

ФГАОУ ВО “Национальный исследовательский Томский государственный университет”
Факультет физической культуры

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА И РЕКРЕАЦИИ

**Материалы VI Всероссийской с международным участием научно-практической
конференции студентов и аспирантов
г. Томск, 19 апреля 2018 г.**

*Под редакцией
канд. биол. наук А.Н. Захаровой
канд. биол. наук А.В. Кабачковой*



ИЗДАТЕЛЬСТВО

Томск 2018

УДК 796; 797; 798; 799
А 43

А 43 **Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации : материалы VI Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов и аспирантов, г. Томск, 19 апреля 2018 г. / под ред. канд. биол. наук А.Н. Захаровой, канд. биол. наук А.В. Кабачковой. – Томск : STT, 2018. – 372 с.**

ISBN 978-5-93629-612-3

В сборнике материалов VI Всероссийской с международным участием научно-практической конференции опубликованы результаты научно-исследовательской и методической деятельности студентов и аспирантов высших учебных заведений России, Беларуси, Украины, Казахстана и Узбекистана, посвященной проблемам физической культуры, спорта, туризма и рекреации.

Сборник адресован студентам, аспирантам, преподавателям, тренерам и широкому кругу любителей здорового образа жизни.

УДК 796; 797; 798; 799

Материалы публикуются в авторской редакции.

- средства, которые позволяют вносить изменения в обстановку обучения (ориентиры);
- средства срочной и сверхсрочной информации о выполняемых движениях.

Широко используется метод контрастных заданий и метод сближаемых заданий. Суть метода контрастного задания состоит в чередовании упражнений, резко отличающихся по какому-либо параметру. Например, поднимание ног с касанием пола за головой и до угла 90 и 45°.

Методы оценки уровня развития координационных способностей:

- метод произвольный (импровизация);
- метод структурированный.

Основные методы и методические приёмы, направленные на стабилизацию координационной подготовленности, делятся по группам на:

- метод психоанализа;
- метод устранения ошибок.

Результаты научных исследований по вопросам подбора и дозировки упражнений на координацию для занятий в разных видах спорта и на различных этапах подготовки свидетельствуют о том, что в литературе по детско-юношескому спорту имеется значительное количество научно-обоснованных рекомендаций. При развитии координационных способностей необходимо дифференцированно подходить к вопросам применения тренировочных воздействий на основе учёта индивидуальных особенностей юных спортсменов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Двейрина О.А. Координационные способности: определение понятия, классификация форм проявления // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 1. – С. 35-38.
2. Коломийцева Н.С., Кагазежева Н.Х., Петрова Т.Г. Возрастная физиология: учебное пособие для студентов по направлению подготовки 49.03.01 – «Физическая культура» квалификация (степень) «Бакалавр». – Майкоп, 2017 – 183 с.

ЧЕРЕДОВАНИЕ АЭРОБНЫХ И АНАЭРОБНЫХ НАГРУЗОК В ТХЕКВОНДО ДЛЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ МОНОТОННОСТИ ТРЕНИРОВКИ

Елецкий С.Н.

*Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченко, г. Луганск, Луганская
Народная Республика*

Научный руководитель:

проф., докт. пед. наук Максименко Г.Н.

serg.eletsckij2016@yandex.ru

THE ALTERNATION OF AEROBIC AND ANAEROBIC LOADS IN TAEKWONDO TO OVERCOME THE MONOTONY OF TRAINING

Eletsky S. N.

*Luhansk National University named after Taras
Shevchenko, Lugansk, Lugansk People's Republic*

The article considers one of the variants of using loads of different directions and their alternation in the training process aimed at increasing the special efficiency in taekwondo. This variant of using loads of different directions contributes to the increase of general and special endurance, contributes to the improvement of training and competitive activity of the taekwondo.

Введение. Чередование нагрузок различной направленности крайне необходимо для того, чтобы реализовать феномен активного отдыха Сеченова для восстановления работоспособности в спортивной тренировке. Для этого при планировании тренировочной деятельности используется принцип "маятника" [1]. Для одних видов спорта, например, для стайерских дистанций (бег, плавание, лыжные гонки и т.д.) аэробные нагрузки являются основными, а анаэробные используются для активного

отдыха. В других видах спорта основными нагрузками являются анаэробные (борьба, бокс, спортивные игры, тхэквондо), а для восстановления используются аэробные нагрузки [6].

Чередуя разные виды нагрузок, можно сохранить у спортсменов желание тренироваться и избежать монотонности в тренировочном процессе. Кроме того, при применении длительных аэробных нагрузок в истинно устойчивом режиме (при частоте пульса 165 ± 10 уд./мин) не только повышается минутный объем крови и потребления кислорода, но и параллельно растет и анаэробная производительность, то есть увеличивается кислородный долг, при котором спортсмен способен продолжать упражнение, не снижая интенсивности [2, 4]. Для того, чтобы при преодолении дистанции ЧСС была постоянной (165 ± 10 уд./мин), нужно обеспечить равномерную скорость (для этого используют беговую дорожку или стадион). А более высоких результатов можно добиться, выбирая места, богатые кислородом (лес, берег реки и т.п.). Предпочтение следует отдавать специализированным упражнениям, в которых участвует большое количество мышц, но при условии, что техника преодоления дистанции у спортсмена хорошая; в случае плохой техники трудно сохранить нагрузки без перепадов интенсивности [3, 5].

Анализ литературных источников показал, что в тхэквондо не было подобных исследований, касающихся вопросов использования аэробных и анаэробных нагрузок, направленных на повышение специальной работоспособности спортсменов. Подобные исследования проводились только в борьбе [3, 4, 6].

Цель исследования – анализ и практическое подтверждение влияния чередование аэробных и анаэробных нагрузок в тхэквондо, направленных на повышение специальной работоспособности тхэквондистов.

Для решения этого вопроса нами были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать характер структуры тренировки тхэквондистов.
2. Разработать и экспериментально обосновать методику применения принципа "маятника" с использованием аэробных и анаэробных нагрузок в тхэквондо.

Материалы и методы: 1) анализ и обобщение литературных источников; 2) педагогические наблюдения; 3) анкетирование спортсменов; 4) тестирование; 5) методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Анализ тренировочного процесса тхэквондистов показал, что в основном тренеры используют в планировании тренировок только анаэробные упражнения и блоки задач, характеризующих деятельность соревнования и специфику вида спорта, а аэробные упражнения используются крайне редко и только для развития общей выносливости.

По сравнению со структурой и принципами содержания тренировочного процесса с другими видами единоборств, такими как борьба, бокс, тхэквондо, в свою очередь, формирует такой же энергетический рисунок, в котором преобладают анаэробные показатели, а аэробные возможности у спортсменов, как правило, невысоки. Редко кто в практике подготовки спортсменов старших разрядов использовал длительный монотонный бег [2, 4–6].

Нами был проведен месячный эксперимент в условиях учебно-тренировочного сбора (УТЗ) с целью выяснения влияния монотонного бега на повышение специальной работоспособности тхэквондистов. Испытуемые – спортсмены-тхэквондисты старших разрядов. Спортсменов было разделено на контрольную и экспериментальную группы. В плане УТЗ экспериментальной группы использовался монотонный бег. Продолжительность бега – 3 подхода по 10 мин, интенсивность сердечных сокращений 165 ± 10 уд./мин. Обязательное условие – каждый спортсмен преодолевал дистанцию не в какое-то время, а ориентируясь на ЧСС (это примерно 90 с на 400 м). Дистанция не имела перепадов высот. После каждого подхода спортсмены выполняли упражнения, направленные на развитие гибкости общей продолжительностью 2 мин, после чего продолжали бег. Такие тренировочные задания выполнялись спортсменами в

специальных тренировках (1 раз в день). В контрольной группе спортсмены тренировались по общепринятой методике подготовки тхэквондистов к соревнованиям в условиях УТЗ.

Обследование обнаружили у спортсменов экспериментальной группы очень высокие показатели потребления кислорода. Достоверная разница в показателях начального и итогового тестирования обнаружила, что прирост потребления кислорода оказался существенным. При этом возросла и величина анаэробной продуктивности (кислородный долг). В тренировочных и соревновательных условиях спортсмены почти не испытывали существенной усталости, что было выявлено в результате анкетирования САН (спортивное Самочувствие, Активность, Настроение). Процесс восстановления спортсменов был в пределах одной минуты. Достоверная разница в показателях начального и итогового тестирования обнаружила, что прирост специальной выносливости у спортсменов экспериментальной группы составил 25% по сравнению с 12% в контрольной.

После окончания эксперимента спортсмены приняли участие в соревнованиях. В результате было выявлено, что спортсмены экспериментальной группы завоевали на треть больше медалей, чем спортсмены контрольной группы.

Анализ соревновательной деятельности обнаружил, что такие показатели, как плотность боя и коэффициент выносливости в бою, у спортсменов экспериментальной группы намного превышают эти показатели контрольной группы.

Заключение. Таким образом, по результатам наших исследований можно сделать вывод о том, что спортсмены, чередуя нагрузки различной направленности, могут повысить уровень специальной работоспособности в тхэквондо, что благоприятно скажется отразится на показателях тренировочной и соревновательной деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аросьева Д.А. Некоторые формы предсоревновательного этапа подготовки спортсменов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М.: ГЦОЛИФКе, 1969.
2. Туманян Г.С. Научные основы планирования тренировки борцов. – М. : ГЦОЛИФКе, 1982. – 110 с.
4. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. – М. : ФиС, 1984. – 144с.
5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М. : ФиС, 1980. – 136 с.
6. Моногаров В.Д. Утомление в спорте. – К.: Здоровье, 1986.- 120 с.
7. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера (текст). – М. : Сов. спорт, 2006. – 496 с.

СОДЕРЖАНИЕ

ЧАСТЬ 1

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Раздел 1.1

ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Профессионально-педагогическая компетентность специалиста в области физической культуры и спорта <i>Аканеева Е.А.</i>	5
Спорт в жизни спасателя <i>Антонян Г.А.</i>	7
Развитие равновесия у детей дошкольного возраста с нарушениями зрения <i>Дворянинова Е.В., Артанович Т.В.</i>	9
Теоретические аспекты технической подготовки лыжников двоеборцев <i>Белёва А.Н.</i>	12
Специальная физическая подготовка сноубордистов к зимней Универсиаде 2019 <i>Бондаренко Е.К.</i>	14
Сравнительный анализ лыжных трасс <i>Бурлакова Е.В.</i>	16
Влияние музыкального сопровождения на занятиях элективными курсами по физической культуре студентов ИРНИТУ <i>Бухрякова Н.А.</i>	19
Роль проприоцептивной тренировки в профилактике и реабилитации спортсменок игровых видов спорта <i>Валеев Н.М., Швыгина Н.В.</i>	21
Скайраннинг и трейлраннинг. История развития и особенности <i>Гордиевских А.А.</i>	24
К вопросу о возможности использования в спортивной практике различных методов и средств развития координационных способностей <i>Дохов А.Б., Фанталова А.П.</i>	26
Чередование аэробных и анаэробных нагрузок в тхеквондо для преодоления монотонности тренировки <i>Елецкий С.Н.</i>	29
Некоторые аспекты специальной силовой подготовки спринтеров <i>Ильина Л.Н., Федорова И.П., Тарасова Е.Е.</i>	32
Универсальное упражнение «Планка» <i>Исаева Н.Н., Тарасова Е.Е.</i>	34

НАУЧНОЕ ИЗДАНИЕ

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА, ТУРИЗМА И РЕКРЕАЦИИ**

**материалы VI Всероссийской с международным участием научно-практической
конференции студентов и аспирантов, г. Томск, 19 апреля 2018 г.**

Под редакцией

канд. биол. наук А.Н. Захаровой
канд. биол. наук А.В. Кабачковой

Редактор – С.В. Алексеев
Дизайн – Ю.А. Алексеева
Верстка – С.С. Третьякова, Ю.А. Алексеева
Корректурa – С.С. Третьякова, С.Б. Рубакова

Издательство «СТТ»
Россия, 634028, г. Томск, проспект Ленина, 15^Б-1
Тел.: (3822) 421-455
E-mail: stt@sttonline.com



Формат 60x90 1/8. Усл. печ. л. 45,35. Уч. изд. л. 39,06.
Бумага SvetoCopy. Печать цифровая.
Тираж 300 экз. Заказ № 612.