

COMITETUL INTERNAȚIONAL OLIMPIC
ACADEMIA INTERNAȚIONALĂ OLIMPICĂ
ASOCIAȚIA INTERNAȚIONALĂ A UNIVERSITĂȚILOR
DE CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT A RM



CONGRES
ȘTIINȚIFIC INTERNAȚIONAL
“SPORTUL OLIMPIC ȘI SPORTUL PENTRU TOȚI”
Culegerea materialelor științifice

Одобрено редакцией и издано в 2011 году
Ediția a XV-a

VOLUMUL I

**CONSACRAT ANIVERSĂRII A 60-A
A ORGANIZĂRII ÎNVĂȚĂMÂNTULUI SUPERIOR
DE CULTURĂ FIZICĂ DIN REPUBLICA MOLDOVA**

12-15 septembrie 2011
Chișinău: USEFS, Republica Moldova

Дорошенко Э. Сушко Р.	ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК С УЧЕТОМ ИГРОВОГО АМПЛУА	307
Дрюков В. Дрюков С.	ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ЧЕТЫРЕХЛЕТНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ЦИКЛАХ	311
Евтушевская Н. Колот А.	БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ТЕХНИКИ ОТТАЛКИВАНИЯ В ПРЫЖКЕ В ДЛИНУ И ИХ ДИНАМИКА С РОСТОМ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	314
Ескалиев М. Курбонов О. Каипов Н.	МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	318
Жирнов А.	ОБОСНОВАНИЕ КАЧЕСТВЕННОГО АНАЛИЗА ТЕХНИКИ СТАРТА В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ	323
Жирнов А. Маслов А.	ТЕМПО-РИТМОВАЯ СТРУКТУРА ГРЕБНОЙ ЛОКОМОЦИИ В ОДИНОЧКЕ, КАК КРИТЕРИЙ ОЦЕНКИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ СПОРТСМЕНОВ	326
Калюжсин В. Романенко Д. Калюжсин В.	ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ ПРОГРАММЫ РЕГИСТРАЦИИ РЕОВАЗОГРАММ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЗА ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ СПОРТСМЕНОВ	329
Каплевич Л. Кошельская Е. Андреев В. Зюбанова И.	БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ И СТАБИЛОГРАФИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРЯМОГО НАПАДАЮЩЕГО УДАРА В БЕЗОПОРНОМ ПОЛОЖЕНИИ	333
Кашуба В. Усыченко В.	СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К КОРРЕКЦИИ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БОДИБИЛДИНГЕ	335
Козлова Е.	СТРУКТУРА ГОДИЧНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В РАЗЛИЧНЫХ ДИСЦИПЛИНАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В УСЛОВИЯХ ПРОФЕССИОНАЛИЗАЦИИ	339
Крайждан О.	ВЗАИМОВЛИЯНИЕ ВИДОВ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ПРОЦЕССЕ ИХ ВОСПИТАНИЯ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	343
Кудашов Е. Кудашов В.	ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЗА ПОДГОТОВКОЙ СПОРТСМЕНОВ	347
Кузнецова Л. Курбанов О. Усманов А.	К ПРОБЛЕМЕ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ЮНЫХ ПЛОВЦОВ МЕТОД АНКЕТИРОВАНИЯ В ИЗУЧЕНИИ ОСОБЕННОСТЕЙ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ	351 354
Литвиненко Ю.	К ВОПРОСУ РАЗРАБОТКИ МЕТОДИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ТЕХНИКИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В ВИДАХ СПОРТА С ЦИКЛИЧЕСКОЙ СТРУКТУРОЙ ДВИЖЕНИЯ	358
Лынец М. Питын М. Стецкович С.	ТЕНДЕНЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ В СОВРЕМЕННОМ ПЯТИБОРЬЕ	362
Майданюк О. Остьянов В.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ	366

анкеты, чему приведено достаточное количество примеров. Вторым общим и наиболее существенным выводом является то, что благодаря анкетным данным выяснились различные проблемы в подготовке высококвалифицированных футболистов.

В-третьих, мы можем констатировать, что известное количество заключений и конкретного материала можно прямо и без особой дополнительной исследовательской работы использовать в практике учебной работы и в организации учебно-тренировочного процесса.

В результате проведенных исследований можно сделать следующие выводы:

1. Проведенное нами исследование с использованием анкетирования позволило выявить значительные особенности скоростно-силовой подготовки высококвалифицированных спортсменов. Нами выявлены многие проблемные вопросы, которые необходимо в дальнейшем решать.

2. Анкетирование показало, что тренеры первой категории значительно меньше владеют информацией о новейших достижениях, тогда как тренеры высшей категории более информированы о последних достижениях науки и техники.

3. В результате проведенного исследования были выявлены различные упражнения, которые используют высококвалифицированные спортсмены для развития скоростно-силовых качеств, в частности наиболее популярными упражнениями оказались прыжки в длину, прыжки в высоту, прыжки в глубину.

Литература:

1. Ашмарин Б.Н. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: ФиС, 1978. 223 с.
2. Девятко И.Ф. Методы социологического исследования. М.: Университет, 2002. 296с.
3. Гончарова О.В. Методика развития способности детей младшего школьного возраста к проявлению высококонцентрированных взрывных усилий в процессе физического воспитания: Автореф. дис... канд. пед. наук. Т., 2007. 24 с.
4. Керимов Ф.А. Методы научных исследований в спорте. Т., «Zar qalat» nashriyati, 2004. 334 бет.
5. Ядов В.А. Социологические исследования: методология, программа, методы. М.: Наука, 1987. С. 130-166.

К ВОПРОСУ РАЗРАБОТКИ МЕТОДИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ТЕХНИКИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В ВИДАХ СПОРТА С ЦИКЛИЧЕСКОЙ СТРУКТУРОЙ ДВИЖЕНИЯ

Литвиненко Ю.В., Украина

Keywords: technique, motor actions, training process

Abstract. The approach to perfection of technique of movements of the qualified athlete in sports with cyclic structure of motor actions (on a short-track example) is presented.

Введение. Одним из перспективных направлений повышения спортивного результата специалисты видят в изучении и совершенствовании технического мастерства, которое базируется на таких понятиях как спортивная техника и техническая подготовка [4].

Спортивная техника – одна из сложнейших явлений в теории спорта. С одной стороны,



она сложна, потому что в ее двигательной деятельности очень непросты функции органов движения, с другой стороны – требуется высокий уровень организации и управления двигательным аппаратом человека, где важнейшую роль играет деятельность нервной системы в целом.

Эффективное выполнение движений в видах спорта с циклической структурой двигательных действий по данным биомеханического анализа, в наибольшей мере может быть связано с существенно меньшим числом изменений в направлениях действия сил, перемещений, скоростей и ускорений [1]. Эффективность организации процесса совершенствования техники двигательных действий в условиях острой конкуренции Олимпийского спорта, по нашему мнению, напрямую зависит от знания того, что необходимо совершенствовать? И каким образом? Если же в первом случае, в теории и практике различных видов спорта накоплены знания и апробированы методические подходы совершенствования техники двигательных действий для спортсменов различной квалификации, прежде всего, на основе разработанных моделей той или иной локомоции, то ответ на вопрос каким образом получить желаемое содержание биомеханической структуры техники часто остается открытым.

Шорт-трек – молодой, бурно развивающийся, медалеёмкий вид спорта. На протяжении последних десяти лет исследователи в научных трудах [2,3] обращались к вопросам техники бега по повороту, особенностям технико-тактических действий при передаче эстафеты в шорт-треке. Нами также акцентировалось внимание на важности отдельных элементов техники бегового шага на прямой [5].

В то же время, в специальной литературе фактически отсутствует информация о том, как должен быть организован процесс совершенствования техники бега на прямой квалифицированных спортсменов, специализирующихся в шорт-треке.

Основываясь на данном положении, мы посчитали возможным представить ключевые аспекты методических рекомендаций по совершенствованию биомеханической структуры техники квалифицированных спортсменов в видах спорта с циклической структурой движения (на примере бегового шага по прямой в шорт-треке).

Методы исследования: анализ специальной научно-методической литературы, эксперимент с использованием комплекса методов: педагогические наблюдения, антропометрия, видеосъемка, биомеханический видеокомпьютерный анализ, методы математической статистики.

Результаты исследований и их обсуждение. Поскольку при совершенствовании техники необходимо исходить не только из биомеханической целесообразности приемов, но также учитывать их особенности применения в соревновательных условиях, мы стремились к реализации следующих задач:

- ✓ достижение высокой стабильности и рациональной вариативности специализированных двигательных действий, составляющих основу техники бега по прямой в шорт-треке;
- ✓ усовершенствование структуры двигательных действий, их динамики и кинематики с учетом индивидуальных особенностей спортсменов, что предполагало в отдельных случаях индивидуальный подбор специальных упражнений, количество их повторений, а также индивидуальные задания;
- ✓ повышение надежности и результативности техники бега по прямой квалифицированных шорт-трековиков в экстремальных соревновательных условиях;
- ✓ совершенствование техники двигательных действий шорт-трековиков, исходя из

она сложна, потому что в ее двигательной деятельности очень непросты функции органов движения, с другой стороны – требуется высокий уровень организации и управления двигательным аппаратом человека, где важнейшую роль играет деятельность нервной системы в целом.

Эффективное выполнение движений в видах спорта с циклической структурой двигательных действий по данным биомеханического анализа, в наибольшей мере может быть связано с существенно меньшим числом изменений в направлениях действия сил, перемещений, скоростей и ускорений [1]. Эффективность организации процесса совершенствования техники двигательных действий в условиях острой конкуренции Олимпийского спорта, по нашему мнению, напрямую зависит от знания того, что необходимо совершенствовать? И каким образом? Если же в первом случае, в теории и практике различных видов спорта накоплены знания и апробированы методические подходы совершенствования техники двигательных действий для спортсменов различной квалификации, прежде всего, на основе разработанных моделей той или иной локомоции, то ответ на вопрос каким образом получить желаемое содержание биомеханической структуры техники часто остается открытым.

Шорт-трек – молодой, бурно развивающийся, медалеёмкий вид спорта. На протяжении последних десяти лет исследователи в научных трудах [2,3] обращались к вопросам техники бега по повороту, особенностям технико-тактических действий при передаче эстафеты в шорт-треке. Нами также акцентировалось внимание на важности отдельных элементов техники бегового шага на прямой [5].

В то же время, в специальной литературе фактически отсутствует информация о том, как должен быть организован процесс совершенствования техники бега на прямой квалифицированных спортсменов, специализирующихся в шорт-треке.

Основываясь на данном положении, мы посчитали возможным представить ключевые аспекты методических рекомендаций по совершенствованию биомеханической структуры техники квалифицированных спортсменов в видах спорта с циклической структурой движения (на примере бегового шага по прямой в шорт-треке).

Методы исследования: анализ специальной научно-методической литературы, эксперимент с использованием комплекса методов: педагогические наблюдения, антропометрия, видеосъемка, биомеханический видеокomпьютерный анализ, методы математической статистики.

Результаты исследований и их обсуждение. Поскольку при совершенствовании техники необходимо исходить не только из биомеханической целесообразности приемов, но также учитывать их особенности применения в соревновательных условиях, мы стремились к реализации следующих задач:

- ✓ достижение высокой стабильности и рациональной вариативности специализированных двигательных действий, составляющих основу техники бега по прямой в шорт-треке;
- ✓ усовершенствование структуры двигательных действий, их динамики и кинематики с учетом индивидуальных особенностей спортсменов, что предполагало в отдельных случаях индивидуальный подбор специальных упражнений, количество их повторений, а также индивидуальные задания;
- ✓ повышение надежности и результативности техники бега по прямой квалифицированных шорт-трековиков в экстремальных соревновательных условиях;
- ✓ совершенствование техники двигательных действий шорт-трековиков, исходя из



требований спортивной практики и достижений научно-технического прогресса [4].

Предложенные методические рекомендации по совершенствованию техники бега по прямой для квалифицированных спортсменов, специализирующихся в шорт-треке включают: постановку задач, определение направленности комплексов физических упражнений, подбор средств и методов, способов, облегчающих или затрудняющих выполнение двигательного действия, дозировку, критерии эффективности освоения элементов техники, биомеханический мониторинг спортивной техники.

В качестве критериев эффективности совершенствования техники бега по прямой нами использовались разработанные модельные биомеханические характеристики: угловая скорость бедра маховой ноги с момента окончания фазы свободного проката и до момента группировки, рад·с⁻¹; угол, образованный горизонталью и бедром маховой ноги в момент постановки маховой ноги на лед, град; угол, образованный бедром и голенью маховой ноги в момент группировки, град; угловая скорость голени маховой ноги с момента окончания фазы свободного проката и до момента группировки, рад·с⁻¹; угол (во фронтальной плоскости), образованный горизонталью, проходящей через верхнюю переднюю правую подвздошную ость, и линией, соединяющей верхние передние подвздошные ости в момент группировки, град; момент инерции относительно продольной оси тазобедренного сустава маховой ноги в момент группировки, кг·м² [5].

При разработке методических рекомендаций по совершенствованию техники бега по прямой квалифицированных спортсменов нами учитывались дидактические принципы, используемые в системе подготовки спортсменов, а именно: целесообразности и практичности, готовности, управляемости и подконтрольности, систематичности, смысловой и перцептивной «наглядности», планомерности и постепенности, методического динамизма и прогрессирувания, прочности и пластичности, доступности и стимулирующей трудности и др [4].

В основу разработанных методических рекомендаций по совершенствованию техники бега по прямой квалифицированных спортсменов, специализирующихся в шорт-треке, легли подводящие и имитационные упражнения.

Подводящие упражнения применялись для облегчения освоения спортивной техники путем планомерного, поэтапного освоения простых двигательных действий, обеспечивающих выполнение основного движения.

Имитационные упражнения использовались нами, потому что они позволяют не только создать представление о технике спортивного упражнения и облегчить процесс его усвоения, обеспечить настройку оптимальной координационной структуры движений непосредственно перед соревнованиями, но и обеспечивают эффективную координацию между двигательными и вегетативными функциями, способствуют повышению эффективности реализации функционального потенциала спортсменов в соревновательном упражнении.

Физические упражнения в зависимости от целевой направленности были объединены в комплексы физических упражнений. Разработано 8 комплексов физических упражнений, применяемых на суше, и 5 комплексов, используемых в период ледовой подготовки.

В процессе совершенствования техники бега по прямой нами реализовывались следующие способы усложнения условий выполнения двигательных действий квалифицированных шорт-трековиков: усложнение и расширение вариантов исходных, промежуточных и конечных положений, подготовительных действий; ограничение или расширение пространственных границ выполнения приемов и действий (в частности, размещение нескольких предметов на прямой части круга, расположенных через 10-15 м, что



позволяет не только уменьшить длительность отдельных фаз, но и совершенствовать ряд технических элементов); ограничение временных отрезков действий; усложнение условий ориентирования в пространстве и времени; выполнение приемов и действий в непривычных условиях (использования большого и малого круга, что позволяет увеличить или уменьшить количество выполняемых шагов на прямой) и др.

Разработанные методические рекомендации апробировались в подготовительном периоде годичного цикла подготовки.

Годичный цикл подготовки квалифицированных шорт-трековиков разрабатывался совместно с тренерами по шорт-треку и состоял из двух макроциклов.

В течение дня проводилось два тренировочных занятия при шести тренировочных днях в неделю. Предлагаемые комплексы применялись три раза в неделю в основной части дополнительных занятий. Для обеспечения прочности формирования двигательного навыка, освоенные комплексы физических упражнений ежедневно применялись в специальной разминке.

Для проверки эффективности разработанных методических рекомендаций по совершенствованию техники бега по прямой квалифицированных шорт-трековиков был проведен педагогический эксперимент. Для этого собственно-случайным отбором было сформировано две группы спортсменов: основная и контрольная, в каждую вошло по 8 шорт-трековиков первого разряда.

Спортсмены контрольной группы тренировались по учебной программе для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ конькобежного спорта и шорт-трека. В учебно-тренировочном процессе основной группы применялись предложенные нами методические рекомендации по совершенствованию техники бега по прямой.

Анализ результатов педагогического эксперимента показал, что у спортсменов основной группы были получены статистически достоверные улучшения по исследуемым биомеханическим характеристикам техники бега по прямой. Наиболее выражено было видно по увеличению угла, образованного горизонталью, проходящей через верхнюю переднюю правую подвздошную ость, и линией, соединяющей верхние передние подвздошные ости в момент группировки, в среднем на $1,77^\circ$, а также по уменьшению момента инерции относительно продольной оси тазобедренного сустава маховой ноги в момент группировки на $0,41 \text{ кг}\cdot\text{м}^2$

У спортсменов контрольной группы выявленные улучшения по изучаемым характеристикам не были статистически достоверными.

Выводы. Изложенное выше позволяет рекомендовать использовать в практике учебно-тренировочного процесса квалифицированных шорт-трековиков разработанные нами рекомендации методического характера, которые направлены на совершенствование техники бегового шага по прямой. Предлагаемый же подход к совершенствованию техники двигательных действий в целом может являться основой для работы тренера и спортсмена над спортивной техникой в видах спорта, характеризующихся циклической структурой движения.

Литература:

1. Ратов И.П., Попов Г.И., Логинов А.А., Шмонин Б.В. Биомеханические технологии подготовки спортсменов – М.: Физкультура и Спорт, 2007. 120 с.
2. Воскресенский М.В. Биодинамические детерминанты структуры двигательных действий шорт-трековика и технология ее реализации в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности: Автореф. дис. ... к-та пед. наук: 13.00.04 / Смоленс. гос. ин-т физ.культ. Смоленск. 2003. 19 с.



3. Чернышева М.Д. Техническая оценка двигательных действий при передаче эстафеты в шорт-треке / М.Д. Чернышева // Проблемы повышения эффективности системы подготовки спортсменов и развития массовой физической культуры : межвуз. сб. науч. тр. / Смоленский гос. ин-т физ. культуры. Смоленск, 2003. С. 94-96.

4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте // Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература. 2004. 787 с.

5. Кашуба В.А., Литвиненко Ю.В. Биомеханический анализ техники двигательных действий спортсменов различной квалификации, специализирующихся в шорт-треке // Наука в олимпийском спорте. 2008. №1 С.94 – 101.

ТЕНДЕНЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ В СОВРЕМЕННОМ ПЯТИБОРЬЕ

Лынец М.М., Путьин М.П., Стецкович С.Р., Украина

Keywords: *Modern Pentathlon, trends, competition rules.*

Abstract. *The article presents competition rules changes in modern pentathlon over the development of this sport. The most important changes that occurred in 1964, 1996, 2008, 2009 and 2011 are characterized. Possible further changes in the rules of competition are determined, as in certain disciplines, and in the modern pentathlon in general.*

Введение. Изменения, которые происходили в правилах проведения соревнований по современному пятиборью, имеют существенное влияние на соревновательную деятельность, спортивный результат и систему подготовки спортсменов в этом виде спорта [3].

Анализ научно-методической литературы показал, что такое влияние нынешних изменений в правилах современного пятиборья не нашло своего отражения в научных исследованиях [1, 2], что формирует актуальные вопросы характеристики изменений правил соревнований в современном пятиборье и определения общих тенденций развития вида спорта. В зависимости от этого определяется направленность системы подготовки спортсменов [3].

Цель исследования: Определить тенденции изменений правил соревнований в современном пятиборье.

Задачи:

1. Обобщить эволюцию правил соревнований в современном пятиборье.
2. Установить направления возможных изменений правил соревнований в современном пятиборье.

Методы исследования:

- Теоретический анализ и обобщение литературных источников;
- Документальный метод;
- Опрос (беседа).

Результаты исследования и их обсуждение. С помощью обобщения данных научно-методической литературы и документальных материалов определены изменения и коррективы, введенные в правилах соревнований в современном пятиборье за всю историю развития этого вида спорта (табл. 1) [1, 2, 4, 5].

