

XXIV

ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ИЗМЕНЯЮЩЕМСЯ МИРЕ



Коломна
2014

УДК 796 (063)
ББК 75 я 431
Ч-39

Рекомендовано к изданию редакционно-
издательским советом «Московского государственного
областного социально-гуманитарного института»

Рецензенты –

Железняк Ю.Д. – доктор пед. наук, профессор,
Петунин О.В. – доктор пед. наук, профессор.

Ч-39 XXIV Международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире» (Материалы конференции) / Министерство образования Московской области ГАОУ ВПО «Московский государственный областной социально-гуманитарный институт» [и др.] - Коломна: МГОСГИ, 2014. – 481 с.

ISBN 978-5-98492-203-6

В настоящий сборник вошли материалы научных исследований, присланные на научно-практическую конференцию по проблемам состояния здоровья и физического воспитания учащихся школ, средних учебных заведений, Вузов и рассмотренные редакционной комиссией. В прошедших конкурсах работ отражается сегодняшнее состояние науки о физическом воспитании и спорте в РФ, и анализируются пути совершенствования двигательной сферы детей, подростков, молодежи, улучшения состояния их здоровья. Конференция проходила с 26 сентября по 28 сентября 2014 года. В её программе работало пять секций, на которых обсуждались следующие вопросы: 1) Аспекты состояния здоровья детей и учащихся, здоровьесберегающие технологии; 2) Физическая культура детей, подростков, учащихся и молодежи в современном мире; 3) Подготовка и переподготовка педагогических кадров по физической культуре; профессионально-прикладная физическая культура; 4) Перспективы подготовки спортивных резервов; 5) Теоретико-практические вопросы общей педагогики и человековедения.

Сборник предназначен для научных работников, учителей и преподавателей физического воспитания, методистов по оздоровительной физической культуре, врачей и специалистов по лечебной физкультуре, тренеров по спорту, студентов педагогических и физкультурных специальных учебных заведений.

Редакционная комиссия:

Отв. редактор: Прокудин Б.Ф.

Редакционная комиссия: Бакланов Л.Н.(Коломна), Голощапов Б.Р. (Москва), Елина Н.В.(Коломна), Ефремова Е.В. (Коломна), Веселкин М.С. (Коломна), Комаров А.В. (Москва), Квашук П.В. (Москва), Лях В.И. (Польша), Максименко Г.Н.(Украина), Сонькин В.Д. (Москва), Тарасова Л.В. (Москва), Усманходжаев Т.С. (Узбекистан), Чепулинес А.(Литва), Швец Г.В. (Коломна).

ISBN 978-5-98492-203-6

© Московский государственный
областной социально-гуманитарный институт

из важнейших компонентов, составляющих структуру активности занятий физической культурой и спортом, является внутреннее желание и интерес к занятиям у каждого отдельного человека. Поэтому формирование у молодежи потребности в физкультурной деятельности должно стоять во главе угла физкультурно-оздоровительной работы любого образовательного учреждения. Большую роль при этом будет играть осознание студентами подлинного уровня своего физического развития и необходимости в его совершенствовании.

По мнению многих авторов, устранить эти причины сегодня практически невозможно, следовательно, повышение физической подготовленности студентов будет по-прежнему ложиться на академические часы. Содержание занятий, качество их проведения в этом случае имеют первостепенное значение.

Изучая и анализируя проблему улучшения физического здоровья студенческой молодежи, повышения уровня их физической подготовленности, выяснилось, что значимых результатов можно добиться лишь при активном участии в этом процессе самих студентов. Но, в силу объективных и субъективных причин, практика самостоятельных занятий физическими упражнениями себя не оправдала.

Выводы:

1. одним из существенных факторов, препятствующих положительному отношению студентов к активной тренировочной работе, является монотонность и однообразие, из-за которой страдает количество и качество выполняемых упражнений, замедляется рост уровня физической подготовленности, учащаются прогулы занятий;

2. для улучшения физической подготовки необходимо акцентировать внимание на психологическом влиянии применяемой обучающей программы на человека, в связи с тем, что важнейшими аспектами физического воспитания студенческой молодежи являются волевые, эмоциональные и познавательные процессы.

Литература. 1. Ильин. Е. П. Психология физического воспитания. - Санкт-П.: 2002, 2. Массовая физическая культура в вузе. Под ред. В. А. Маслякова, В. С. Матяжова. – М.: Высшая школа, 1991, 3. Нечаев А.П. Психология физической культуры. - М.: ИНФРА-М, 2004.

ПОЗИТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ВОСТОЧНЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТОВ

Саенко В. Г.

Институт физического воспитания и спорта Государственного учреждения «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», г. Луганск.

Аннотация. В статье раскрыты результаты исследований относительно позитивного влияния занятий восточными единоборствами на физическую подготовленность студентов университетов. Обосновано соотношение объемов учебной нагрузки университетской дисциплины по восточным единоборствам для студентов первого курса.

Ключевые слова: студенты, единоборства, университет, нагрузка, новички.

Annotation. Saienko V. G. Positive impact training in martial arts for physical fitness of university students. The article reveals the features of the organization of training sessions in karate at various stages of long-term improvement. Expediency staging training goals in the sporting activities in different age stages.

Keywords: students, arts, university, load, newcomers.

Актуальность. Одним из важных положений системы высшего образования являются инновационные и научные подходы к организации учебного процесса. Высшие учебные заведения сферы физического воспитания и спорта не является

исключением. Целью большинства дисциплин является формирование у студентов целостной системы теоретических и методических знаний, а также создание условий для выработки у них практических навыков спортсмена и тренера (инструктора, преподавателя). В большинстве высших учебных заведений это осуществляется в рамках преподавания дисциплин цикла профессиональной и практической направленности как обязательных дисциплин, так и дисциплин по выбору студента. Отдельные высшие учебные заведения предлагают одну из дисциплин по выбору, направленную на спортивно-педагогическое совершенствование студентов через изучение восточных единоборств.

Главными задачами студентов при ее изучении являются следующие: а) овладеть теоретическим и практическим материалом преподавания восточных единоборств; б) повысить уровень спортивной подготовленности в избранном виде восточных единоборств; в) совершенствовать педагогическое мастерство по проведению учебно-тренировочных занятий в восточных единоборствах; г) оптимизировать уровень развития основных двигательных качеств; в) формировать у студентов методические умения и навыки будущего тренера (специалиста, инструктора) по восточным единоборствам.

В свою очередь, надлежащее усвоение студенческой молодежью приведенных выше положений, требует использования в процессе преподавания данной дисциплины новейшего учебно-методического обеспечения и объективных требований по оценке знаний, умений и навыков у студентов-единоборцев. Таким образом, избранная тема исследования является актуальной.

Проблеме контроля спортивной тренировки посвящено множество научных исследований [1-3, 5, 7, 8, 10, 12-14 и др.]. Однако известны лишь немногочисленные разработки, регламентирующие проведение занятий по отдельным видам единоборств в высших учебных заведениях [4, 9, 15]. В свою очередь, преподавание восточных единоборств в высшей школе требует наличия детального научного обоснования и использования новейшего учебно-методического обеспечения.

Гипотеза исследования основывается на предположении, что регулярные занятия студентов университетов восточными единоборствами в течение учебного года способствуют:

- улучшению уровня физической подготовленности;
- формированию навыков самообороны;
- созданию предпосылок для дальнейшей углубленной специализации или избрания профессиональной деятельности силовой направленности;
- выработке положительной мотивации к здоровому образу жизни, регулярному выполнению физических упражнений, занятиям спортом, восточными единоборствами.

Цель работы – выявить позитивное влияние занятий восточными единоборствами на физическую подготовленность студентов университетов.

Методы исследования. 1. Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы. 2. Педагогические контрольные испытания (тесты). 3. Методы математической статистики.

Результаты исследования. Преподавание восточных единоборств в различных организациях физического воспитания и спорта способствует формированию здорового образа жизни, культуры здоровья у каждого занимающегося и, прежде всего, подрастающего поколения, является одним из ведущих приоритетов педагогического образования. Главными условиями, требующих контроля является образовательно-квалификационный уровень тренеров, специалистов, инструкторов по физической культуре и спорту, которые преподают любую систему боевого искусства, восточных

единоборств или спортивного мастерства, а также санитарно-техническое состояние залов и территорий, оборудованных к занятиям восточными единоборствами.

В Луганском национальном университете имени Тараса Шевченко с 2003 года введена в учебный процесс дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование по восточным единоборствам». В годичной учебной программе объем часовой нагрузки дисциплины составляет 240 часов (по 120 часов в семестре). По формам организации учебных занятий, запланированные часы подразделяются следующим образом: лекционные занятия – 30 часов, практические занятия – 210 часов. Процентное соотношение объемов учебной нагрузки программы для студентов первого курса приведено на рис. 1.

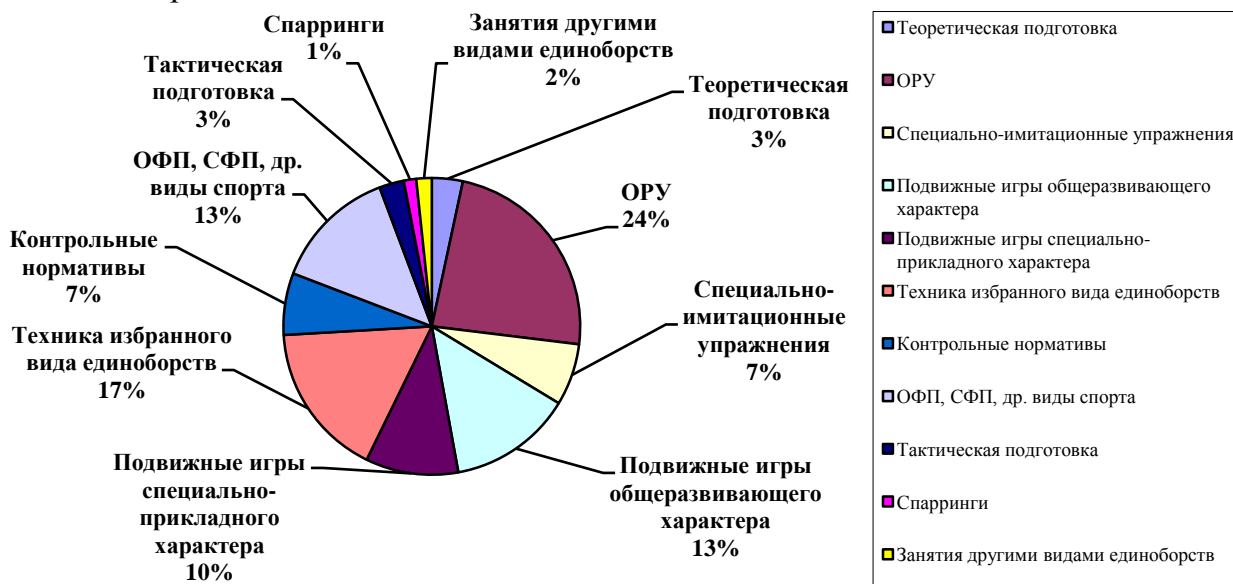


Рис. 1. Процентное соотношение объемов учебной нагрузки для студентов первого курса дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование по восточным единоборствам»

На занятиях дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование по восточным единоборствам», применяются следующие педагогические тесты: на быстроту – бег на 20 м с высокого старта; на силовые качества – сила мышц сильнейшей кисти, сгибание рук на перекладине, сгибание рук на брусьях, жим гири 16 кг с груди стоя; скоростно-силовые качества – прыжок в длину с места, прыжок в высоту с места, метание набивного мяча снизу вперед; гибкость – продольный шпагат, поперечный шпагат, наклон туловища вперед стоя; общую выносливость – тест Купера.

Для занятий данной дисциплины была сформирована группа в составе 35 студентов-первокурсников возрастом от 17 до 19 лет, которые не имели ранее опыта занятий восточными единоборствами. В течение учебного года студенты регулярно три раза в неделю посещали двухчасовые занятия по восточным единоборствам. Для выявления сдвигов в уровне развития их физических качеств в начале и в конце учебного года проводилось педагогическое тестирование с приведенными выше контрольными испытаниями, которые студенты выполняли в соревновательной обстановке.

Методики проведения указанных тестов и целесообразность их применения в контроле тренировочного процесса доказаны в источниках [6, 10, 11]. Обработка результатов тестирования проводилась с помощью методов математической статистики с расчетом достоверности расхождений ($p < 0,05$ и $p < 0,01$) путем определения t-критерия Стьюдента.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты тестирования уровня физической подготовленности студентов первого курса, специализировавшихся в восточных единоборствах в течение учебного года, приведены в табл. 1. Анализируя

полученные показатели, по окончании учебного года наблюдается статистически значимое ($p < 0,05$ и $p < 0,01$) улучшение результатов во всех контрольных испытаниях.

Таблица 1

Показатели уровня физической подготовленности студентов-единоборцев в течение учебного года (n=35)

Контрольные испытания	Начало учебного года		p	Окончание учебного года		Годичный прирост результатов, %
	\bar{x}	m		\bar{x}	m	
Бег на 20 м с высокого старта, с	3,57	0,06	<0,05	3,36	0,04	6
Абсолютная сила мышц сильнейшей кисти, кг	35,45	1,44	<0,05	42,09	1,44	19
Сгибание и разгибание рук на перекладине, повторений	7,43	0,43	<0,05	10,89	0,98	47
Сгибание и разгибание рук на брусьях, повторений	15,14	1,02	<0,01	22,43	1,65	48
Жим гири 16 кг с груди стоя, повторений	15,12	0,23	<0,01	20,42	0,26	35
Прыжок в длину с места, см	194,14	1,41	<0,01	219,27	4,42	13
Прыжок в высоту с места, см	45,91	2,05	<0,05	53,64	1,23	17
Метание набивного мяча снизу вперед, м	9,91	0,31	<0,01	11,79	0,31	19
Продольный шпагат, град	160,17	0,79	<0,05	153,35	2,57	4
Поперечный шпагат, град	158,33	0,85	<0,05	151,12	2,57	5
Наклон туловища вперед из положения стоя, см	6,97	0,34	<0,05	10,09	1,13	45
Тест Купера, м	2711,32	18,32	<0,01	2978,51	19,14	10

Это свидетельствует о том, что уровень физической подготовленности студентов после регулярных занятий восточными единоборствами в течение университетского года имеет существенное улучшение, что подтверждает процентный прирост в следующих показателях: 6 % в беге на 20 м с высокого старта от 3,57 с до 3,36 с; 19 % в абсолютной силе мышц сильнейшей кисти (кистевая динамометрия) от 35,45 кг до 42,09 кг; 47 % в сгибаниях и разгибаниях рук на перекладине от 7,43 повторений до 10,89 повторений; 48 % в сгибаниях и разгибаниях рук на перекладине от 15,14 повторений до 22,43 повторений; 35 % жиме гири с груди стоя от 15,12 повторений до 20,42 повторений; 13 % в прыжке в длину с места от 194,14 см до 219,27 см; 17 % в прыжке в высоту с места от 45,91 см до 53,64 см; 19 % в метании набивного мяча весом 2 кг способом двумя руками снизу вперед от 9,91 м до 11,79 м; 4 % в продольном шпагате от 160,17 см до 153,35 см; 5 % в поперечном шпагате от 158,33 см до 151,12 см; 45 % в наклоне туловища вперед из положения стоя от 6,97 см до 10,09 см; 10 % в тесте Купера от 2711,32 м до 2978,51 м.

Выводы. На протяжении учебного университетского года проверена эффективность применения объемов учебной нагрузки для студентов первого курса, которые регулярно посещали занятия по выбору и выполняли учебную программу дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование по восточным единоборствам». По данным среднестатистических результатов комплекса педагогических тестов и рассчитанного процентного прироста выявлено, что благодаря занятиям восточными единоборствами в течение учебного года у студентов первого курса отмечается значительное улучшение уровня физической подготовленности.

Литература: 1. Бойко В. Ф. Физическая подготовка борцов / В. Ф. Бойко. – К. : Олимп. л-ра, 2004. – 221 с. 2. Дрюков В. О. Інформаційна база даних комплексного контролю в олімпійських видах боротьби / В. О. Дрюков, Ю. О. Павленко, Я. С. Щербашин // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту : зб. наук. праць ДНДІФКіС. – 2004. – № 2. – С. 35 – 38. 3. Запорожанов В. А. Контроль в спортивной тренировке / В. А. Запорожанов. – К. : Здоров'я, 1998. – 141 с. 4. Зенченко И. С. Тхэквондо как дополнительная дисциплина при подготовке студентов по специальности «Физическая культура» в педагогическом колледже / И. С. Зенченко // Среднее педобразование в Москве : история, современность, перспективы : [учеб.-справ. пособ.]. – Вып. 2. – М. : МПА МГОУ, 2006. – С. 140 – 141. 5. Кличко Влад. В. Бокс : многоэтапный контроль базовой подготовленности / Влад. В. Кличко. – К. : Нора-принт, 2000. – 70 с. 6. Максименко Г. Н. Многолетняя подготовка юных спортсменов в легкой атлетике и спортивных играх : [монография] / Г. Н. Максименко, И. Г. Максименко, И. И. Васильченко, А. А. Снежко, С. С. Галюза. – Луганск : ООО «Виртуальная реальность», 2011. – 521 с. 7. Орлов Ю. Л. Комплекс контрольных упражнений, рекомендуемый для тестирования уровня специальной физической подготовленности занимающихся в ДЮСШ спортивным каратэ / Ю. Л. Орлов // Совершенствование системы подготовки кадров по единоборствам ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Каф. теории и методики единоборств. – М., 2010. – Ч. 2. – С. 22 – 30. 8. Садовский Е. Теоретико-методические основы тренировки и контроля координационных способностей в восточных единоборствах : (на примере таэквондо и кикбоксинга) / Садовский Е. : Автореф. дис. ... д-ра пед. наук (13.00.04) // Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта]. – М., 2000. – 39 с. 9. Саенко В. Г. Киокушинкай каратэ : система физической подготовки студента : [монография] / В. Г. Саенко // Частное высшее учебное заведение «Никопольский экономический университет». – Никополь : ЧВУЗ НЭУ ; Луганск : СПД Резников В. С., 2010. – 228 с. 10. Саенко В. Г. Побудова і контроль тренувального процесу спортсменів в кіокушинкай каратэ : [монографія] / В. Г. Саенко ; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. – Луганськ : СПД Резніков В. С., 2012. – 404 с. 11. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімп. літ-ра, 2001. – 439 с. 12. Скляр М. С. Системний контроль фізичної підготовленості спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються з шотокан каратэ / М. С. Скляр, В. Г. Саенко // Олимпизм и молодая спортивная наука Украины : Матер. X Регион. науч.-практ. конф. – Луганск : Изд-во ЛНУ имени Тараса Шевченко, 2012. – С. 34 – 38. 13. Сутула В. А. Контроль в спорте (состояние, проблемы, перспективы) / В. А. Сутула, В. Г. Алабин, В. Г. Никитушкин // Под ред. проф. Сутулы В. А. – Харьков : Основа, 1995. – 105 с. 14. Танюшкин А. Технические нормативы Кёкусин ІФК / А. Танюшкин, В. Фомин, В. Слуцкер. – М. : «Орбита-М», 2007. – Вып. 2. – 88 с. 15. Шиян Б. М. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту : [навч. посіб.] / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша. – Харків : «ОВС», 2005. – 208 с.

УДК 796.1

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ
К ДЕЙСТВИЯМ В НЕОБЫЧНЫХ УСЛОВИЯХ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ**

Сидоров А.В., Шевцов В.В., Яковлев Д.С., Белов А.Г.

Тюменское военное-инженерное командное училище
имени маршала инженерных войск А.И. Прошлякова, г. Тюмень.

Аннотация: А.В. Сидоров, В.В. Шевцов, Д.С. Яковлев, А.Г. Белов. Специальная физическая подготовка курсантов к действиям в необычных условиях внешней среды.

подготовки женщин в видах легкой атлетики преимущественного проявления выносливости. Автореф.... Док. Пед. Наук. М. 1999.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ЭТАПОВ МНОГОЛЕТНЕГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В КАРАТЭ

Саенко В. Г.

Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко, г. Луганск.

Аннотация. В статье раскрыты особенности организации тренировочных занятий по каратэ на отдельных этапах многолетнего совершенствования. Обоснована целесообразность постановки тренировочных задач на занятиях в различных возрастных периодах.

Ключевые слова: тренировка, этап, совершенствование, каратэ, задачи.

Annotation. Saienko V. G. Theoretical analysis of stages years of perfection in karate. The article reveals the features of the organization of training sessions in karate at various stages of long-term improvement. Expediency staging training goals in the sporting activities in different age stages.

Keywords: training, stage, improving, karate, goals.

Актуальность. На фоне глубоко проработанных физкультурно-оздоровительных и образовательных систем европейского континента в педагогике еще недостаточно обоснованы позитивные возможности систем Востока. Известной системой боевых искусств, апробированной многовековой практикой в странах Востока, является каратэ. Процесс освоения каратэ гармонично сочетает элементы духовного, физического и психического развития человека, к тому же отвечает интересам людей различных возрастных групп. В то же время следует отметить, что научно-методическое обеспечение организации занятий по каратэ разработано недостаточно. Поэтому, научное обоснование организации оптимального процесса обучения на отдельных этапах многолетнего совершенствования является весьма актуальной общенаучной, социальной и педагогической проблемой.

Существует ряд разработок [3, 14, 15], в которых специалистами раскрыты аспекты освоения технико-тактического мастерства каратэ. В многочисленных источниках [4, 7, 9, 12 и др.] освещены преимущества практического применения каратэ как целостной системы или средства физического развития человека, защиты жизни и самообороны. Факты для систематизации аспектов, различий, особенностей и преимуществ описаны в работах [1, 2, 11, 13], которые посвящаются выявлению факторов повышения эффективности тренировочного процесса спортсменов, специализирующихся в каратэ. Однако существует потребность в исследовании особенностей построения схемы и системы занятий этим восточным боевым искусством.

Гипотеза исследования основывается на предположении, что систематические занятия каратэ в различном возрасте способствуют:

повышению двигательной активности;

формированию специальных умений и навыков;

созданию предпосылок для дальнейшей углубленной специализации или избрания профессиональной деятельности силовой направленности;

выработыванию положительной мотивации к здоровому образу жизни, регулярному выполнению физических упражнений, занятиям спортом, восточными и национальными боевыми искусствами.

Цель исследования – провести теоретический анализ и выявить методические особенности этапов многолетнего совершенствования в каратэ.

Результаты исследования. Построение отдельного занятия по каратэ, основывается на общих закономерностях физического воспитания и спортивной тренировки человека, сформулированных в источниках [6, 8, 10]. Основными принципами являются следующие:

- единства систем общей и специальной физической подготовки;
- систематичности и последовательности тренировочных нагрузок;
- постепенности увеличения тренировочных нагрузок;
- волнообразности динамики нагрузок;
- цикличности процесса физической подготовки;
- возрастной адекватности физических нагрузок.

Приведенный перечень принципов следует дополнить еще одним – принципом двигательной активности, который коррелирует с последним принципом – принципом адекватности физических нагрузок. Он требует проведения дополнительного анализа.

Организацию занятий каратэ автор [7] предлагает осуществлять на условиях соблюдения ряда педагогических задач, которые уточняются на выделенных этапах. Так, на начальном этапе нужно направить усилия на:

- формирование интереса к занятиям каратэ;
- ознакомление с начальными знаниями о каратэ;
- воспитание общей физической готовности к занятиям и укрепление организма;
- воспитание первичных специальных двигательных навыков;
- формирование базовых навыков ведения поединка.

Вслед за начальным этапом исследуемый автор [7] выделяет еще два этапа, на которых внимание направляется не на освоение простых упражнений и движений, а на совершенствование физических качеств и личностных психофизиологических характеристик ученика. Эти этапы являются более сложными, что влияет на последующие задания. Они следующие:

- воспитание осознанного и заинтересованного отношения к занятиям каратэ;
- воспитание осознанного соблюдения здорового образа жизни;
- переход к совершенствованию приобретенных навыков;
- формирование комплекса специальных двигательных навыков;
- включение средств по формированию навыков ведения поединка;
- повышение уровня специальных теоретических знаний в каратэ;
- воспитание нравственных устоев.

Содержание заданий позволяет вносить в функциональную подготовку каратиста школьного возраста предпосылки для перестройки мышления. То есть, создается исключительно другая интеллектуальная, моральная и нервно-психическая основа жизнедеятельности. Задача на данный этап по толкованию [7] способствует процессу развития, который направлен на:

- повышение характеристик специальной физической подготовленности, среди которых быстрота сложной двигательной реакции и скоростно-силовые качества, необходимые для выполнения технического приема;
- совершенствование полученных навыков;
- мастерское исполнение базовых технических приемов;
- уточнение элементов и особенностей свободного поединка.

В этой основе соответствующее место занимают такие формы, которыми является участие в календарных соревнованиях различного уровня, освоение теории и методики спортивной тренировки и морально-нравственного воспитания и т.д.

В старшем школьном возрасте, кроме изучения наук выпускникам общеобразовательной школы надо определиться с последующей деятельностью или

профессиональным направлением. Этому помогает учебный процесс общеобразовательной школы, который должен быть четко регламентирован и направлен на профессиональную ориентацию. Поэтому, в учебной программе нужно опираться на особенности каратэ, которые позволяют влиять на последующие достижения. После включения каратэ в учебно-воспитательный процесс, главная его задача состоит в том, чтобы сформировать психофизическую и специальную двигательную базу для дальнейшего совершенствования мастерства, психической устойчивости и профессиональной ориентации. Ее реализация выходит из основания обусловленных физкультурных и спортивных действий. По схеме поставленных задач, содержание занятия должно составлять подготовительный характер, который со временем приобретения опыта и физического развития изменяется, потому объем и интенсивность нагрузки постепенно возрастает, а упражнения усложняются.

Фундаментальная теория физического воспитания и спорта, сформулированная в источниках [6, 8, 10], рассматривает под объемом нагрузки комплекс элементов, выполненных в течение занятия, недели, месяца, года, а под интенсивностью – плотность, отражающую процентное отношение времени, затраченного на двигательную деятельность, к общей продолжительности занятий. Интенсивность при этом зависит от количества элементов, выполняемых в течение определенного отрезка времени на одном занятии и от сложности элементов. Аналогичная периодизация распространяется и на каратэ. Так, по данным [5], усвоив основные движения, ученик переходит на новый уровень развития, который отражает уровень мастерства и ожидает изменения упражнений и интенсивности их выполнения. В этот период, который является очередным, ему уже не хватает базового технического мастерства, полученного на предыдущем этапе, он обнаруживает и осознает собственные недостатки в биомеханике приемов и усложняет занятия. В свою очередь полученные специальные умения и навыки становятся естественным самовыражением и основой дальнейшего совершенствования ученика.

На этом перечень зависимостей и связей можно завершить. Однако автором [7] выделен еще один этап. На этом этапе определяются внешние признаки приобретенного в каратэ мастерства, а также происходит переход к накоплению практического и жизненного опыта. Обращается внимание на его ведущие особенности. Они следующие:

- этап длится от 18-20 до 35-40 лет и является наиболее благоприятным как для максимального развития специальных физических качеств и совершенствования навыков ведения поединка, так и для расширения кругозора и познания теории и совершенствования практики каратэ;
- содержание этапа характеризуется по составляющим активного участия в спортивных соревнованиях самого высокого уровня, показательных выступлениях и поддерживается повышенным интересом к инструкторской работе, образовательной деятельности и научно-методическим обобщениям.

В процессе обучения на данном этапе нужно сделать акцент по поводу того, что выполнять спортсмену углубленной специализации и благодаря чему проявляются способности к тому или иному направлению деятельности в каратэ. Однако следует учесть, что за время занятий каратэ в школьный период достижения стабилизации большинства процессов является недостижимой задачей, потому стабилизация характеризуется устойчивым физическим состоянием организма учащейся молодежи. Надо рассчитывать только на то, что уровень физической подготовленности подростков зависит от качества построения тренировочного процесса, то есть он должен состоять из методически выверенных элементов и научно обоснованных организационных структур построения комплекса занятий каратэ. Но и при соблюдении таких требований,

основная часть физического развития человека, занимающегося каратэ, достигается в более зрелом возрасте.

В начальный период стабилизации регистрируется тенденция к снижению общего объема физической нагрузки. Это с одной стороны, а с другой – увеличение специализированных упражнений. Также происходят изменения в содержании и структуре как отдельного занятия, так последовательно и в длительном отрезке подготовки. Кроме того, как правило, увеличивается объем инструкторской практики, появляется интерес к освоению теоретических знаний в смежных областях, утверждаются стремления к совершенствованию техники каратэ более высокого уровня. Направленность педагогического воздействия на сознание в это время будет зависеть от того, на каком виде деятельности или выделенных разделах каратэ специализироваться. Профессиональная ориентация может влиять как на постановку педагогических задач, так и на выбор средств и методов воздействия, в то время как рационализация процесса подготовки, варьирования содержания и структуры занятий позволяет полнее использовать средства и методы индивидуальной подготовки. Такая ориентация и переходы на решение более сложных задач по заключению [7] способствует длительной реализации личности в каратэ и, благодаря выполнению приемов, сдерживает тенденцию к снижению физических качеств личности, сохраняет интерес к философскому восприятию и толкованию восточного искусства. Но последнее распространяется на каратистов-спортсменов с опытом, к которым учащихся общеобразовательной школы отнести нет оснований.

В период стабилизации, который колеблется от 35-40 до 50-55 лет. Зрелый каратист 40-летнего и старшего возраста увеличивает объемы организационной, педагогической, научно-исследовательской деятельности в каратэ. На процесс стабилизации влияет следующая зависимость: поскольку с возрастом происходит естественное постепенное возрастное снижение функциональных и адаптационных возможностей организма, то занятия физической подготовкой по времени сокращаются, в свою очередь усложняются избранные комплексы упражнений.

Вывод. Основой организации занятий каратэ с различными возрастными группами населения являются процессы регулирования времени, которое отводится на выполнение физических упражнений, а также процессы установления их соотношения – объема и интенсивности выполняемых упражнений. Закономерность прогрессирования в карате сводится к организации комплекса занятий, которые подчиняются единым требованиям методических основ и средств формирования специальных умений и навыков.

Литература: 1. Ашанин В. С. Индивидуализация тренировочного процесса каратистов на основе информационного моделирования различных сторон подготовленности спортсменов / В. С. Ашанин, С. С. Пятисоцкая // Физическое воспитание студентов творческих специальностей, 2008. – № 1. – С. 7 – 13. 2. Галимский В. А. Состояние физического развития и физической подготовленности юных каратистов на этапе предварительной базовой подготовки / В. А. Галимский, А. С. Ровный // Слобожанський науково-спортивний вісник, 2011. – № 4. – С. 58 – 62. 3. Дацинский В. Э. Секреты карате-до / В. Э. Дацинский. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2008. – 478 с. 4. Дрэггер Н. Практическое карате / Н. Дрэггер. – Мн. : Харвест, 2006. – 196 с. 5. Каштанов Н. Каноны каратэ : формирование духовности средствами каратэ до / Н. Каштанов ; [худож.-оформ. А. Киричѐк]. – Ростов-н/Д. : Феникс, 2007. – 240 с. 6. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Под ред. Т. Ю. Круцевич. Т. 1. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – 392 с. 7. Маряшин Ю. Е. Оперативное карате : основы подготовки к реальному бою. Кн. 2. Структурная архитектоника боевых приемов / Ю. Е. Маряшин. – Вологда : Вологжанин, 2011. – 110 с. 8. Матвеев Л. П. Общая теория

спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – СПб. : Издательство «Лань», 2005. – 384 с. 9. Петров М. Каратэ для самообороны / М. Петров. – М. : Книжный дом, 2007. – 324 с. 10. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2013. – 624 с. 11. Поднебесная Е. В. Анализ общей работоспособности и уровня функциональной подготовленности каратистов в процессе подготовительного периода / Е. В. Поднебесная // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта, 2007. – № 6. – С. 226–228. 12. Саенко В. Г. Киокушинкай каратэ: система физической подготовки студента: [монография] / В. Г. Саенко // Частное высшее учебное заведение «Никопольский экономический университет». – Никополь : ЧВУЗ НЭУ ; Луганск : СПД Резников В. С., 2010. – 228 с. 13. Степанов С. В. Теоретико-методологические основы многолетней подготовки спортсменов-каратистов / С. В. Степанов, Л. С. Дворкин. – М. : Изд-во «Теория и практика физической культуры», 2004. – 380 с. 14. Хассел Р. Дж. Каратэ / Рэндалл Дж. Хассел, Эдмонд Отис. – [пер. с англ.]. – М. : АСТ : Астрель, 2005. – 316 с. 15. Хики П. Каратэ. Техника и тактика / П. Хики. – М. : Эксмо, 2006. – 208 с.

ОСОБЕННОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ТЕННИСЕ

Скородумова А.П., Джанашия Ш.Р., Шепелева Н.А.

Федеральный научный центр ВНИИФК, г. Москва.

Аннотация: А.П.Скородумова, Ш.Р.Джанашия, Н.А. Шепелева. Особенности соревновательной деятельности в теннисе. В статье рассмотрены факторы, определяющие характер соревновательной деятельности в игровых видах спорта. Проанализированы особенности технических действий теннисистов во время матча.

Summary: A.P.Skorodumova, Sh.R.Dzhanashiya, N. A. Shepeleva. Features of competitive activity in tennis. In article the factors defining nature of competitive activity in game sports are considered. Features of technical actions of tennis players during a match are analyzed.

Ключевые слова: теннис, соревновательная деятельность.

Актуальность. К особенностям соревновательной деятельности в спортивных играх относятся [1]:

- время действий, количество действий и общий объем нагрузки;
- неопределенность действий и передвижений при неопределенной смене ситуаций;
- варьирование степени усилий;
- чередование длительности усилий и отдыха;
- опосредованное выполнение ударного действия;
- особенности, связанные с условиями проведения турниров.

Время действий в соревнованиях определено правилами не во всех спортивных играх. В теннисе игра длится до тех пор, пока один из соперников не выиграет нужное число партий, набрав при этом необходимые очки. Заранее предсказать ход встречи невозможно, а значит, нельзя определить параметры матча. Невозможно точно предугадать характер, количество и последовательность различных действий, которые спортсмен должен будет выполнить в течение матча. Это зависит от технической подготовленности, плана, которого будет придерживаться противник, и многого другого.

Как правило, большинство ударов спортсмены выполняют в движении. Передвижение игрока по площадке зависит от места, куда противником послан мяч, а также от решения, принятого самим спортсменом в отношении своих ответных

Колоколова Т.М., Парфенова Е.С. Концептуальные основы совершенствования образовательного процесса по физическому воспитанию в вузе (г. Москва).....	219
Корнилов А.Н., Беляев В.С., Булькина Л.В. Программа «Осанка», как модуль федерального образовательного государственного стандарта высшего профессионального образования по дисциплине «Физическая культура» (г. Москва).....	221
Кузина Н. И. Экологическое образование в сфере физической культуры на занятиях со студентами (г. Москва).....	225
Кузнецова Е.Т. Эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности учреждений образования в формировании здорового образа жизни молодежи (г. Ровно, Украина).....	229
Кулишенко Н.К., Харламов А.А., Ермаков В.А. Анализ физического развития студентов, занимающихся футболом и мини-футболом (г.г. Москва, Тюмень, Тула).....	236
Лапшин А.В. Алексеев Н.И. Эффективность организации занятий по физическому воспитанию студентов вуза (г. Москва).....	239
Легостаев Г.Н. Системный подход к преподаванию физиологии как фактор оптимизации формирования компетенций педагога по физической культуре (г. Коломна).....	243
Легостаев Г.Н. Опыт и перспективы изучения физиологических основ здорового образа жизни на факультете физической культуры и спорта (г. Коломна).....	247
Львова Т. Г. Исследование уровня включенности студентов во внеурочные занятия физической культурой и спортом (г. Москва).....	253
Маскаева Т.Ю. Психофизиологические особенности адаптации студентов к обучению в экономическом вузе (г. Москва).....	256
Парфенова Е. С., Колоколова Т.М. Педагогические задания в структуре физической подготовки в отделениях волейбола вуза (г. Москва).....	259
Пастушенко Е.Е., Малахова О.Е. Оценка координационных способностей спортсменов на первом году обучения. (г. Москва).....	263
Перова Г.М. Актуальные проблемы проведения физкультурных занятий студентов подготовительного отделения в вузе (г. Коломна).....	265
Перова Г.М. Оценка физического развития и состояния здоровья студентов (г. Коломна)	267
Петунин О.В., Бакланов Л.Н., Весёлкин М.С. Факультет физической культуры в мотивации педагогического самоопределения учащихся (г. Коломна).....	269
Прижановская А. А., Егоров М. И. Причины проблем в физической подготовленности студенческой молодежи (г. Москва).....	272
Саенко В. Г. Позитивное влияние занятий восточными единоборствами на физическую подготовленность студентов университетов (г. Луганск).....	274
Сидоров А.В., Шевцов В.В., Яковлев Д.С., Белов А.Г. Специальная физическая подготовка курсантов к действиям в необычных условиях внешней среды (г. Тюмень)...	278
Созинова Т.В., Часовских А.А. Динамика физической подготовленности студенток академии (г. Тольятти).....	281
Шевцов В.В., Яковлев Д.С., Сидоров А.В., Белов А.Г. Модельно-целевой подход к физической подготовке курсантов (г. Тюмень).....	283
Юдина.Н.Н., Обидова О.А. Физическое развитие и подготовленность девушек 17 – 18 лет в сравнительном анализе (г. Коломна).....	287
Яковлев Д.С., Шевцов В.В., Сидоров А.В., Белов А.Г. Некоторые направления совершенствования физической подготовки курсантов (г. Тюмень).....	289
Якунина В. А. Потенциал «ментальных карт» в подготовке будущего учителя физической культуры (г. Оренбург).....	292
 РАЗДЕЛ IV "ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА "	
Амелин С.Н. Организация спортивной тренировки детей 7-9 лет на спортивно-оздоровительном этапе в карате (г. Москва).....	298
Антипов А.В., Демин А.А. Организация подготовки спортивного резерва в мини-футбольных клубах (г. Москва).....	300

Саенко В. Г. Теоретический анализ этапов многолетнего совершенствования в каратэ (г. Луганск, Украина).....	380
Скородумова А.П., Джанашия Ш.Р., Шепелева Н.А. Особенности соревновательной деятельности в теннисе (г. Москва).....	384
Скрипко А.Д., Кулишенко Н.К., Губа В.П. Организация тренировочных занятий на тренажерных устройствах в условиях спортивно-оздоровительного лагеря по футболу (г. Гожув, Польша; г. Москва).....	386
Тарасова Л.В., Тарасов П.Ю. Роль показателей внешнего дыхания у стрелков из лука (г. Москва).....	390
Титова А.В., Субботина Т. И., Яшин А.А. Методика подготовки юных гимнасток-художниц в период летнего лагерного сбора (г. Москва).....	391
Хорунжий А.А. Оценка состояния здоровья детей 10-12 лет на начальном этапе подготовки в дзюдо по показателям внешнего дыхания (г. Смоленск).....	394
Ширковец Е.А. Прогнозирование тенденций в процессе многолетней подготовки спортивного резерва (г. Москва).....	396
 РАЗДЕЛ V. "ЧЕЛОВЕК И ЧЕЛОВЕКОВЕДЕНИЕ"	
Братков К.И., Антонов Д.П., Гурин Я.В. Профилизация деятельности спортивной организации (г. Москва).....	399
Бакшаев М.М. Развитие спортивного волонтерства в России (г. Москва).....	402
Баранов В.Н., Шустин Б.Н. Физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) в диссертационных исследованиях (г. Москва).....	404
Валенкова Е.Н. Основы здоровьесберегающих технологий освоения песенного фольклора будущими учителями музыки (г. Коломна).....	407
Веселкин М.С. Основы построения личностно ориентированного обучения физическим упражнениям занимающихся (г. Коломна).....	411
Голошапов Б.Р. К вопросу методологии дисциплины «история физической культуры и спорта в физкультурных вузах» (г. Москва).....	418
Горелов А.А., Румба О.Г., Агошков В.В. О восстановительном потенциале естественных сил природы для решения проблемы повышения работоспособности студентов (г. Москва, г. Белгород).....	423
Горелов А.А., Хлопецкий А.П. К актуализации проблемы духовно-нравственных детерминантов в системе спортивных единоборств (г. Москва).....	425
Жохов В.С. Роль обществ благоустройств дачных местностей в развитии физической культуры и спорта в начале XX века (г. Раменское).....	428
Журавлев А.К., Журавлев К.К., Федулов А.И., Туманов А.А. Исторические вопросы экономических провалов в трудах в. Кокорева и значение их для осмысления новейшего кризиса и социальных последствий в России (г. Москва).....	435
Журавлев А.К., Федулов А.И., Туманов А.А. Алкогольная агрессия и социально-экономические последствия в современной России (г. Москва).....	436
Кенарева Л.Ф. Условия развития творческого потенциала специалиста физической культуры и спорта (г. Петрозаводск).....	437
Колотильщикова С.В. Влияние физической нагрузки на психические процессы в ходе занятий физической культурой (г. Москва).....	441
Назаров Ю.Н., Федотов Е.В. Взаимосвязь душевного и телесного в человеке как субъекте физической культуры (г. Шуя).....	444
Озолин Э.С, Шустин Б.Н. Обзор содержания журнала «New studies in athletics» за период 2009 -2013 годов (г. Москва).....	446
Петунин О.В., Бакланов Л.Н., Весёлкин М.С. К воспитательно-образовательной среде педагогического самоопределения учащихся физкультурного профиля (г. Коломна).....	448
Прокудин Б.Ф., Ефремова Е.В., Бакланов Л.Н. Выносливость может рассматриваться только как многоаспектное специфическое качество (г. Коломна).....	450