

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет»

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ:
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ
СОПРОВОЖДЕНИЕ**

Материалы Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием

27–28 мая 2015 г.
г. Пермь, Россия

Пермь
ПГГПУ
2015

УДК 796/799
ББК Ч 51
Ф 505

Рецензент:

доктор педагогических наук, профессор кафедры спортивных дисциплин
Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета
В.В. Маркелов

Физическая культура, спорт, туризм: науч.-метод. сопровождение:
Ф 505 сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (27–28
мая 2015 г., г. Пермь, Россия / ред. кол. : Е.В. Старкова (глав. ред.),
Т.А. Полякова (науч. ред.); Перм. гос. гуманит.-пед. ун-т. – Пермь: Астер,
2015. – 377 с.

ISBN 978-5-85218-781-9

Сборник содержит материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием, отражающие современное состояние и перспективы развития физической культуры учащейся молодёжи, спорта, спортивной медицины, медицинской реабилитации, адаптивной физической культуры, туризма. Представлены работы по проблемам детского и юношеского спорта, инновационные проекты, предложения по повышению качества физического воспитания в образовательных учреждениях, а также медико-биологические и психолого-педагогические аспекты физической культуры, спорта, туризма. Представлены традиционные взгляды и предложены инновационные методики в области медицинского обеспечения спорта, различные методики кинезитерапии, традиционной медицины. Рассмотрены частные вопросы диагностики и экспертизы при занятиях спортом. Предлагаются проекты по организации и методикам реабилитационных услуг различным контингентам.

Издание адресовано научным работникам, учителям физической культуры, тренерам, руководителям и сотрудникам профильных факультетов и кафедр физкультурных вузов, университетов, институтов, физкультурно-спортивных организаций, руководителям спортивных клубов и команд, научно-исследовательских лабораторий, врачам ЛФК и спортивной медицины, аспирантам, магистрантам и студентам профильных факультетов и отделений.

УДК 796/799
ББК Ч 51

Редакционная коллегия:

Е.В. Старкова – канд. пед. наук, декан факультета физической культуры ПГГПУ
(*главный редактор*);

Т.А. Полякова – канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры
ПГГПУ (*научный редактор*)

Печатается по решению редакционно-издательского совета
Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета

ISBN 978-5-85218-781-9

© ФГБОУ ВПО «Пермский государственный
гуманитарно-педагогический университет», 2015

СООТНОШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КАРАТИСТОВ РАЗЛИЧНЫХ ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПОЕДИНКАХ

В.Г. Саенко, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент
Харьковская государственная академия физической культуры, Харьков, Украина

По утверждению [8, 9], одним из важнейших методических условий совершенствования рациональной спортивной техники является взаимосвязь и взаимозависимость структуры движений и уровня развития физических качеств. Соответствие каждого уровня развития физической подготовленности спортсмена уровню владения спортивной техникой, ее структуре и степени совершенства ее характеристик – важнейшее положение методики технической подготовки в избранном виде спорта. Спортивный стиль киокушинкай каратэ, рассматриваемый как объект исследования, не является исключением в данном аспекте. Для демонстрации каратистами высокой квалификации на соревнованиях международного уровня арсенала эффективной спортивной техники, необходимо достигнуть оптимального развития физических качеств. Однако, исходя из правил спортивных соревнований, каратисты поделены на весовые категории. А, как известно, различная антропометрия тела формирует и арсенал эффективной спортивной техники, т.е. технических приемов, с помощью которых проводится поединок в киокушинкай каратэ. В связи с этим, организация исследований относительно научного обоснования оптимального соотношения физических качеств высококвалифицированных каратистов различных весовых категорий для реализации технических приемов в соревновательных поединках является актуальной.

Раскрытию методики обучения и совершенствования различных технических приемов каратэ посвящен ряд работ специалистов [1, 2, 5-7, 13-15]. В свою очередь, лишь в отдельных исследованиях доказывается важность взаимосвязи физической подготовленности и технико-тактического мастерства спортсменов, специализирующихся в киокушинкай каратэ [3, 4]. В предыдущих работах нами также были изучены различные характеристики физической и технической подготовленности каратистов этого стиля [10-12]. Данная работа содержит материал относительно оптимального соотношения физических качеств высококвалифицированных каратистов различных весовых категорий для реализации технических приемов в соревновательных поединках.

Цель исследования – обоснование соотношения физических качеств высококвалифицированных каратистов различных весовых категорий для реализации технических приемов в соревновательных поединках.

Многолетний анализ соревновательной деятельности спортсменов, специализирующихся в киокушинкай каратэ показывает, что применяемый технический арсенал в соревновательных поединках имеет отличие в зависимости от весовой категории. В связи с этим, можно сделать вывод, что и уровень развития физических качеств у каратистов в весовых категориях, предусмотренных правилами соревнований – до 70 кг, до 80 кг, до 90 кг и свыше 90 кг имеет различные параметры. При дисбалансе – в процессе соревновательного поединка у каратистов происходит чрезмерная затрата резервов выносливости организма, невозможность реализации тактических планов, назначение судьями дополнительных раундов, получение травм и даже проигрыш.

По классификации В. Н. Платонова [9] выделяются следующие физические качества: сила, скоростные способности (быстрота), гибкость, выносливость, координационные способности. Как известно из теории [8, 9], одни физические качества погашают проявления других, так например чрезмерное развитие силовых качеств угнетает характеристики гибкости, а большой объем упражнений на общую выносливость угнетает проявление скоростно-силовых и координационных способностей спортсменов.

После проведения анализа, применяемого технического арсенала в наиболее значимых международных соревновательных поединках по правилам киокушинкай каратэ за период последних 20-ти лет, можно предложить следующее соотношение физических качеств у высококвалифицированных спортсменов этого стиля во всех четырех весовых категориях (рис. 1).

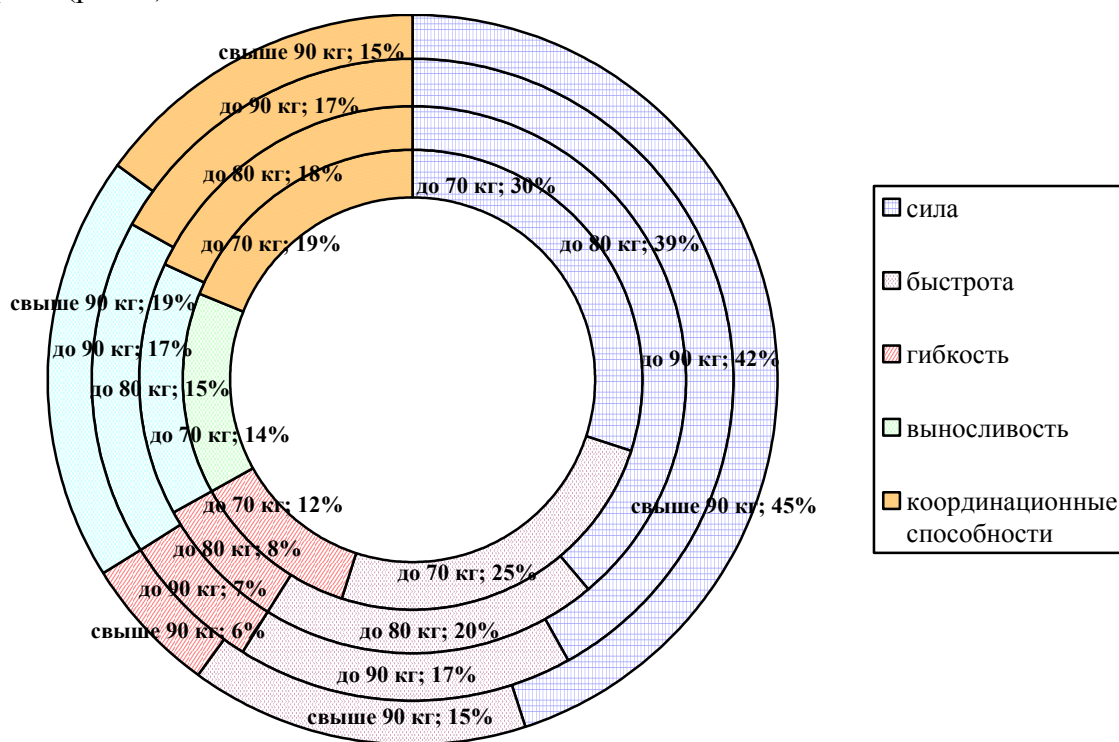


Рис.1. Процентное соотношение физических качеств высококвалифицированных спортсменов различных весовых категорий, специализирующихся в киокушинкай каратэ

Как видно на рис. 1, у каратистов высокой квалификации легкой весовой категории – до 70 килограммов, наиболее рациональным является следующее соотношение физических качеств: сила – 30 %, быстрота – 25 %, гибкость – 12 %, выносливость – 14 %, координационные способности – 19 %. В средней весовой категории (до 80 килограммов) у каратистов высокой квалификации пропорция физических качеств видоизменяется таким образом: сила – 30 %, быстрота – 25 %, гибкость – 12 %, выносливость – 14 %, координационные способности – 19 %. В категории до 90 килограммов (полутяжелой) процентное соотношение имеет такие значения: сила – 42 %, быстрота – 17 %, гибкость – 7 %, выносливость – 17 %, координационные способности – 17 %. В связи со значительными показателями антропометрических характеристик каратистов супертяжелой весовой категорий (свыше 90 килограммов), их физические качества соотносятся следующим образом: сила – 45 %, быстрота – 15 %, гибкость – 6 %, выносливость – 19 %, координационные способности – 15 %.

Обоснование такого процентного соотношения физических качеств у высококвалифицированных каратистов исходит из специфики соревновательных поединков стиля киокушинкай. В связи с тем, что для достижения победы целью спортсмена является нанесение сокрушительного удара или серии ударов с нокаутирующим эффектом противника – выполнение ударных приемов осуществляется с максимальной силой. Поэтому силовые параметры каратистов имеют наибольшее значение в каждой весовой категории. Однако в супертяжелой весовой категории однозначно силовые показатели у каратистов высокой квалификации значительно выше, а с уменьшением весовой категории повышается важность характеристик быстроты, гибкости, выносливости, координационных способностей.

Выводы. Обоснованное соотношение физических качеств высококвалифицированных каратистов всех регламентированных правилами весовых категорий предоставляет возможность подбирать в соревновательных поединках технические приемы, которые наиболее эффективны для конкретной весовой категории.

В дальнейших исследованиях планируется изучение процессов энергообеспечения мышечной деятельности у спортсменов высокой квалификации в интенсивном соревновательном поединке по правилам киокушинкай каратэ.

Литература:

1. Аксенов Э. И. Каратэ : от белого пояса к черному. Традиционная техника и приемы уличной самозащиты / Э. И. Аксенов. – М. : АСТ : Астрель, 2007. – 174 с.
2. Баранов М. В. Классификационные признаки техники каратэ-до / М. В. Баранов // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.] – Харків : ХДАФК, 2010. – № 3. – С. 102 – 108.
3. Бойченко Н. В. Вдосконалення техніко-тактичної майстерності та швидкісних можливостей каратистів стилю "Кіокушинкай" / Н. В. Бойченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 2. – С. 27 – 30.
4. 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.
5. Дунець-Лесько А. В. Характеристика тренувальних навантажень спортсменів-каратистів / А. В. Дунець-Лесько, Л. С. Вовканич, І. О. Богдан // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Серія : Пед. науки. Фіз. виховання та спорт. – Чернігів, 2011. – Вип. 86, т. 1. – С. 75 – 78.
6. Иванов-Катанский С. А. Комбинационная техника каратэ / С. А. Иванов-Катанский. – М. : ФАИР-Пресс, 2001. – 576 с.
7. Литвиненко А. Н. Техничко-тактичеськє стили ведєния спортивного поединка в ударных единоборствах / А. Н. Литвиненко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – ХДАФК, 2013. – № 1. – С. 35 – 38.
8. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – СПб. : Издательство «Лань», 2005. – 384 с.
9. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. л-ра, 2004. – 808 с.
10. Саенко В. Г. Направленность ударной техники у спортсменов высокой квалификации в поединках киокушинкай каратэ / В. Г. Саенко // «Олимпийский спорт и спорт для всех» XVIII Междунар. научный конгресс : материалы конгресса. – Алматы : КазАСТ, 2014. – Т. 2. – С. 419 – 422.
11. Саенко В. Г. Показатели силы одиночных ударов сильнейшей ногой в верхний уровень у каратистов различной квалификации / В. Г. Саенко // XXI Междунар. науч.-практ. конф. по проблемам физ. воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире» / Министерство образования Московской области ГОУ ВПО «Московский государственный областной социально-гуманитарный институт» [и др.] – Коломна : МГОСГИ, 2011. – С. 336 – 339.
12. Саенко В. Г. Побудова і контроль тренувального процесу спортсменів в кіокушинкай карате : [монографія] / В. Г. Саенко ; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. – Луганськ : СПД Резніков В. С., 2012. – 404 с.
13. Хики П. Каратэ. Техника и тактика / П. Хики. – М. : Эксмо, 2006. – 208 с.
14. Camps H. Estudio Técnico Comparado de los Katas de Karate / H. Camps, S. Cerezo. – Madrid : Alas, 2005. – 684 p.

ВЛИЯНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

А.П. Саскевич, тренер-преподаватель
УСУ «ДЮСШ Ивацевичского района», г.Ивацевичи, Беларусь

Введение. Нередко обследования юных спортсменов в условиях мышечного покоя бывает достаточно для выявления заболеваний и перенапряжения, определения противопоказаний к тренировочным занятиям [1]. Однако при оценке функционального состояния дыхательной системы такие обследования в большинстве случаев следует рассматривать лишь как фоновые, ибо главный критерий для обоснованных рекомендаций по двигательному режиму и выявления его эффекта - это способность организма наиболее результативно и быстро адаптироваться к повышенным требованиям. Характер реакции на физическую нагрузку нередко служит единственным и наиболее ранним проявлением нарушений функционального состояния хоккеистов.

Толерантность к нагрузке служит основным критерием дозирования физических нагрузок в системе подготовки юных спортсменов. Что касается квалифицированных спортсменов, достигших высокого уровня тренированности, то дальнейшие изменения проявляются главным образом и в первую очередь - именно в характере реакции на физическую нагрузку. Функциональные пробы с задержкой дыхания используются для суждения о кислородном обеспечении организма спортсменов, как взрослых, так и юных. Они характеризуют также общий уровень тренированности спортсменов.

Цель исследования – оценить влияние применения метода круговой тренировки на функциональное состояние дыхательной системы юных хоккеистов 5-7 лет.

Задачи исследования:

1. Произвести оценку функционального состояния дыхательной системы (проба Штанге) юных хоккеистов.
2. Осуществить оценку функционального состояния дыхательной системы (проба Генчи) юных хоккеистов.

Методы исследования. Для решения поставленных задач, были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Организация исследования. Педагогический эксперимент проводился в период с октября 2014г. по апрель 2015г. Проводилась оценка функционального состояния дыхательной системы (пробы Штанге и Генчи) у детей 5-7 лет занимающихся хоккеем с шайбой на базе УСУ «ДЮСШ Ивацевичского района». Методом случайной выборки испытуемые были разделены на ЭГ (n=15) и КГ (n=15).

Основой построения учебно-тренировочных занятий испытуемых по хоккею с шайбой контрольной группы (n=15) была общепринятая программа, регламентированная программой для детских спортивных учреждений на отделении хоккея с шайбой, а для испытуемых экспериментальной группы (n=15) нами использовались предложены комплексы ЛФК при бронхите (приложения) для детей дошкольного возраста.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проходило в течение семи месяцев (с октября 2014 по апрель 2015 гг.) Участники исследования: дети 5-7 лет занимающиеся хоккеем с шайбой на базе УСУ «ДЮСШ Ивацевичского района» (г.Ивацевичи, Республика Беларусь). Осуществлялась оценка функционального состояния дыхательной системы у детей 5-7-летнего возраста при помощи функциональной пробы

83. В.Г. Саенко	293
СООТНОШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КАРАТИСТОВ РАЗЛИЧНЫХ ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОМ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПОЕДИНКАХ	
84. А.П. Саскевич	296
ВЛИЯНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ	
85. А.А. Свирса	301
ПАССИОНАРНОСТЬ НАУЧНЫХ ЗАМЫСЛОВ П.Ф. ЛЕСГАФТА: ДОКУМЕНТАЛЬНЫЕ СВИДЕТЕЛЬСТВА В ДИАЛОГЕ ЭПОХ	
86. К. Н. Сизоненко	304
ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В АМГУ	
87. А.А. Скидан, Е.П. Врублевский	306
ИЗУЧЕНИЕ ГЕНДЕРНОЙ ДИФФЕРЕНЦИАЦИИ ЖЕНЩИН РАЗНОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА К ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ШЕЙПИНГОМ	
88. Смекалин В.Н.	309
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОСПИТАНИЯ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ	
89. О.В. Согрина	313
ИНТЕРАКТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ТУРИСТСКОЙ РАБОТЕ С УЧАЩИМИСЯ И ИХ РОЛЬ В РАЗВИТИИ ДЕТСКОГО КОЛЛЕКТИВА	
90. В. П.Ткачук, С. И.Степанюк	317
ЭФЕКТИВНЫЕ ФОРМЫ ОЛИМПЕЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ УКРАИНЫ	
91. В. Н. Суслов	320
РАЗВИТИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЮНОШЕЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
92. Н.Н. Тимергазина	325
МОНИТОРИНГ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОСНОВЕ АВТОМАТИЗИРОВАННОЙ СИСТЕМЫ УЧЕТА	
93. А.В. Толчева А.В.	328
РАСПРОСТРАНЕНИЕ ХАТХА-ЙОГИ НА РАЗЛИЧНЫХ КОНТИНЕНТАХ	
94. Р.Ш.Файзрахманов	331
ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ ИНЖЕНЕРА-СТРОИТЕЛЯ	
95. Т.А. Федорова	334
РАЗВИТИЕ МЫШЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА НА ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ	
96. А.В. Филатов, К.Б. Левин	337
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ВНЕДРЕНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)	
97. А.Я. Филиппов	340
ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В РАБОТЕ С ЮНЫМИ ГОРНОЛЫЖНИКАМИ«ДЮЦ им. В.Соломина»	
98. Т.А.Хамадиярова	343
ОСОБЕННОСТИ РАЗРАБОТКИ И ВНЕДРЕНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ	
99. Л.И. Чуфарова	348
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - КАК СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ ФЕНОМЕН	