

27
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
Державний заклад
ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО
ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ
АСОЦІАЦІЯ ФАХІВЦІВ ІЗ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗКУЛЬТУРИ ТА СПОРТИВНОЇ
МЕДИЦИНИ УКРАЇНИ



**Матеріали
II
Міжнародної електронної
науково-практичної конференції
«Психолого-педагогічні та медико-біологічні
питання організації занять у фізичному
вихованні та спорті»**

29 квітня 2011 року



**Одеса
2011**

УДК 370.15+371.302.81+613.7
ББК 75.0+74.267
Р 69

Друкується згідно з рішенням вченої ради Державного закладу "Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського"

Протокол № 9 від "28" квітня 2011 р.

Редакційна колегія:

д.мед.н., професор Романчук О.П. (голова), к.п.н. доцент Чустрак А.П. (заступник), к.мед.н. Дехтярьов Ю. П., д.біол.н., професор Перевошиков Ю.О., д.мед.н., професор Паненко А.В., к.психол.н., доцент Тодорова В.Г., к.п.н., доцент Петров Є.П., к.п.н., старший викладач Ігнатенко С.О., викладач Дроздова К.В., магістрант Глущенко М.М.

«Психолого-педагогічні та медико-біологічні питання організації занять у фізичному вихованні та спорті», II Міжнародна електронна науково-практ. конф. (2011; Одеса)

Матеріали II Міжнародної електронної науково-практичної конференції «Психолого-педагогічні та медико-біологічні питання організації занять у фізичному вихованні та спорті» 29 квітня 2011 р. - Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2011. - 452 с.



ДО ПИТАННЯ МОДЕРНІЗАЦІЇ СИСТЕМИ МЕДИКО-ПЕДАГОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

¹Романчук О. П., ²Дехтярьов Ю.П.

¹ДЗ "Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського", м. Одеса, Україна

²Український центр спортивної медицини, м. Київ, Україна

Необхідність змін, модернізації усіх сторін життя країни є очевидними як для усіх гілок влади, так і для суспільства в цілому.

Наряду із науково-технічною модернізацією одним з основних завдань є забезпечення людей новими технологіями профілактики і лікування захворювань, особливо тих, що є найбільш поширеними причинами втрати здоров'я і смертності.

Разом з впровадженням нових технологій профілактики і лікування необхідно з особливою увагою відноситися до створення мотивацій і умов для здорового способу життя. Якщо у молоді з'явиться звичка до занять фізичною культурою та спортом, то будуть вирішені і такі гострі проблеми як наркоманія, алкоголізм, дитяча безпритульність.

Кінцевим етапом перетворень повинна стати якісна зміна не лише рівня життя громадян країни, змінитися повинні і вони самі. Для досягнення цих цілей починати потрібно з виховання нової особи в школі.

Головне завдання сучасної школи - це розкриття здібностей кожного учня, виховання особи, готової до життя у високотехнологічному, конкурентному світі, особистості, що веде здоровий спосіб життя. Школа повинна стати центром творчості і інформації, насиченого інтелектуального і спортивного життя. Знаходитися в школі дитині має бути комфортно: і психологічно, і фізично.

Особлива увага має бути приділена організації занять з фізичної культури, які повинні враховувати індивідуальні особливості дітей і сучасні наукові знання про дитину. Адже в сучасних умовах розвитку суспільства починають вирізнятися проблеми, пов'язані з розумінням біологічної різноманітності людей, які насамперед, мають різні генетично детерміновані передумови розвитку конкретного індивідууму, різні умови фізичного та психічного розвитку, до того ж піддаються впливу багатьох факторів зовнішнього середовища. В кінцевому рахунку весь комплекс факторів визначає стан здоров'я особи, формування особистості, як у фізичному, так і психічному та соціальному аспектах. Найбільш виразно дана проблема маніфестує при аналізі фізичної підготовленості та стану здоров'я населення, погіршення яких більшість дослідників пов'язують з науково-технічним прогресом, погіршенням матеріального становища та недостатньою культурою.

На сьогодні процес фізичного виховання є найбільш подовженим з огляду на регламентовані державою процеси виховання особистості. Він починається з дошкільного віку (у 2-3 роки) та продовжується як мінімум до закінчення загальноосвітнього навчального закладу (16-17 років). У подальшому його реалізація регламентується тільки в умовах спеціальних та вищих навчальних закладів, що дозволяє на певний час його подовжити. У інших випадках достатня фізична

Алфавитный указатель

Абрамова Валентина Владимировна	138, 380	Дунец-Лесько Антонина Васильевна	341
Авдеева Марина Сейфулаховна	314	Евдокимова Лилия Григорьевна	6
Агеевич Людмила Владимировна	231	Еременко Наталия Петровна	20
Антипова Ж. И.	198	Евтухова Лариса Александровна	428
Антонов Сергей Васильевич	151	Житкова Инна Юрьевна	217
Атаманюк Светлана Ивановна	348	Жуков Сергей Николаевич	165
Бабенко Вадим Григорьевич	6	Зинь Любомира Михайловна	247
Бабич Наталья Леонидовна	390	Иванова Ольга С.	259
Башавец Наталья Андреевна	244	Ивахненко Анна Аркадьевна	413
Бережная Татьяна Ивановна	39	Игнатенко Наталия Валерьевна	268
Беседа Владимир Викторович	424	Игнатенко Сюзанна Александровна	47, 51, 188
Билияков Александр Юрьевич	6	Истомин Андрей Георгиевич	416
Богдан Игор Орестович	341	Каленик Роман Сергеевич	18
Богдан Юрий Николаевич	213	Кашуба Елена Васильевна	297
Бойко Галина Николаевна	386	Кисель Елена Ивановна	307
Бойчук Татьяна Вячеславовна	179	Ковалевский Андрей Григорьевич	290
Бондаренко М.Ю.	251	Ковилина Вероника Геннадиевна	134
Бордюк Анжела Ивановна	360	Козырев Андрей Витальевич	293
Босенко Анатолий Иванович	428	Корепанов Олег Николаевич	158
Браславский Игорь Александрович	111	Корзан Татьяна Игоревна	286
Брискин Юрий Аркадиевич	151	Корчевская Оксана Геннадиевна	416
Бугаевский Константин Анатольевич	325	Костикова Светлана Дмитриевна	304
Буцько Алина Валерьевна	235	Костюнин Андрей Владимирович	118
Валяев Владислав Александрович	223	Криличенко Ольга Владимировна	195
Варфоломеева Зоя Семеновна	59	Кудимова Ольга Владиславовна	263, 378
Василевська Н. Ю.	394	Кулиш Наталия Николаевна	33
Васильева Ирина Владимировна	267	Курчина Елена Михайловна	105
Васильева Татьяна Викторовна	225	Кухтерина Анастасия Николаевна	301
Веретельникова Юлия Анатольевна	420	Куций Денис Васильевич	420
Вилежалюнов Сергей Николаевич	93	Лабарткава Константин Владимирович	100
Вишневецкий Сергей Михайлович	341	Лапко Светлана Васильевна	378
Власова Марина Павловна	201	Латина Анна Александровна	370
Вовканич Любомир Степанович	341	Латышев Евгений Николаевич	168
Возный Сергей Степанович	240	Левченко Леонид Иванович	348
Волошин Роман Алексеевич	373	Лукавенко Елена Геннадиевна	416
Галущин Андрей Викторович	204	Лутвинов Юрий Анатольевич	78, 83
Гао Цзюань	90	Лю Чжень Го	90
Гацко Елена Владимировна	6	Лысенко Владислав Николаевич	78, 83
Герасевич Анатолий Николаевич	126	Макеева Вера Степановна	191
Гета Алла Владимировна	409	Малахова Светлана Николаевна	229, 348
Глухов Владимир Иванович	44	Малыренко Ирина Валентиновна	363
Глущенко Марина Николаевна	383	Махов Александр Сергеевич	407
Гозак Светлана Викторовна	267	Мельник Алина Юрьевна	75
Гречко Ольга Дмитриевна	130	Микитин Любовь Михайловна	179
Гридина Наталья Алексеевна	297	Мисенко Владимир Васильевич	39
Двоеносов Владимир Георгиевич	344	Михалюк Евгений Леонидович	229, 348
Дегтяренко Татьяна Владимировна	134, 259	Москвин Виктор Анатольевич	290
Дехтярев Юрий Петрович	3, 267	Москвина Нина Викторовна	290
Десятникова Наталия Владимировна	182	Московченко Андрей Евгеньевич	185
Долинский Борис Тимофеевич	270	Мыронюк Роман Дмитриевич	284
Дорофеева Елена Евгеньевна	323	Насадюк Евгений Валерьевич	171, 210
Дроздова Катерина Валерьевна	69	Нестеренко Александр Александрович	147



Никитченко Маргарита Борисовна	87, 207	Ткаченко Ким Владимирович	78, 83
Никифорова Лилия Анатольевна	278	Тодорова Валентина Георгиевна	105, 352, 356
Олешко Валентин Григорьевич	78, 83	Тозик Ольга Валерьевна	231
Паначев Валерий Дмитриевич	158	Трегуб Валерий Васильевич	55, 90
Первошиков Юрий Алексеевич	319	Трофименко И. Г.	195
Петров Дмитрий Александрович	204	Тупица Юрий Иванович	6
Петров Евгений Петрович	142	Тупицына Елена Геннадиевна	314
Петров Павел Карпович	102	Улановский Андрей Николаевич	87, 207
Петренко Сандра Александровна	90	Ускова Светлана Михайловна	161
Пешкова Ольга Владимировна	329	Файнберг Борис Аркадиевич	161
Писарук Виктор Витальевич	383	Фатеева Надежда Михайловна	176
Питыч Марьян Петрович	151, 247	Федечкин В.Г.	251
Плиска Александр Иванович	251, 366, 373	Федюк О.М.	251
Плиска Лариса Владимировна	373	Фидирко Марина Александровна	198, 256
Погорелова Елена Александровна	130	Форостян Ольга Ивановна	403
Подгорная Виктория Витальевна	383, 394	Цапков Виктор Миронович	247
Подосинова Людмила Павловна	44	Церетели Виктория Александровна	55
Подпала Виктория Валерьевна	373	Чекмарева Валентина Васильевна	6
Полянская Оксана Степановна	33, 328	Черевичко Александр Геннадиевич	154
Попков Юрий Александрович	36	Череховский Артур Леонидович	428
Почернина Мария Григорьевна	263, 378	Чустрак Анатолий Петрович	62
Пристинская Татьяна Николаевна	36	Шавырина Светлана Васильевна	191
Пристинский Владимир Николаевич	36, 93	Шандицева П. М.	195
Просандеев Павел Павлович	24	Шамонин Евгений Александрович	13
Радионов Сергей Васильевич	380	Шандренко Тамара Александровна	307
Резников Александр Александрович	297	Шивринская Светлана Евгеньевна	59
Романчук Александр Петрович	3, 111, 360	Шульга Людмила Михайловна	44
Ромаскевич Юрий Алексеевич	240, 363	Шурхал Людмила Александровна	256
Роскин Александр Анатольевич	213	Щеглов Евгений Михайлович	165
Саенко Владимир Григорьевич	122	Щеновский Юрий Иванович	126
Сазонов Виталий Вячеславович	339	Якубовская Аделя Романовна	225
Селиванов Евгений Викторович	263	Ящук Лидия Владимировна	356
Сенькова Надежда Ярославовна	66		
Сербенок Екатерина Игоревна	328		
Середенко Игорь Анатольевич	62		
Сидоренко В.М.	235		
Силлич Елена Владимировна	113		
Слаутенко Наталия Николаевна	267		
Смирнов Константин Николаевич	154		
Сорокин Михаил Юрьевич	394, 399		
Сорокина Светлана Александровна	30		
Стерхова Наталья Сергеевна	13		
Стратий Наталья Владимировна	420		
Судак В.А.	281		
Суржок Тамара Георгиевна	97		
Сушко Анна Александровна	9		
Тарабрина Наталья Юрьевна	312		
Тарасова Ольга Анатольевна	219		
Терновой Константин Сергеевич	399		
Тимко Иван Иванович	168		
Титенко Татьяна Михайловна	366		
Ткалич Игорь Вячеславович	348		

СОДЕРЖАНИЕ

Романчук О.П., Дехтярьов Ю.П.
ДО ПИТАННЯ МОДЕРНИЗАЦІЇ СИСТЕМИ МЕДИКО-ПЕДАГОГІЧНОГО
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ 3

РАЗДЕЛ 1.

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Бабенко В.Г., Біляков О.Ю., Гацко О.В., Євдокимова Л.Г., Тупиця Ю.І., Чекмарьова В.В.
АКТУАЛЬНІ АСПЕКТИ УПРАВЛІННЯ СИСТЕМОЮ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І
СПОРТУ ВІЗ УКРАЇНИ 6

Сушко А.А.
ДОСААФ: У ИСТОКОВ РОССИЙСКОГО АРБАЛЕТНОГО СПОРТА (НА ПРИМЕРЕ
БУРЯТСКОЙ РЕСПУБЛИКАНСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ) 9

Шамонин Е.А., Стерхова Н.С.
ХАРАКТЕРИСТИКА СРЕДСТВ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СВЕТЕ
СОВРЕМЕННОСТИ 13

Каленик Р.С.
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВЫМ МЕТОДОМ 18

Еременко Н.П.
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА «РАДИОТЕЛЕМЕТРИЧЕСКАЯ ПУЛЬСОМЕТРИЯ» В
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКЕ 20

Просандеев П. П.
К АКТИВИЗАЦИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ В ЗАЛАХ 24

Сорокіна С.О.
ОЦІНКА ЗАГАЛЬНОГО СТАНУ ЗДОРОВ'Я ЖІНОК 30-50 РІЧНОГО ВІКУ ПІД
ВПЛИВОМ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ З ЕЛЕМЕНТАМИ ХАТХА-ЙОГИ 30

Полянська О.С., Куліш Н.М.
СИЛОВЕ ТРЕНУВАННЯ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ 33

Пристинський В.М., Пристинська Т.М., Попков Ю.О.
ОПТИМАЛЬНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕФЕКТУ
ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ 36

Бережна Т.І., Мисенко В.В.
ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ДІВЧАТ У БОКСІ 39

В.І. Глухов, Л.М. Шульга, Л.П.Подосінова
МОДЕЛЮВАННЯ ТЕХНІКИ ПЛАВАННЯ КВАЛІФІКОВАНИХ ПЛАВЦІВ З МЕТОЮ
ВДОСКОНАЛЕННЯ 44

Ігнатенко С.О.
ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДО
ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ 47

Ігнатенко С.О.
НАЦІОНАЛЬНА КУЛЬТУРА ТА ЇЇ ВПЛИВ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ



В УКРАЇНІ 51

Трегуб В.В., Церетелі В.О.
АНАЛІЗ СПОСОБІВ ПЕРЕДАЧІ ОСВІТНЬОЇ ІНФОРМАЦІЇ ПРИ ВПРОВАДЖЕННІ
СУЧАСНИХ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ 55

Варфоломеева З.С., Шивринская С.Е.
«СУПЕРБОЛ» – СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ НЕПРЕРЫВНОГО
СПОРТИЗИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 59

Чустрок А. П., Середенко И. А.
ГЕОМЕТРИЯ И ПРИРОДА ОЩУЩЕНИЙ В ГИМНАСТИКЕ ТАЙ-ЦЗИ 62

Сенькова Н.Я.
ХАРАКТЕРИСТИКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РОБОТЫ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ
СИСТЕМЫ, КАК ИНТЕГРАЛЬНЫЙ ФАКТОР ДОЗИРОВКИ НАГРУЗКИ В
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТХЭКВОНДО ДЕТЕЙ
МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 66

Дроздова К.В.
ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ ДО МОНІТОРИНГУ ФІЗИЧНОГО СТАНУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ
НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ 69

Мельник А. Ю.
ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТА ЯКОСТІ ВИКОНАННЯ ПОДАЧ
ВОЛЕЙБОЛІСТАМИ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ У ЗМАГАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ 75

Олешко В.Г., Лутовинов Ю.А., Лысенко В.Н., Ткаченко К.В.
ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ-ВETERANОВ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП
ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ 78

Ю.А. Лутовинов, В.Г.Олешко, В.М. Лисенко, К.В. Ткаченко
СТРУКТУРА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ВАЖКОАТЛЕТІВ З
УРАХУВАННЯМ СПІВВІДНОШЕННЯ ЗАГАЛЬНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ
СПРЯМОВАНОСТІ У МЕЗОЦИКЛАХ ПІДГОТОВЧОГО ПЕРІОДУ РІЧНОГО
ЦИКЛУ 83

Улановский А.Н., Никитченко М.Б.
ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЖЕНЩИН ПРИ
ЗАНЯТИЯХ АЭРОБИКОЙ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ 87

Лю Чжень Го, Гао Цзюань, Трегуб В.В., Петренко С. А.
ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА
ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ МУЛЬТИМЕДИА 90

Пристинский В.Н., Вилежанинов С.Н.
СЕМЕЙНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ 93

Суржок Т.Г.
ИСКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ
ДУХОВНОГО ОБЛИКА УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ 97

Лабарткава К.В.
ФІЗИЧНА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ СТУДЕНТІВ-ТУРИСТІВ В ПОХОДАХ ЗАЛЕЖНО ВІД
НАВАНТАЖЕННЯ З НАПЛІЧНИКАМИ, ТА ДОПОХІДНИХ ТРЕНУВАНЬ 100

К образовательным задачам относятся: совершенствование и закрепление навыков в беге, боевых приемах борьбы, а также навыков приобретенных на занятиях легкой атлетикой, спортивными играми.

К воспитательным задач относятся: воспитание физических и морально-волевых качеств

К оздоровительным задачам относятся: содействие нормальному формированию и развитию организма, к укреплению их здоровья.

Таким образом, в системе средств обучения и тренировки курсантов соревновательно-игровой метод служит не только как вспомогательный, он активизирует внимание, создает оптимальный эмоциональный фон учебно-тренировочного занятия, а также выступает в качестве незаменимого основного средства, повышающего эффективность специализированного тренировочного процесса.

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. [Текст] М.: "Физкультура и спорт", 1991.
2. Физическая подготовка: Учебное пособие. [Текст] - М.: ИМЦ ГУК МВД России, 2003. - 288 с.
3. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы физических качеств. [Текст] - М.: "Лентос", 1994.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА "РАДИОТЕЛЕМЕТРИЧЕСКАЯ ПУЛЬСОМЕТРИЯ" В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКЕ

Еременко Н. П.

Национальный Университет физического воспитания и спорта Украины,
г. Киев, Украина

Начиная тренироваться, каждый человек преследует определенную цель (например, похудеть, увеличить мышечную массу, улучшить здоровье, добиться высокого спортивного результата, восстановиться после травмы или болезни). Результат тренировок напрямую зависят от правильно выбранной интенсивности. Различная величина нагрузки приводит к разным изменениям в организме. Для каждой конкретной цели такие изменения специфичны и отличаются друг от друга [3,4].

Широкое распространение измерения частоты сердечных сокращений в спортивной практике обусловлено тем, что большинство специалистов считают ЧСС одним из наиболее удобных интегральных показателей состояния организма По



величине реакции ЧСС на нагрузку можно судить о готовности человека к выполнению работы [1, 2].

В первые годы применения пульсометрии технические средства позволяли измерять ЧСС только в состоянии покоя или сразу после нагрузки, но с 60-х годов, когда в спортивную практику начала внедряться радиотелеметрическая техника, измерения ЧСС стали производить в ходе тренировочных занятий [5,7].

Использование мониторов сердечного ритма на тренировке уже давно стали обычным и широко распространенным явлением. До недавнего времени тренировки с контролем ЧСС при помощи пульсометров были доступны только спортсменам. В последнее время интерес к тренировке с пульсометрами существенно вырос. При занятиях с оздоровительной целью очень важно правильно подобрать величину тренировочного воздействия. Работая в нужной зоне интенсивности желаемый результат, достигают значительно быстрее [3].

Определение ЧСС обычно признается самым полезным методом, поскольку его увеличение линейно связано с повышением рабочей нагрузки и максимальные значения ЧСС обычно достигаются при такой же интенсивности нагрузки, при которой достигается максимальная аэробная мощность [6].

При этом необходимо отметить, что ряд авторов продолжают настаивать на нетождественности ЧСС и более точных показателей газоанализа [5] хотя, все же, считают ЧСС достойной альтернативой более современным методикам.

Но применять дорогостоящее газоаналитическое и биохимическое оборудование в работе с большей частью занимающихся оздоровительной тренировкой не возможно. Мы предлагаем внедрить в контроль за подготовкой занимающихся радиотелеметрическую пульсометрию - как самого простого и вместе с тем информативного метода, в частности, теста Конкони для определения зон интенсивности по ЧСС.

Цель. Обосновать оптимальные подходы для контроля за тренировочной деятельностью людей занимающихся оздоровительной тренировкой с применением радиотелеметрической пульсометрии.

Методы и организация исследований.

Исследовалась группа гребцов на байдарках и каноэ (8 человек), с квалификацией КМС-МС. Использовались методы эргометрии, газоанализа, радиотелеметрической пульсометрии, статистические методы обработки данных. Исследования заключались в прохождении каждым испытуемым классического ступенчато-повышающегося теста на тредмиле с одновременной регистрацией скорости и времени передвижения, газоанализа и радиотелеметрической пульсометрии, с дальнейшим расчетом зон интенсивности по двум независимым методикам: по газоанализу и тесту Конкони.

На рисунках 1 и 2 представлен фрагмент первичных результатов ступенчато-повышающегося теста с применением радиотелеметрической пульсометрии, необходимый для дальнейшего расчета и зон интенсивности по методике Конкони.

Зависимости ЧСС - скорость с автоматическим нахождением "точки Конкони", соответствующей анаэробному порогу по методу Конкони, представлена на рис. 2. Сущность метода конкони и его методику проведения мы видим на рисунках 1,2. Тест Конкони выполняется на 400-метровой дорожке, спортсмен выполняет непрерывный бег с постепенным увеличением скорости бега через каждые 200 м. В конце каждого 200-метрового отрезка фиксируются ЧСС и время рис. 1.

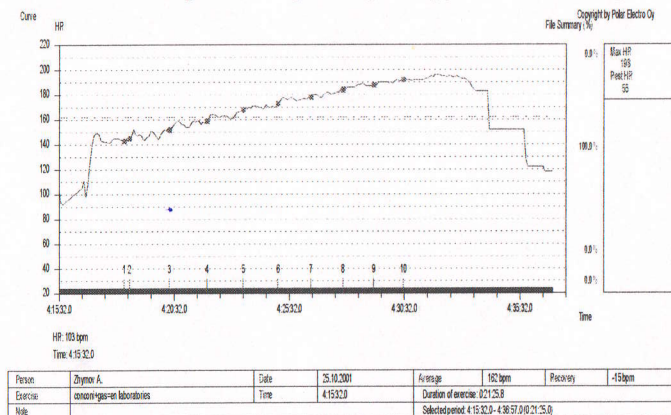


Рис. 1. График изменения ЧСС в ступенчато-повышающемся тесте Конкони.

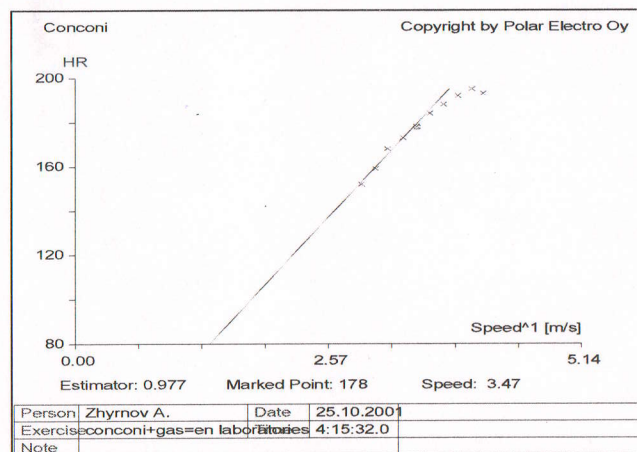


Рис. 2. Зависимость ЧСС - скорость с автоматическим нахождением "точки Конкони", соответствующей анаэробному порогу.

Результаты исследования. Переходя к главным результатам, необходимо остановиться в таблице 3, где показана взаимосвязь пороговых точек, полученных по методикам газоанализа и пульсометрии.



Такая связь, очень высокая, таким образом обосновано высокое значение показателей пульсометрии в системе общего контроля за тренировочной деятельностью у занимающихся оздоровительной тренировкой.

Показано, что регистрация пульсометрии в состоянии покоя, нагрузки и восстановления при помощи пальпаторного метода и современного пульсометрического оборудования в комплексе, являются достаточно простыми. И могут использоваться как при индивидуальных, так и групповых занятиях.

Таблица 3.

Зависимость между пороговыми точками, получаемыми по методам газоанализа и радиотелеметрической пульсометрии

Спортсмены	ЧСС ПАНО2 (анаэробный порог) 4-3зоны		ЧСС ПАНО1 (аэробный порог) 3-2зоны		ЧСС 2-1зоны	
	газоанализ	Конкони	газоанализ	Конкони	газоанализ	Конкони
Ж-в	175	178	162	164	132	137
Ж-ч	178	182	157	162	145	145
Т-н	176	181	156	157	137	138
С-о	184	189	154	160	132	131
Р-ц	179	186	171	173	147	146
К-о	182	186	169	171	150	148
М-с	182	186	164	169	142	144
Б-ш	175	178	146	152	126	127
г при $p \leq 0.05$	0,954		0,973		0,968	

Вывод. Установленная высокая взаимосвязь показателей пульсометрии с газоанализом позволяет рекомендовать использование радиотелеметрической пульсометрии в повседневной жизни для контроля и коррекции этапных, текущих и срочных влияний на организм занимающихся.

1. Агаджанян Н.А. Функциональные резервы адаптация / Агаджанян Н.А., Мищенко В.С., Середенко М.М. - К.: Вища школа, 1990.- 422 с.
2. Мищенко В.С. Функциональная подготовленность, как интегральная характеристика предпосылок высокой работоспособности спортсменов / Мищенко В.С. К.: Науковий світ, 1999. - 130 с.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Платонов В. Н. - К.: Олімп. л-ра, 2004. --808 с.
4. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности / Уилмор Дж. Х., Костилл Д.Л. К.: Олимпийская литература, 1997. - С. 174-216.
5. Физиологическое тестирование спортсмена высокой квалификации: Пер с англ / [Бекус Р.Д.Х., Банистер Е.У., Бушар К., Дюлак С., Грин Г.Дж., Хабли-Коуди Ч.Л., Мак-Дугалл Д.Д.] - Киев: Олимпийская литература, 1998. - 431 с.

6. Astrand P.-O. Textbook of Work Physiology: Physiological Bases of Exercise / Astrand P.-O., Rodahl K.. -New York - St Louis; McGraw-Hill, 1986. - 682 p.
7. Conconi F. Determinations of the anaerobic threshold by a noninvasive field test in runners / Conconi F., Ferrari M., Ziglio P.G. a oth. // Journ. Of Appl. Physiol. - 1982. - N52. - P. 869 - 873.

К АКТИВИЗАЦИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ В ЗАЛАХ

Просандеев П. П.

Сургутский институт нефти и газа (филиал ТюмГНГУ),
г. Сургут, Россия

Актуальность изучения структуры и содержания тренировки футболистов в условиях спортивного зала обусловлены рядом причин:

- ограниченными возможностями проводить тренировочные занятия по футболу на открытом воздухе в северных регионах России в зимнее время;
- повсеместным распространением футбола в залах (футзал), как эффективного средства физического воспитания школьников, студентов, а так же команд-мастеров, участвующих в первенстве России, включая и международные соревнования;
- с возрастающей популярностью мини-футбола в стране.

Специфика соревновательной деятельности футболистов, играющих в залах, связана с выполнением разнообразных технико-тактических действий, как в обороне, так и в атаке, на ограниченном пространстве. В частности, периметр поля для игры в мини-футбол лимитирован длиной 42-25 метров и шириной 25-15 метров, а количество игроков в каждой команде составляет 5 человек, один из которых вратарь.

Учитывая, что плотность игровых действий в зале существенно выше, чем на большом поле, здесь на первое место выступают скоростные качества и техническая подготовленность футболистов.

До настоящего времени отсутствуют методические разработки по системе подготовки футболистов в залах, хотя практика развития мини-футбола, опирающаяся на передовой опыт близких к этому виду спорта игр (большой футбол, гандбол), настоятельно требует изучения специфических особенностей малого футбола и научно-методического обоснования применяемых средств и методов тренировки.

Система соревнований в мини-футболе существенно отличается от большого футбола. Как правило, ведущие игроки в мини-футбол, соревнуются в течение 8-9 месяцев, но игры проводятся по системе туров, которые планируются



один раз в месяц. За один тур команда проводит пять игр. Таким образом, может создаться впечатление, что периодизация тренировки для футболистов, специализирующихся в "мини-футбол" должна сводиться к подготовке к каждому конкретному туру соревнований. Такой подход нашел свое применение в ряде исследований в области спортивных игр [9, с. 56], где практически игнорируется существующая периодизация спортивной тренировки, основанная на закономерностях развития спортивной формы, как объективного отражения физиологических механизмов формирования эффективной долговременной адаптации [4, с. 11-20.; 5, с. 266-275.; 6, с. 216]

Анализ системы подготовки сильнейших спортсменов мира, специализирующихся в разных видах спорта, свидетельствует о научной необоснованности игнорирования особенностей подготовительного, соревновательного и переходного периодов [7, с. 366]

Исходя из выше изложенного в основу планирования тренировочного процесса подготовки игроков, специализирующихся в мини-футболе, были положены общеметодические подходы построения спортивной подготовки, направленные на формирование и развитие спортивной формы.

При этом учитывалось, что специфика соревновательной деятельности в мини-футболе на ряду со всесторонним развитием физических качеств, предъявляет особенно высокие требования к скоростным возможностям игроков. Этот факт подтверждается педагогическими наблюдениями ведущих тренеров и специалистов за игровой деятельностью лидеров мирового мини-футбола [2, с. 43].

Основные исследования проводились на протяжении 2008-2010 года с участием футболистов выпускников групп спортивного совершенствования (17-18 лет) мини-футбольного клуба "Факел" г. Сургута, где футболисты на протяжении 6-7 месяцев тренируются в закрытых помещениях. Часть экспериментов проведена с участием студентов Сургутского института нефти и газа специализирующихся в мини футболе и игроков в большой футбол (СДЮСШОР "Нефтяник" и ФК "Тюмень" г. Тюмень)

Под наблюдением находились 50 футболистов со стажем специализации 5-6 лет, средний рост и вес которых составил (175-180 см) и (70-78 кг).

В рамках периода фундаментальной подготовки были выделены: общеподготовительный, специально-подготовительный и предсоревновательный этапы подготовки.

В процессе педагогических наблюдений за структурой тренировочного процесса подготовки футболистов в залах удалось установить [10, с. 102-104], что арсенал тренировочных средств, как правило, ограничен 10-ю общеподготовительными и 15-17-тью специально-подготовительными упражнениями. Основным средством подготовки являлись игры в мини-футбол. Физические нагрузки по преимущественной направленности распределялись следующим образом: аэробная (общая выносливость) - 20-30%; аэробно-