



**МІЖНАРОДНИЙ НАУКОВИЙ КОНГРЕС
"ОЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ І СПОРТ ДЛЯ ВСІХ"**

*Присвячується 80-річчю Національного університету
фізичного виховання і спорту України*

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ

5–8 жовтня 2010 р.
Київ, Україна



О. А. ШИНКАРУК

ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНКИ ВЫСОКОГО КЛАССА В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ К ГЛАВНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ МАКРОЦИКЛА

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

Введение. Высочайший уровень приспособления функциональных систем организма в ответ на продолжительные, интенсивные и разнообразные раздражители может быть сохранен лишь при наличии напряженных поддерживающих нагрузок. И здесь возникает проблема поиска такой системы нагрузок, которая обеспечила бы поддержание достигнутого уровня адаптации и одновременно не вызвала бы истощения и изнашивания структур организма, ответственных за адаптацию. Фенотипические особенности конкретных спортсменов далеко не всегда позволяют решить эту задачу лишь путем удержания достигнутого уровня адаптации. Возникает сложнейшая проблема поиска методических решений, которые позволили бы сохранить высокий конечный результат при угасании отдельных компонентов адаптации за счет сохранившихся резервов в совершенствовании других. Именно адаптация человека к высотной гипоксии является сложной интегральной реакцией, в которую вовлекаются различные системы организма.

Организация и методы исследования: наблюдение, тестирование, анализ, обобщение.

Результаты исследования и их обсуждение. Этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям (8 недель) был ориентирован на сохранение базовых компонентов подготовленности, максимально доступное развитие специальных компонентов и обеспечение полноценного восстановления и достижения наивысшего уровня адаптации и готовности к стартам во время главных соревнований. Принципиальным для этапа непосредственной подготовки к главным соревнованиям спортсменки было планирование двух тренировочных сборов в условиях гор в Бельмекене (Болгария), высота над уровнем моря — 2000 м. В течение года выезд в горы осуществлялся три раза. При этом учитывались индивидуальные особенности организма спортсменки; подготовка в горах рассматривалась как дополнительный стимулирующий фактор адаптации, позволяющий достигнуть наибольших функциональных, психологических сдвигов в организме. Этап непосредственной подготовки включал три мезоцикла. Базовый (14 дней) — выполнение объема работы со значительной и большой нагрузкой в условиях горной подготовки. Контрольно-подготовительный мезоцикл (30 дней) — изменялась направленность процесса подготовки в сторону резкого увеличения объема специальной подготовки, максимально приближенной к требованиям соревновательной деятельности: скоростная подготовка, развитие скоростной и специальной выносливости, разнообразная интегральная подготовка с моделированием элементов соревновательной деятельности. Это позволило стимулировать адаптационный скачок к моменту главных стартов по принципу отставленного тренировочного эффекта. Предсоревновательный мезоцикл (17 дней) — осуществлялось полноценное физическое и психическое восстановление после предельных нагрузок предыдущего мезоцикла.

Вывод. Такое планирование этапа непосредственной подготовки к соревнованиям позволило подвести спортсменку в состояние наивысшей готовности и реализовать индивидуальные возможности в главном старте четырехлетия.

С. П. ПРОКОПЮК. ПРОГРАММИ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ДВИГАТЕЛЬНОЇ ПОДГОТОВКИ В ПАРНО-ГРУППОВИХ ВИДАХ СПОРТИВНОЇ АКРОБАТИКИ	108
Ю. А. РАДЧЕНКО. АНАЛІЗ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ КИДКА ЗАХВАТОМ ТУЛУБА ЗЗАДУ І ЗВОРОТНИМ ЗАХВАТОМ ТУЛУБА В ПОЛОЖЕННІ ПАРТЕР БОРЩАМИ ГРЕКО-РИМСЬКОГО СТИЛЮ В УМОВАХ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	109
І. РУДА. ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ГНУЧКОСТІ У ГІМНАСТОК-«ХУДОЖНИЦЬ» ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ	110
О. М. РУСАНОВА. МОДЕЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ УСТОЙЧИВОСТІ РЕАКЦІЙ АЕРОБНОГО ЕНЕРГООБЕСПЕЧЕННЯ КВАЛІФІЦІОВАНИХ СПОРТСМЕНОВ В ГРЕБЛЕ АКАДЕМИЧЕСКОЙ	111
Б. В. РЫШНЯК, П. П. ДЕМЧЕНКО. РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛЫ У ПЛОВЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ СРЕДСТВАМИ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ	112
В. А. САВЕНКОВ. ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ КВАЛІФІКОВАНИХ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ В ІНДИВІДУАЛЬНІЙ ГОНЦІ НА ЧАС НА ШОСЕ	113
САДАДИ ХАМУДА. НАПРАВЛЕНИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ ОТБОРА СПРИНТЕРОВ НА ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ К ВЫСШИМ ДОСТИЖЕНИЯМ	114
А. А. САДОВСКИЙ. ЭКСПЕРТНАЯ ОЦЕНКА ЗНАЧИМОСТИ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕХНИКИ ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ ТРАССЫ В VESICLE MOTO CROSS	115
В. Г. САЄНКО. КОНТРОЛЬ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КАРАТИСТІВ	116
М. Г. САМОЙЛОВ. КРИТЕРІЇ КЛАСИФІКАЦІЇ ВИДІВ СПОРТУ ЗА СТУПЕНЕМ ЕКСТРЕМАЛЬНОСТІ	117
Т. В. САМОЛЕНКО. ПРОПОРЦИОНАЛЬНОСТЬ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ НА ОСНОВНОЙ И СМЕЖНЫХ ДИСТАНЦИЯХ	118
В. Е. САМУЙЛЕНКО. НОРМИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ	119
И. М. САРАНОВИЧ, Б. ЛИ. СПЕЦИАЛЬНАЯ ВЫНОСИВОСТЬ И ФАКТОРЫ ЕЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В СПОРТИВНЫХ ТАНЦАХ	120
Я. С. СВИШ, М. Г. СИБІЛЬ. ЗАСТОСУВАННЯ ШТУЧНОЇ ГІПОКСІЇ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ КВАЛІФІКОВАНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СПРИНТЕРІВ	121
В. А. СИВИЦКИЙ, Л. А. КАРПЕНКО. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ	122
З. Д. СМІРНОВА, В. Н. НЕСТЕРОВ. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛЫЖЕРОЛЕРОВ КАК СРЕДСТВО СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ	123
С. П. СОВЕНКО. ВІК ДОСЯГНЕННЯ МАКСИМАЛЬНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ ТА ТРИВАЛІСТЬ ЗБЕРЕЖЕННЯ ВИСОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ПРОВІДНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СТРИБУНІВ СВІТУ	124
В. Р. СОЛОМАТИН. ОЦЕНКА ПЕРСПЕКТИВНОСТИ ПЛОВЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ПО БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКИМ ПОКАЗАТЕЛЯМ СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ	125
Н. П. СПИЧАК. УРОВЕНЬ ОБЩЕГО ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА ОРГАНИЗМА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ-ГРЕБЦОВ И ОСОБЕННОСТИ ЕГО РЕАЛИЗАЦИИ В РАЗЛИЧНЫХ УСЛОВИЯХ	126
С. В. СУЛИМ. МОДЕЛИРОВАНИЕ ВРЕМЕННОЙ СТРУКТУРЫ ТЕХНИКИ РЫВКА У ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	127
Р. А. СУШКО. ПРОГНОЗИРОВАНИЕ В СИСТЕМЕ УПРАВЛЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК	128
Д. В. СЫШКО, К. Д. САВИНА. ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЕСТИБУЛОВЕГЕТАТИВНЫХ РЕАКЦИЙ У СПОРТСМЕНОВ	129
А. С. ТАУСНЕВ. СОСТАВ И СТРУКТУРА СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ДЗЮДОИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	130
И. А. ТЕРЕШЕНКО. ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ УСТОЙЧИВОСТЬ ТЕЛА ПРИ ПРИЗЕМЛЕНИЯХ ГИМНАСТОК ВЫСОКОГО КЛАССА	131
О. Ф. ТОВСТОНОГ. ОСОБЛИВОСТІ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВАЖКІЙ АТЛЕТИЦІ	132
М. В. ТРЕНЕВА, Е. И. ЛЬВОВСКАЯ. СОСТОЯНИЕ ПРОЦЕССОВ ЛИПИДНОЙ ПЕРОКСИДАЦИИ ПРИ СУБМАКСИМАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ У СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ	133
О. Л. ТРЕШЕВА, А. Г. КАРПЕЕВ, С. А. КАРПЕЕВА. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫСТУПЛЕНИЙ ФИНАЛИСТОК И ПОЛУФИНАЛИСТОК ОЛИМПИЙСКИХ ИГР НА ДИСТАНЦИИ 200 М КОМПЛЕКСНЫМ ПЛАВАНИЕМ	134
В. В. УСЫЧЕНКО. КОРРЕКЦІЯ ТЕЛОСЛОЖЕННЯ СПОРТСМЕНОВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ, СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ В БОДИБІЛДІНГЕ	135
В. В. ФЛЕРЧУК. ВИЗНАЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕСТІВ ЗІ СПОРТИВНИМ РЕЗУЛЬТАТОМ У ВЕСЛУВАННІ НА КАНОЕ	136
А. О. ФОРТУНАТОВ. ПРОБЛЕМА ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ СТРИБУНІВ У ДОВЖИНУ І ПОТРІЙНИМ	137
Х. Р. ХІМЕНЕС. УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ (НА ПРИКЛАДІ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ)	138
А. І. ХОХЛА. СТРУКТУРА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ-ШПАЖИСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	139
Я. О. ЧУБЕНКО. МОДЕЛІ РУХОВОЇ СТРУКТУРИ БІГУ ПО ПРЯМІЙ ЕЛІТНИХ КОВЗАНЯРІВ	140
Д. Р. ШАРАФУТДИНОВ. ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ ВИСШЕГО УРОВНЯ В СКАЛОЛАЗАННІ	141
О. А. ШИНКАРУК. ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНКИ ВИСОКОГО КЛАССА В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ К ГЛАВНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ МАКРОЦИКЛА	142

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Научное направление I</i> ИСТОРИЯ И ТЕОРИЯ ОЛИМПИЙСКОГО СПОРТА	3
<i>Научное направление II</i> СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ	34
<i>Научное направление III</i> ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ	153
<i>Научное направление IV</i> ПАРАЛИМПИЙСКИЙ СПОРТ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	195
<i>Научное направление V</i> СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА И ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ	215
<i>Научное направление VI</i> МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	309
<i>Научное направление VII</i> ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	412
<i>Научное направление VIII</i> БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ	530
<i>Научное направление IX</i> ПИТАНИЕ И ЭРГОГЕННЫЕ СРЕДСТВА В СПОРТЕ	575
<i>Научное направление X</i> ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА, РЕКРЕАЦИЯ И СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ	592
<i>Научное направление XI</i> ФИЛОСОФСКИЕ, ИСТОРИЧЕСКИЕ, СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	650
<i>Научное направление XII</i> ПОДГОТОВКА И ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ КАДРОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	710

CONTENTS

Scientific Trend 1
HISTORY AND THEORY OF THE OLYMPIC SPORT5

Scientific Trend 2
SPORT OF HIGHEST GAINS 34

Scientific Trend 3
JUNIOR SPORT 154

Scientific Trend 4
PARALYMPIC SPORT AND ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE 195

Scientific Trend 5
SPORTS MEDICINE AND PHYSICAL REHABILITATION 215

Scientific Trend 6
MEDICAL AND BIOLOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT 309

Scientific Trend 7
PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE
AND SPORT 412

Scientific Trend 8
BIOMECHANICAL AND INFORMATION TECHNOLOGIES IN
PHYSICAL EDUCATION AND SPORT 530

Scientific Trend 9
NUTRITION AND ERGOGENIC METHODS IN SPORT 575

Scientific Trend 10
HUMAN HEALTH, RECREATION AND SPORTS FOR EVERYBODY 592

Scientific Trend 11
PHILOSOPHICAL, HISTORICAL, SOCIOLOGICAL AND LEGAL ASPECTS
OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT 650

Scientific Trend 12
PERSONNEL TRAINING AND PROFESSIONAL DEVELOPMENT IN THE FIELD
OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT 710