивного резерва в регионах: реалии и перспективы». В статьях изложены научные публикации по следующим направлениям: экономико-правовые и социально-педагогические аспекты подготовки спортивного резерва в регионах; организационно-методические основы подготовки сборных команд регионов по видам спорта; актуальные вопросы спортивной тренировки в детско-юношеском и молодежном спорте; современные аспекты врачебно-педагогического контроля и медицинского сопровождения подготовки спортивного резерва; проблемы олимпийского образования и воспитания юных спортсменов.

Сборник адресован преподавателям вузов, тренерам, инструкторам, методистам спортивных школ, студентам и всем заинтересованным лицам.

УДК 796
ББК 75.4

Тексты статей представлены в авторской редакции. За качество и достоверность представленных материалов ответственность несут авторы.

Фотографии для обложки предоставлены Н.Н. Мелентьевой и Н.В. Румянцовой

ISBN 978-5-89791-126-4

© ВГПУ, 2013

РЕЗОЛЮЦИЯ ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ «ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В РЕГИОНАХ: РЕАЛИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ»

24–25 октября 2013 года в г. Вологде состоялась практическая конференция.

Организатором конференции выступило федеральное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Вологодский государственный педагогический университет».

В работе конференции были выделены следующие направления:

1. Экономико-правовые и социально-педагогические аспекты подготовки спортивного резерва в регионах.
2. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва по видам спорта.
3. Актуальные вопросы спортивной тренировки в молодежном спорте.
4. Современные аспекты врачебно-педагогического сопровождения подготовки спортивного резерва в регионах.
5. Проблемы олимпийского образования и воспитания юных спортсменов.

При открытии конференции с приветствием выступил проректор по научно-исследовательской работе Вологодского педагогического университета, профессор, доктор педагогических наук, кандидат психологических наук

На пленарном заседании доклады сделали:

- > начальник управления по физической культуре и спорту Вологодской области А.А. Груздев,
- > главный специалист по работе с детьми и молодежью Вологодской области по физической культуре и массового спорта Администрация города Вологды А.А. Авдонин.

24 октября в секционной работе конференции участвовали специалисты из разных регионов России и ближнего зарубежья: Вологды, Москвы, Чехова, Санкт-Петербурга, Архангельска, Радужного, Красноярска, Кемерово, Иркутска, Волгограда, Кургана, Узбекистана, Украины.

Участники конференции – научные работники, преподаватели, представители Управления физической культуры и спорта Администрации города Вологды, тренеры сборных команд, тренеры-преподаватели ДЮСШ по видам спорта, методисты, студенты.

25 октября состоялся круглый стол, посвященный проблеме подготовки спортивного резерва в регионе, в котором приняли участие специалисты Центра спортивной подготовки сборных команд России по видам спорта Вологодской области М.А. Трухина и С.Ю. Косарева, главные специалисты по работе с детьми и молодежью Управления физической культуры и спорта Администрации города Вологды А.А. Авдонин, доктор педагогических наук Т.А. Фомичева, председатель городской администрации В.Л. Чуранов, старший тренер города Вологды по легкой атлетике А.А. Румянцев, тренеры ДЮСШ.

1. Врублевский Е.П. Методологические основы индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов / Е.П.Врублевский, Д.Е.Врублевский // Теория и практика физической культуры – 2007, №1. – С 46.
2. Козина Ж.Л. Анализ и обобщение результатов практической реализации концепции индивидуального подхода в тренировочном процессе в спортивных играх / Ж.Л.Козина // Физическое воспитание студентов. – 2009, № 2. – С. 34-47.
3. Козина Ж.Л. Аналитический обзор научных исследований по проблеме индивидуализации процесса подготовки спортсменов / Ж.Л.Козина // Физическое воспитание студентов. – 2008, – №1. – С18-29.
4. Копылов М.С. Модификация методики спортивной тренировки бегунов на средней дистанции на основе функциональной диагностики: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук: 13.00.04: защищена 30.05.13 / Копылов Максим Сергеевич. – Тюмень, 2013. – 24 с.
5. Лебединский В.Ю. Контроль функционального состояния организма спортсменов-юношей в учебно-тренировочном процессе с использованием телеметрической системы / В.Ю.Лебединский, В.А.Бомин, О.В.Литвинова // Физическое воспитание студентов. – 2012, № 2. – С 54-56.
6. Оганджанов А.Л. Педагогические технологии индивидуализации тренировочного процесса в легкоатлетических прыжках / А.Л. Оганджанов // Теория и практика физической культуры. – 2007, №4. – С.2-7.

Г.А. Синельникова, О.В. Романова

ТЕХНОЛОГИИ ПРИМЕНЕНИЯ СТРЕТЧИНГА В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ

В условиях реформирования системы высшего образования Казахстана, когда меняются подходы к методам обучения, приоритетным направлением в работе по физическому воспитанию должны стать поддержание и укрепление здоровья студентов, формирование у них здорового образа жизни и потребности в физическом самосовершенствовании. Физкультурное образование становится в этом «образовательном поле» стратегической областью, а его качество национальным достоянием.

Основной целью дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузе является формирование здорового образа жизни, укрепление здоровья студентов для реализации их способностей в процессе повседневной деятельности.

Введение в учебный процесс занятий спортивных игр способствуют решению основной задачи в спортивном движении – от массовости к мастерству. Спортивные игры пользуются большой популярностью среди студенческой молодежи.

Учитывая специфику игровой деятельности в спортивных играх, автономное развитие базовых физических качеств, изучение техники и тактики игры должны быть изначально ориентированы на эффективную комплексную и наиболее полную реализацию различных сторон подготовленности обучающихся в условиях игрового противоборства. В учебные занятия включены подвижные игры, учебные двухсторонние игры и стретчинг – разминка.

Под словом разминка, в спортивной практике понимается выполнение определенного комплекса упражнений, перед той или иной деятельностью, вызывающая совместно с другими факторами определенные функциональ-

ные изменения в центральной нервной системе и в организме в целом, необходимые для лучшего ее выполнения с самого начала.

При этом состязательность, контактная борьба, характерная для спортивных игр, также может оказать влияние на специфику применяемых в разминке упражнений.

Одним из факторов, ограничивающих максимальную работоспособность спортсмена в начальный период тренировки или игры, является наличие периода приспособления организма к работе, или периода вработываемости.

На основании вышеизложенного, целью работы являются применение технологий стретчинга в спортивных играх и адаптации их к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Поиск наиболее эффективного применения стретчинга в спортивной деятельности спортсменов сегодня наиболее актуален.

За короткий интервал времени зачастую невозможно перейти от состояния покоя к состоянию, обеспечивающему выполнение напряженной спортивной деятельности. В целях сокращения периода вработываемости до игры и перед выходом на замену проводится разминка, в физиологическом отношении составляющая начальный этап работы.

В современных спортивных играх применяются разнообразные виды разминок и одна из них стретчинг – разминка. Название это происходит от английского слова «stretching» – растягивание. Стретчинг – это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. В результате регулярных занятий возникает ряд положительных изменений в состоянии здоровья:

- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- регулирование веса тела при правильном чередовании физической нагрузки и рационального питания;
- регулирование психологического состояния (освобождение от стресса).

Преподаватели и тренеры отделения спортивных игр кафедры физического воспитания и спорта Казахского национального университета им. аль-Фараби активно применяют стретчинг – разминки в своей работе со студентами и спортсменами сборных команд.

Цель занятий стретчингом – это гармоничное и естественное развитие и укрепление систем и функций организма.

Физиологической основой таких упражнений является активизация мышечных волокон за счет их сокращения в ответ на растяжение.

Исходя из своеобразия физической нагрузки в игре чередование коротких рывков и остановок, быстрая смена скорости, характера и направления движения, подготовка внутренних органов и двигательного аппарата, наряду с общими чертами, должна носить специфический характер.

В соответствии со сложившимися представлениями наиболее распространенной установкой использования стретчинг-упражнений является подготовка организма к нагрузкам, коррекция состояния утомления и ускорения процессов восстановления.

Комплексы стретчинг – разминки, применяемые в тренировочном и соревновательном процессах квалифицированных игроков, способствуют снижению травматизма у спортсменов.

По величине функционального воздействия стретчинга разработана методика применения стретчинг-упражнений, в основу которой положены следующие исходные позиции:

- с целью реализации принципа постепенности в нарастании нагрузки при выполнении разминки стретчинг – упражнения целесообразно использовать в начале разминки;
- комплекс стретчинг – разминки необходимо начинать с упражнений на нижние конечности в положении лежа или сидя, а затем переходить на верхнюю часть тела в положении стоя;
- с целью обеспечения постепенности снижения нагрузки и восстановления функциональных систем организма спортсмена рекомендуется в фазе срочного восстановления использовать комплексы стретчинг-упражнений;
- комплекс стретчинг – восстановления необходимо начинать с упражнений на верхний пояс в положении стоя, а затем выполнять упражнения на нижний пояс в положении сидя или лежа [2].

Общие методические указания для применения стретчинга в тренировочном процессе можно свести к следующим положениям.

- Выполнение упражнений должно начинаться при минимальном напряжении. На начальной стадии должно быть ощущение, при котором возникает напряжение, но не чувствуется никаких болезненных явлений. Такое легкое ощущение напряжения необходимо удерживать в течение 10-15 секунд. Во время этой «легкой» фазы ощущение напряжения должно уменьшиться по мере «выдерживания» растягивания. Если ощущение не пропадает или появляются болезненные явления, то это значит, что необходимо ослабить степень растягивания. При облегченном растягивании уменьшается напряжение, поддерживается уровень гибкости и увеличивается циркуляция крови. Во время разминки, при выполнении «мягких» растягиваний, не требуется никакой дополнительной разминки перед выполнением упражнений достаточно 1-2 минутного бега или ходьбы.

- В начале всех упражнений сделать активный выдох, затем дыхание должно быть ритмичным в течение всего растягивания. Нельзя сдерживать дыхание. Если в позе стретчинга нормальное дыхание все же затрудняется, то это свидетельствует о недостаточном расслаблении.

- Единственным способом определения правильности выполнения упражнений на растягивание может быть лишь субъективное ощущение растягивания. Поскольку уровень гибкости у всех разный, не должно быть никаких сравнений. Упражнения на растягивание – это время полного погружения в свои собственные ощущения, расслабления и абсолютного отсутствия какого-либо соревновательного фактора.

- Для удлинения мышцы необходимо регулярно растягивать ее примерно на 10-15 % от естественной длины, достаточно сильно, до появления ощущения небольшого дискомфорта [1].

При выполнении стретчинг-упражнений необходимо:

- растягиваться до умеренной напряженности и держать положение минимум 10 секунд (предпочтительно от 20 до 30 секунд);
- отдых от 3 до 5 секунд и снова повторить; тратить дополнительное время на мышцы, которые являются хронологически напряженными;

- выполнять две-три серии в одном упражнении (время не ограничено);
- растягивание должно быть спокойным и управляемым, необходимо избегать быстрых и резких движений;
- дыхание глубокое и ритмичное;
- концентрировать внимание на мышцах, на которые выполняются стретчинг-упражнения.

Для составления комплексов стретчинг-упражнений учитываются определенные компоненты контроля и планирования выполнения упражнений на растягивание:

- последовательность упражнений;
- длительность растягивания мышц (удержания каждой позы) варьировать от 15 до 30 секунд;
- число повторений упражнений на одну группу мышц – от 2 до 4 раз;
- продолжительность интервалов отдыха между упражнениями не более 10 секунд.

Таким образом, применение стретчинга в спортивных играх дает положительный эффект в подготовке мышечно-связочного аппарата к тренировочным и соревновательным нагрузкам, а следовательно и улучшение их результатов.

Литература

1. Андерсон Б., Андерсон Дж. (илл.) Растяжка для каждого / Пер. с англ. О. Г. Белошеев; Худ. обл. М. В. Драко – Мн.: ООО «Попурри», 202. – 224 с.:ил
2. Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat <http://www.dissercat.com/content/vliyanie-kompleksov-stretch-uprazhnenii-na-funktsionalnoe-sostoyanie-kvalifitsirovannykh-bas#ixzz2I9dYDVgx>

И.В. Склярова

ПРЫЖКОВАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ

Спортивная аэробика, а точнее аэробная гимнастика, так сейчас принято ее называть, — это молодой, но уже довольно популярный вид спорта. Этот абсолютно самостоятельный спортивный вид относится к видам гимнастики и в наше время активно развивается, обещая в самом ближайшем времени стать олимпийским. Упражнения в спортивной аэробике напоминают вольные упражнения гимнастов. Они выполняются в довольно высоком темпе на фоне четкого музыкального ритма. По характеру все движения отличаются резкостью, динамичностью и законченностью отдельных действий и соединений. Большое внимание уделяется хореографии, а в программах смешанных пар, троек и групп взаимодействию между партнерами. В спортивной аэробике используются элементы из спортивной и художественной гимнастики и акробатики, которые разбиты на 4 структурные группы.

К первой группе элементов, демонстрирующих динамическую силу, относятся всевозможные отжимания.

Второй вид упражнений и элементов относится к демонстрации статической силы. Один из главных элементов – угол.

ВОПРОСЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПЛОДЕЖНОМ СПОРТЕ	45	<i>Пак О.В., Исламуратова Э.Р., Куликова М.Г.</i> ПРАВИЛЬНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ	86
ОСНОВЫ НРАВСТВЕННО-ВОЛЕВОГО ВОСПИТАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ КАРАТЭ	45	<i>Румянцева О.В.</i> ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ	88
ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ПРОЦЕСС РАЗВИТИЯ МЫШЛЕННЫХ СПОРТИВНЫХ НАВЫКОВ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ, ТРЕНИРУЮЩИХСЯ В ПЕРВЫЙ РАЗ	48	<i>Синельникова Г.А., Романова О.В.</i> ТЕХНОЛОГИИ ПРИМЕНЕНИЯ СТРЕТЧИНГА В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ	92
<i>Ожерельев Ю.С., Романовский С.К.</i> ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВ ДВИЖЕНИЙ	52	<i>Склярова И.В.</i> ПРЫЖКОВАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ	95
ОБУЧЕНИЕ ДЕВОЧЕК 7-8 ЛЕТ ПЕРЕВОРОТУ НА ПОСТАНОВКИ РУК	54	<i>Старостина А.В.</i> ПРИМЕНЕНИЕ АЭРОБНОЙ ГИМНАСТИКИ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ	98
<i>Белова Е.Л.</i> НЕОБХОДИМОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ В ВОЛЕЙБОЛЕ	57	<i>Сухостав О.А.</i> ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ В СТРУКТУРЕ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ГИМНАСТОК	100
<i>Белова О.В.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ ИНДИВИДУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ НА ПЕРВОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА	60	<i>Тамбовцева Р.В.</i> ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ИНТЕРВАЛЬНЫХ НАГРУЗОК И ИСКУССТВЕННО ВЫЗВАННОЙ ГИПОКСИИ У ЮНОШЕЙ	102
<i>В.М.</i> МОТИВ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ МЕХАНИЗМ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРЕПЯТСТВИЙ В ВМХ	63	<i>Тома Ж.В., Григорьева О.Д., Чернецов В.Н.</i> ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПРЫГУНОВ В ВОДУ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ	106
<i>В.М.</i> КОНТРОЛЬ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ, СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ПО ВИДАМ СПОРТА	65	<i>Фадеев О.В.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ	109
БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПРИНТЕРСКО-БЕГОВОЙ ПОДГОТОВКИ	68	<i>Файзуллина З.Г.</i> ИННОВАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНОЛОГИИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ САМБИСТОВ	112
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И СКАЗОЧНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ С ДЕВОЧКАМИ	69	<i>Цинис А.В., Кочнев А.В., Нейман М.А.</i> МОТИВАЦИЯ ЛИЧНОСТНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ТАЙСКИМ БОКСОМ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ	116
ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ГАНДБОЛИСТОВ НА ПЕРВЫЙ ЭТАП ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	71	СЕКЦИЯ 4. СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ И МЕДИЦИНСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА	118
<i>А., Кулагин Е.П.</i> АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СПОРТИВНО-ЮНОШЕСКОМ ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ	76	<i>Антипов В.А., Черкашин Д.В., Антипова Е.В.</i> ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА НА ОСНОВЕ ПРЕВЕНТИВНЫХ МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ МЕР	118
АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ	78	<i>Белова Е.Л.</i> ЭТАПНЫЙ КОНТРОЛЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК КАК НЕОБХОДИМАЯ МЕРА ПРИ ОПТИМИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	122
<i>Белова Е.В., Осипов В.Г.</i> ОСНОВНЫЕ ТИПЫ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ЛЕГКОАТЛЕТОВ С ГРУППАМИ РИСКА	82	<i>Горшкова Н.Е., Коротовских С.В.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ ОТБОРА И ОРИЕНТАЦИИ ДЕТЕЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ	127
<i>А., Тарасов А.Ю., Бомин В.А.</i> ВЛИЯНИЕ АСПЕКТОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНОШЕЙ СТАРШИХ КЛАССОВ	85	<i>Исламуратова Э.Р., Пак О.В.</i> ПРОБЛЕМА ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ И РЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА	130