

МЕЖДУНАРОДНАЯ АССОЦИАЦИЯ УНИВЕРСИТЕТОВ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА И ТУРИЗМА

**«СОВРЕМЕННЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ СПОРТ  
И СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ»  
XIII Международный научный конгресс**

**МАТЕРИАЛЫ КОНГРЕССА**

**7-10 октября 2009 г.**

**1 том**

Алматы, 2009

<b>О. Л. Ковалевская</b> Оптимизация технико-тактических действий в нападении квалифицированных волейболистов.....	537
<b>Р. С. Кокебаева</b> Особенности влияния занятий физической культурой на физическую подготовленность студентов (на примере технических специальностей).....	539
<b>Л. С. Кузнецова</b> Особенности проявления координационных способностей у школьников среднего звена.....	542
<b>Г. А. Кузьменко</b> Эмоциональный интеллект детского тренера.....	544
<b>Э. С. Кульмаметьева</b> Теория и методика ведения дневника физического самовоспитания на уроках физкультуры.....	547
<b>Ю. Ф. Курамшин</b> Становление и современные тенденции развития теории физической культуры.....	550
<b>М. Е. Кусмиденов</b> Круговая тренировка – один из способов повышения эффективности уроков физической культуры.....	551
<b>Ю. В. Литвиненко</b> Оценка техники спортсменов различной квалификации в циклических видах спорта на основе учета темпо-ритмовой структуры двигательных действий.....	554
<b>В. С. Макеева, Т. Н. Мостовая</b> Формирование навыков неречевого общения средствами физической культуры.....	555
<b>Е. Б. Мохова</b> Теоретико-методологические основы управления самообразовательной деятельностью студентов.....	558
<b>Е. М. Мухиддинов, С. Е. Дайрабаев</b> Академическая успеваемость студентов в зависимости от затрат времени на спортивное совершенствование в режиме учебной недели.....	560
<b>Д. К. Нурмуханбетова</b> Оценка особенностей освоения способов плавания студентами различных специализаций.....	564
<b>Л. И. Орехов, Н. Мамбетов, Р. Байтлеу, С. Ж. Бозтаева</b> Профилактика суицидального поведения молодежи средствами спортивной тренировки.....	567
<b>Н. О. Отегенов</b> Актуальные проблемы профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту.....	570
<b>Н. О. Отегенов, А. Б. Габдуллин</b>	

# ОЦЕНКА ТЕХНИКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА НА ОСНОВЕ УЧЕТА ТЕМПО-РИТМОВОЙ СТРУКТУРЫ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ

Ю. В. Литвиненко

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,  
Киев, Украина*

**Введение.** На пути совершенствования технического мастерства спортсменов возникает ряд проблем требующих своего решения. Как показывают данные литературы, одной из таких проблем является недостаточность исследования в теории и практике существенных аспектов разработки рациональных образцов спортивной техники в различных видах спорта [2]. При исследовании последней важным является определение особенностей временных характеристик соревновательных движений, поскольку именно по темпо-ритмовой структуре можно, в определенной степени, судить о совершенстве самого двигательного действия [1].

В связи с этим, на примере шорт-трека, нами определяется и проводится анализ временной структуры спортсменов различной квалификации при беге по прямой.

**Методы исследования:** теоретический анализ и обобщение специальной научно-методической литературы, видеосъемка, биомеханический видеокomпьютерный анализ. В данном исследовании приняло участие 6 высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в шорт-треке (МСМК) и 16 квалифицированных (I разряд).

**Результаты исследования и их обсуждения.** Одним из наиболее информативных показателей характеризующих эффективность спортивной техники является продолжительность отдельных фаз двигательного действия. Данный биомеханический показатель характеризует не только темпо-ритмовую структуру, но и косвенно отражает экономичность циклического движения.

В процессе исследований установлено, что длительность фазы двухопорного отталкивания со смещением вправо у высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в шорт-треке составила 0,2 с ( $S=0,01$ ), а у квалифицированных спортсменов – 0,22 с ( $S=0,02$ ).

Самой непродолжительной фазой у высококвалифицированных спортсменов оказалась фаза свободного проката на правой ноге 0,16 с ( $S=0,01$ ). Длительность данной фазы у квалифицированных спортсменов – 0,22 с ( $S=0,02$ ).

Длительность фазы одноопорного отталкивания правой ногой, у высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в шорт-треке оказалась наиболее продолжительной среди исследуемых фаз бега по прямой 0,28 с ( $S=0,01$ ), у квалифицированных спортсменов эта фаза была на 0,02 с больше.

Уменьшение длительности отдельных фаз бега по прямой позволяет увеличить темп, что будет положительно сказываться на прохождении прямого отрезка круга. Учитывая тот факт, что на максимальных скоростях бега спортсмены, специализирующиеся в шорт-треке едва ли успевают выполнить один парный шаг на прямой, акцентированное внимание на увеличение силы отталкивания не будет эффективным, а напротив будет способствовать более позднему входу спортсмена в поворот, что одновременно создаст благоприятные условия соперникам для осуществления обгона.

Длительность фазы свободного проката у квалифицированных спортсменов статистически достоверно ( $P < 0,05$ ) больше, нежели у высококвалифицированных спортсменов, что отразилось на ритмической структуре.

У высококвалифицированных спортсменов, при беге по прямой были получены следующие соотношения длительности исследуемых фаз: 1,25 : 1 : 1,75, у квалифицированных шорт-трековиков было получено несколько иное соотношение длительности фаз: 1 : 1 : 1,36.

Увеличение продолжительности свободного проката является явно не выгодным и как показывают наши данные с ростом спортивного мастерства длительность этой фазы снижается.

В этой связи следует отметить, что одной из задач, которая решается спортсменами на заключительной части прямой, является подготовка к бегу по повороту. Перед собственно выполнением поворота спортсмены на прямой «рассчитывают и подбирают расстояние» до входа в поворот, за счет увеличения или уменьшения длительности отдельных фаз, таким образом, чтобы подбегая к первой фишке, которая определяет начало поворота, они были бы уже готовы к выполнению последнего. Именно по этой причине увеличение длительности свободного проката у квалифицированных спортсменов может быть обусловлено следствием более низкой, по сравнению с высококвалифицированными спортсменами, скоростью бега.

**Выводы.** Полученные данные подтверждает бытующее в специальной литературе мнение о том, что с ростом мастерства у спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта, происходит уменьшение длительности отдельных фаз двигательного действия с одновременным увеличением темпа.

#### Литература

- 1 Гамалий В. В. Біомеханічні аспекти техніки рухових дій у спорті. – К.: Наук. світ, 2007. – 211 с.
- 2 Лапутин А. Н. Современные проблемы совершенствования технического мастерства спортсменов в олимпийском и профессиональном спорте. // Наука в олимпийском спорте. – 2001. – №2. – С. 38-46.

## ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ НЕРЕЧЕВОГО ОБЩЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**В. С. Макеева, Т. Н. Мостовая**

*Орловский государственный технический университет, Орел, Россия*

**Введение.** Человек отражается через особенности темперамента, нервной системы, интеллекта, а также через умение создать впечатление о себе, «подать себя» окружающим. Невербальная смысловая организация мира человека становится одной из важных проблем современного понимания общения и развития личности в целом на фоне агрессивного развития информационных технологий, лингвоцентризма в обучении и воспитании, «скученности» людей в городах-мегаполисах, их низкой двигательной активности и оторванности от природы. Успешность владения неречевой культурой общения оказывает существенное влияние на профессиональное становление, успеваемость и здоровье студента творческих профессий, т.е. практически на все сферы его жизнедеятельности [2, 3, 4, 5, 6].

Длительность фазы свободного проката у квалифицированных спортсменов статистически достоверно ( $P < 0,05$ ) больше, нежели у высококвалифицированных спортсменов, что отразилось на ритмической структуре.

У высококвалифицированных спортсменов, при беге по прямой были получены следующие соотношения длительности исследуемых фаз: 1,25 : 1 : 1,75, у квалифицированных шорт-трековиков было получено несколько иное соотношение длительности фаз: 1 : 1 : 1,36.

Увеличение продолжительности свободного проката является явно не выгодным и как показывают наши данные с ростом спортивного мастерства длительность этой фазы снижается.

В этой связи следует отметить, что одной из задач, которая решается спортсменами на заключительной части прямой, является подготовка к бегу по повороту. Перед собственно выполнением поворота спортсмены на прямой «рассчитывают и подбирают расстояние» до входа в поворот, за счет увеличения или уменьшения длительности отдельных фаз, таким образом, чтобы подбегая к первой фишке, которая определяет начало поворота, они были бы уже готовы к выполнению последнего. Именно по этой причине увеличение длительности свободного проката у квалифицированных спортсменов может быть обусловлено следствием более низкой, по сравнению с высококвалифицированными спортсменами, скоростью бега.

**Выводы.** Полученные данные подтверждает бытующее в специальной литературе мнение о том, что с ростом мастерства у спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта, происходит уменьшение длительности отдельных фаз двигательного действия с одновременным увеличением темпа.

#### Литература

- 1 Гамалий В. В. Біомеханічні аспекти техніки рухових дій у спорті. – К.: Наук. світ, 2007. – 211 с.
- 2 Лапутин А. Н. Современные проблемы совершенствования технического мастерства спортсменов в олимпийском и профессиональном спорте. // Наука в олимпийском спорте. – 2001. – №2. – С. 38-46.

## **ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ НЕРЕЧЕВОГО ОБЩЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**В. С. Макеева, Т. Н. Мостовая**

*Орловский государственный технический университет, Орел, Россия*

**Введение.** Человек отражается через особенности темперамента, нервной системы, интеллекта, а также через умение создать впечатление о себе, «подать себя» окружающим. Невербальная смысловая организация мира человека становится одной из важных проблем современного понимания общения и развития личности в целом на фоне агрессивного развития информационных технологий, лингвоцентризма в обучении и воспитании, «скученности» людей в городах-мегаполисах, их низкой двигательной активности и оторванности от природы. Успешность владения неречевой культурой общения оказывает существенное влияние на профессиональное становление, успеваемость и здоровье студента творческих профессий, т.е. практически на все сферы его жизнедеятельности [2, 3, 4, 5, 6].