

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**  
**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**  
*ГАОУ ВПО «Московский государственный областной социально-  
гуманитарный институт»*

**РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ ОБРАЗОВАНИЯ**  
**Институт возрастной физиологии**

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА, ТУРИЗМА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ**  
**Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и  
спорта**

**XXII МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ  
ПО ПРОБЛЕМАМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ  
«ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В  
ИЗМЕНЯЮЩЕМСЯ МИРЕ»  
(МАТЕРИАЛЫ КОНФЕРЕНЦИИ)**

УДК 796 (063)  
ББК 75 я 431  
Ч-39

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

Ч-39 XXII 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, 2012. – 509 с.  
ISBN 978-5-98492-154-1

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 5 октября по 7 октября 2012 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: Лях В.И. (Польша), Квашук П.В. (Москва), Сонькин В.Д. (Москва), Тарасова Л.В. (Москва), Усманходжаев Т.С. (Узбекистан), Чепулинес А. (Литва), Ефремова Е.В. (Коломна), Елина Н.В. (Коломна).

ISBN 978-5-98492-154-1

© Московский государственный  
областной социально-гуманитарный институт

способствующие развитию выносливости, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств и доступные для выполнения в условиях урока в школе. Мальчики выполняли одинаковую по направленности и продолжительности работу, а дифференцированный подход в экспериментальных классах осуществлялся, главным образом, за счёт более детального определения нагрузки – количества повторений, интенсивности выполнения, длины дистанции, продолжительности интервалов отдыха и др.

При планировании нагрузки на развитие выносливости нами была составлена градация беговых нагрузок отдельно для мальчиков II и III стадии и мальчиков IV стадии полового созревания по следующим признакам: интенсивность, время, скорость, дистанция и ЧСС. Применялись равномерный, переменный и повторный методы. При равномерном методе нагрузка различалась за счёт интенсивности бега, при переменном – по длине дистанции, при повторном за счёт разного количества пробегания отрезков или за счёт разной длины отрезков.

При развитии скоростно-силовых качеств применялся поточно-групповой метод. Школьники выполняли беговые, прыжковые и метательные упражнения. Отличия в дозировании нагрузки состояли в скорости пробегания и количестве повторений, а также в весе снаряда в метательных упражнениях.

В процессе развития двигательных качеств мальчиков 13-14 лет на уроках физической культуры, наряду с общепринятыми критериями дифференцирования (состояние здоровья, уровень физического развития, уровень двигательной подготовленности и др.), следует учитывать стадии полового созревания.

При переходе мальчиков подросткового возраста из одной стадии полового созревания в другую существенно изменяются показатели развития общей и силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, силы и быстроты.

Выводы. В период полового созревания у мальчиков-подростков развитие двигательных качеств происходит неравномерно от стадии к стадии и в ряде случаев гетерохронно относительно друг друга, что необходимо учитывать при разработке методики занятий. Выносливость в циклических локомоциях и быстрота наиболее интенсивно развиваются на IV стадии, мышечная сила, силовая выносливость, и скоростно-силовые качества – на III и IV стадиях полового созревания. Поэтому физические нагрузки рационально планировать с учётом изменений двигательных качеств на каждой стадии полового созревания, при этом наиболее интенсивно воздействуя в зонах наибольшего прироста показателей.

Литература. 1. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виде спорта. М.: Советский спорт, 2008.-300 с.; 2. Локтев С. А. Лёгкая атлетика в детском и подростковом возрасте. М.: Советский спорт, 2007-402 с.; 3. Озолин Э.С. Спринтерский бег. М.: Человек, 2010-176 с.; 4. Рябинцев Ф.П., Сячин В. Д., Чернов С.С. Средства восстановления работоспособности бегунов на средние и длинные дистанции. Учебно-методическое пособие. Коломна – 2007-50 с.

## МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В КОНТАКТНЫХ ВИДАХ БОЕВЫХ ЕДИНОБОРСТВ

Саенко В. Г.

Институт физического воспитания и спорта Луганского национального университета  
им. Тараса Шевченко», г. Луганск.

Summary. The article describes the approved methods of control of physical, technical and psychological training of athletes in various forms of martial arts contacts.

Актуальность. Как известно, на современном этапе развития боевых единоборств повышение мастерства связывают в основном с совершенствованием тренировочного процесса в избранном виде специализации, в соответствии с учетом биологических закономерностей протекания адаптационных процессов спортсмена. Организация тренировочного процесса и проведение занятий по единоборствам может осуществляться при условии объективной оценки уровня подготовленности единоборца. В свою очередь, результаты управления спортивной тренировкой в боевых единоборствах находятся в прямой зависимости от объективности, точности и быстроты получения тренером информации. Поэтому, наиболее важна характеристика состояния единоборца, на основании которой и планируется оптимальное соотношение тренировочной нагрузки. Более того, адекватная оценка состояния единоборца позволяет наиболее полно реализовать принцип индивидуального подхода в подборе спортивной программы. Таким образом, применение оптимальных методов контроля тренировочного процесса в контактных видах боевых единоборств, позволяет спортсмену реализовать свой потенциал в достижении максимально возможного, на данный момент, спортивного результата. Поэтому, выбранная тема исследования является актуальной.

Разработкой системы проведения комплексного контроля тренировочного процесса занимался ряд известных авторов [3, 5, 13, 14]. В этом направлении проведены также исследования в отдельных видах единоборств [1, 2, 4, 6-12, 15]. В данной работе раскрываются наиболее эффективные методы контроля тренировочного процесса в контактных видах боевых единоборств.

Цель исследования – раскрыть наиболее эффективные методы контроля тренировочного процесса в контактных видах боевых единоборств.

Методы исследования. 1. Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы. 2. Педагогические наблюдения. 3. Педагогические тесты.

Результаты исследования. Как и в других вида спорта, в контактных видах боевых единоборств выделяют различные стороны подготовленности спортсмена, среди которых: физическая, техническая, психологическая и др.

Физическая подготовленность в единоборствах рассматривается как главная характеристика интегрального функционального состояния организма. Показателями контроля уровня физической подготовленности единоборцев могут выступать следующие контрольные испытания на: быстроту – бег 20 м, 30 м, 60 м с высокого старта; силу – суммарный показатель мышечных групп спортсмена, сгибание рук в упоре лежа, сгибание рук на перекладине и на параллельных брусьях, поднимание туловища из положения лежа в течение 30 с или 1 мин, поднимание ног к перекладине, вис на перекладине, нормативы со штангой; скоростно-силовые качества – прыжок в длину с места, прыжок в высоту с места, метание набивного мяча, прыжки через скакалку; гибкость – продольный и поперечный шпагаты, подвижность плечевого сустава и позвоночного столба при сгибании (наклон вперед из положения стоя) и разгибании (тест «мостик»); координационные способности – челночный бег 4x9 м или 3x10 м, статическое равновесие с открытыми глазами и закрытыми глазами, прыжки с оборотами, прыжок в длину с места вперед и назад, переступание гимнастической палки (тест Павлика); выносливость – тест Купера.

Для достижения результата в контактных видах боевых единоборств необходим как определенный уровень развития физических качеств, так и достаточный уровень технической подготовленности. Техника в единоборствах рассматривается как основное средство ведения соревновательного поединка, в котором основная цель – вывести

противника из поединка наиболее эффективным средством и с наименьшей затратой собственных усилий. Следует также оценить соотношение противоборствующих сил и выбрать оптимальные для активизации действий варианты времени, дистанции, боевой стойки согласно физических данных противника в реальных условиях поединка. Поэтому контроль технической подготовленности единоборцев должен осуществляться на аппаратуре, которая гарантирует объективность, срочность и специализированность информации. Одним из таких приборов в контактных видах боевых единоборств, обеспечивающих удобство в эксплуатации, является ударный хронодинамометр серии «Спудэрг». Методика хронодинамометрии позволяет зафиксировать ударные характеристики, среди которых: общее количество ударов или порядковый номер текущего удара; сила каждого нанесенного удара в килограммах; интервал между ударами в миллисекундах; суммарный тоннаж и время всех нанесенных ударов; быстрота реагирования спортсмена ударом на сигнал в миллисекундах и расчет «градиента эффективности удара»; параметры специальной работоспособности единоборцев и мощности работы. Приведенный способ тестирования апробирован исследователями в боксе [6, 9], кикбоксинге [15], тайландском боксе [2], каратэ [11-12], что указывает на целесообразность и эффективность его применения в контроле тренировочного процесса.

Воздействие высоких тренировочных и соревновательных нагрузок формируют у единоборцев функционирование центральной нервной системы, от устойчивости которой в значительной степени зависит реализация имеющегося двигательного потенциала спортсмена. Такая закономерность присуща всем видам единоборств, поскольку условия соревновательной деятельности в тех или иных видах требуют от спортсмена в пределах определенного срока контролировать действия соперника, анализировать изменение ситуации в ходе поединка, принимать соответствующие решения, направленные на защиту или развитие атаки. В связи с этим целью психологической подготовки единоборцев является формирование и совершенствование психических явлений: процессов, состояний и отдельных свойств личности. Особенно важным является осуществление контроля за психическим состоянием и развитием свойств личности спортсмена, что неразрывно связано с результатом. Наиболее эффективно в контактных видах боевых единоборств осуществлять контроль с помощью показателей уровня нервно-психической устойчивости по методике В. А. Бодрова, интегральной оценки субъективного состояния единоборца по методике В. А. Доскина, качеств личности единоборцев по методике Фрайбуржского опросника, уровня мотивации по методике Т. Эллерса, психофизиологической диагностики.

Изложенные методики и тесты использовались с целью проведения комплексного контроля уровня физической, технической и психологической подготовленности спортсменов различной квалификации в тхэквондо, боксе и тайском боксе, киокушинкай и шотокан каратэ, ушу, греко-римской борьбе и др. Полученные объективные результаты исследований указывают на дальнейшую целесообразность их применения в боевых видах спорта.

Литература: 1. Артеменко О. Л. Муай тай – свободный бой. Тайландский бокс : традиционная и современная техники / О. Л. Артеменко, В. В. Касьянов, А. Н. Ковтик ; [под общ. ред. В. В. Касьянова]. – Мн. : Современная школа, 2009. – 384 с.; 2. Вачев С. М. Порівняльний аналіз рівня спеціалізованої вибухової роботи в ударних прийомах тайбоксерів масових розрядів та спортсменів високої кваліфікації / С. М. Вачев // Проблеми и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. – Харьков-Белгород-Красноярск, 2006. – С. 31 – 34;

3. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.; 4. 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; 5. Запорожанов В. А. Контроль в спортивной тренировке / В. А. Запорожанов. – К. : Здоров'я, 1998. – 141 с. 6. Кличко Влад. В. Бокс : многоэтапный контроль базовой подготовленности / Влад. В. Кличко. – К. : Нора-принт, 2000. – 70 с. 7. Новиков А. А. Улучшение результатов поединков в единоборствах на основе преимущественного выполнения излюбленных атакующих приемов / А. А. Новиков, Ж. Вангелов, Б. Горанов, А. В. Ишков, П. С. Маркин, Р. К. Ханбабаев // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 3. – С. 51 – 53; 8. Радишевский Е. А. Джиу-джитсу : практическое руководство / Е. А. Радишевский. – Мн. : Современная школа, 2009. – 384 с.; 9. Савчин М. П. Тренованість боксера та її діагностика / М. П. Савчин. – К. : Нора-прінт, 2003. – 220 с.; 10. 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.; 11. 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.; 12. Саенко В. Г. Контроль технічної підготовленості каратистів / В. Г. Саенко // Олімпійський спорт і спорт для всіх : Зб. наук. пр. IV Міжнар. наук. конгресу. – К. : Вид-во НУФВСУ „Олімпійська література”, 2010. – С. 116. 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. Шкрєбтій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу / Ю. М. Шкрєбтій. – К. : Олімпійська література, 2005. – 257 с.; 15. Яремко М. О. Вдосконалення швидкісно-силових якостей в ударних прийомах кикбоксерів на етапі попередньої базової підготовки / Яремко М. О. : Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту (24.00.01) // Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Л., 2001. – 18 с.

## ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ С РЕЗУЛЬТАТАМИ СТРЕЛЬБЫ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СТРЕЛКОВ ИЗ ЛУКА

Тарасов П.Ю., Тарасова Л.В.

Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта  
г. Москва.

Summary: The interrelation of indicators of special readiness of the qualified shooters from onions is revealed. Factors of special working capacity in strelok-oruzhiye system are defined: power potential of the athlete, static power endurance.

Актуальность. Стрельба из лука характеризуется длительной статической работой в течение времени, регламентированного правилами соревнований. Характерной особенностью стрельбы из лука является взаимодействие спортсмена с оружием и способность многократного попадания в цель.

Современная практика стрелковой подготовки показывает, что методика тренировки спортсменов не удовлетворяет возросшим современным требованиям. Стрелки высокой квалификации не имеют ясного представления о должном уровне

(Москва).....	370
Нечаев А.В. Средства, методы и особенности тренировочного процесса юных спортсменов на этапе начальной спортивной специализации (Коломна) .....	373
Нечаев А.В. Основные проблемы управления в спортивной тренировке (Коломна).....	376
Никитушкин В.Г. Научно-методические основы развития детско-юношеского спорта в России (Москва).....	379
Никитушкина Н.Н. Управление методической деятельностью спортивной школы (Москва)...	381
Озолин Э.С., Арансон М.В., Шустин Б.Н. Современные научно-методические зарубежные материалы по легкой атлетике (Москва).....	383
Разова Е.В., Малахаева О.А. Перспектива подготовки юных спортсменов-ориентировщиков (Москва).....	386
Родин А.В., Павлов Е.А., Погорелый М.В. Методологические аспекты индивидуальной тактической подготовки квалифицированных спортсменов в игровых видах спорта (Смоленск).....	389
Румянцев А.Б. Напрыгивание – ключ к освоению нападающего удара в волейболе (Чернигов, Украина).....	391
Рябинцев Ф. П., Сячин В.Д., Чернов С.С. Определение модельных характеристик и нормативных показателей физической подготовленности юных спортсменов (Коломна, Москва).....	394
Рябинцев Ф. П., Сячин В.Д., Чернов С.С. Программирование тренировочного процесса студентов специализирующихся в беге на средние дистанции (Москва).....	397
Рябинцев Ф. П., Чернов С. С., Сячин В.Д. Взаимосвязь двигательных качеств мальчиков-подростков на разных стадиях полового созревания (Москва).....	400
Саенко В. Г. Методы контроля тренировочного процесса в контактных видах боевых единоборств (Луганск).....	402
Тарасов П.Ю., Тарасова Л.В. Взаимосвязь показателей специальной подготовленности с результатами стрельбы квалифицированных стрелков из лука (Москва).....	405
Тарасов П.Ю., Тарасова Л.В. Оценка специальной координации квалифицированных стрелков из лука.....	407
Филиппова Ю.В., Корженевский А.Н. Изменение анализаторных систем юных каратистов при различной направленности подготовки (Москва).....	408
Хасан Файсал Али Хасан. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов с последствиями детского церебрального паралича (Луганск).....	411
Шилкина А. Специальная выносливости у девушек в беге на 400 метров на этапе начальной спортивной специализации (Коломна).....	414

## **РАЗДЕЛ V. "ЧЕЛОВЕК И ЧЕЛОВЕКОВЕДЕНИЕ"**

Галанов В. Ф., Галанова Л. В. Учебные нагрузки и особенности проявления двигательная активность первокурсников (Коломна).....	418
Галахов В.С., Махмутова А.Г. Развития скоростно-силовых качеств как основа начальной физической подготовленности детей и подростков (Воскресенск).....	419
Горячева Н. Л. Проблема иноязычного образования в условиях реформирования начальной школы (Коломна).....	421
Гынина Л.И. Об особенностях российского социального реформирования начала хх века (Коломна).....	422
Евтюхина Н.Я. Факторы возникновения и распространения негативных явлений среди подростков в школьной среде (Коломна) .....	424
Кандаурова Н.В. Состояние ортаслевого рынка труда и проблемы припятствующие продуктивной работе тренеру-преподавателю в учреждении дополнительного образования спортивного профиля (Москва) .....	426
Кокова И.В., Михайлов Н.Г., Михайлова Э.И. Активизация патриотического воспитания при	