

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**ГОСУДАРСТВЕННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНЕЦКИЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ  
СПОРТА, ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И  
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Материалы  
III международной  
научно-практической конференции**

**(09 февраля 2018 г.)**



**ББК 75.1**  
**УДК 796.011**  
**С 56**

**Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры:** материалы III межд.науч.-практ.конф. (г. Донецк, 09 февраля, 2018 г.) / под ред. Л.А. Деминской; ДИФКС. – Донецк, 2018. - 647 с.

В сборник материалов конференции вошли статьи, посвященные актуальным проблемам спорта высших достижений, массового и инвалидного спорта; теории и практики профессиональной подготовки специалистов в области спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры; современным технологиям оздоровительной физической культуры и рекреации; проблемам сохранения и формирования здоровья молодежи, а также медико-биологическим аспектам адаптивной физической культуры.

Издается по решению Ученого Совета Донецкого института физической культуры и спорта (протокол № 8, от 22.03.2018 г.)

**Редакционная коллегия:**

- |                        |   |
|------------------------|---|
| <b>Дубревский Ю.М.</b> | к.пед.н., профессор кафедры циклических видов спорта<br>ректор Донецкого института физической культуры и спорта |
| <b>Деминская Л.А.</b>  | д.пед.н., доцент,<br>проректор по научно-педагогической и воспитательной работе                                 |
| <b>Григорьев С.В.</b>  | к.т.н., доцент,<br>проректор по научно-педагогической и учебной работе  |
| <b>Третьяк А.Н.</b>    | к.пед.н., доцент кафедры циклических видов спорта<br>декан факультета Физической культуры и спорта              |
| <b>Гришун Ю.А.</b>     | к.мед.н., доцент,<br>декан факультета Адаптивной физической культуры  |
| <b>Ороховский В.И.</b> | д.мед.н., профессор,<br>профессор кафедры адаптивной физической культуры  |
| <b>Батищева М.Р.</b>   | к.пед.н., доцент,<br>заведующий кафедрой теории и методики физической культуры                                  |
| <b>Москалец Т.В.</b>   | к.б.н., доцент, заведующий кафедрой спортивных игр  |
| <b>Тимохин Л.А.</b>    | заведующий кафедрой спортивных единоборств<br>президент федерации Косики каратэ<br>Донецкой Народной Республики |

качеств футболистов, по сравнению с нагрузками, предоставляемыми на тренировках общей направленностью. Следовательно, применение нагрузок скоростно-силовой направленности и скоростной выносливости футболистов, являются эффективными.

### Список использованной литературы

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2001. - 480 с.
2. Граевская Н.Ф., Долматова Т.И. Спортивная медицина: курс лекций и практических занятий. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 304 с.
3. Максимов В.И. Основы анатомии и физиологии человека: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: КолосС, 2004. – 168 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физкультуры – М.: Физкультура и спорт, 1991. - 586 с.
5. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.

**ЕЛЕЦКИЙ С.Н.**

### МЕТОДИКА КОНТРОЛЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ТХЭКВОНДО И ПУТИ ЕЁ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

*ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет  
имени Тараса Шевченко»*

**Аннотация.** В связи с изменениями правил проведения соревнований по тхэквондо WTF и критериев оценки эффективности деятельности соревнования возникла острая потребность в разработке методик контроля специальной выносливости и путей ее совершенствования. На сегодня существует три судейские системы (Адидас, Даедо, Леджаст), позволяющих проводить соревнования по тхэквондо и осуществлять точнейший объективный анализ соревновательной деятельности. Каждая из электронных систем имеет свои характерные особенности по начислению баллов. В соответствии с этим, тренерам и спортсменам необходимо выбирать наиболее эффективный способ построения тренировочного процесса, а также его характер в зависимости от специфики проведения соревнований по той или иной судейской системой.

**Ключевые слова:** выносливость, тхэквондо, соревновательная деятельность, контроль.

**Annotation.** In connection with changes governed the leadthrough of competitions in taekwondo WTF and criteria of estimation of efficiency of competition activity a sharp necessity appeared for development of methods of control of the special endurance and ways of its perfection. For today there are three judge systems that allow to conduct a competition for taekwondo and carry out the most exact not subjective analysis of contention activity. Each of the electronic systems has the distinctive features on the extra charge of bulk-tankers. In accordance with it it is necessary to choose the most effective method of construction of training process, and also his character trainers and sportsmen in accordance with the specific of realization of competitions on that or other judge system.

**Key words:** endurance, taekwondo, competition activity, control.

**Актуальность.** Современный уровень развития спорта ставит повышенные требования к тренировочному процессу тхэквондистов высокого класса.

Дальнейшее его совершенствование может происходить как путем увеличения объема и интенсивности нагрузки, так и путем оптимизации самой методики, в частности, уточняя известные и ища новые способы тренировки.

Известно, что высокий уровень физической подготовленности – одно из главных условий, определяют спортивное мастерство спортсмена. В частности, выносливость в значительной мере определяет результативность как тренировочной, так и соревновательной деятельности [3].

При совершенствовании выносливости в тхэквондо необходимо руководствоваться не только знанием соответствующих физиологических механизмов, но и учитывать специфику вида спорта.

Учитывая изменения правил проведения соревнований и оценки эффективности соревновательной деятельности, специфика развития специальной выносливости неуклонно склоняется в сторону силовой. Так, например, еще год-два назад оценивались только те удары, которые достигали разрешенной зачётной зоны противника, и при этом не учитывалась сила удара, то теперь, с появлением электронных устройств, определяется как сила удара, так и минимальная зачетная предел, в зависимости от весовой категории спортсменов. И поэтому возникает необходимость фокусировки тренировочного процесса, а в частности, и разработки методики развития силовой выносливости.

На сегодня существует три судейские системы (Адидас, Даедо, Леджаст), что позволяют проводить соревнования по тхэквондо и осуществлять самый точный объективный анализ соревновательной деятельности. Каждая из электронных систем имеет свои характерные особенности по начислению баллов. Согласно этого тренерам и спортсменам необходимо выбирать самый эффективный способ построения тренировочного процесса, а также его характер, в зависимости от специфики проведения соревнований по той или иной судейской системой. В Украине соревнования проводятся до сих пор только по системе Адидас, что упрощает характер подготовки спортсменов лишь в одном направлении.

Специальная выносливость – одно из важнейших физических качеств спортсмена-тхэквондиста. Благодаря этому, спортсмен может в течение шести минут (трех раундов по две минуты с одной минутой отдыха после 1 и 2 раунда), не снижая эффективности, выполнять различные комбинации ударов и защиты. Опыт ведущих тренеров и специалистов показал, что этому качеству уделяется большое внимание в тренировочном процессе, но способы контроля ограничиваются только оценкой общей выносливости. Поэтому мы сделали попытку разработать методику оценки специальной выносливости тхэквондистов и пути ее совершенствования. Имеющиеся методики определения уровня специальной выносливости и пути ее совершенствования, описаны в работах В.Н. Платонова, Н.М. Булатовой, В.С. Дахновского, С.С. Лещенко и других авторов, разработан преимущественно для борцов вольного и греко-римского стиля [1, 3]. В тхэквондо таких исследований не проводилось.

**Цель нашего исследования** заключается в разработке методики контроля специальной выносливости в тхэквондо и путях ее совершенствования.

**Задачи исследования:**

1. Раскрыть особенности развития выносливости, в частности в тхэквондо.
2. Изучить характер соревновательной деятельности в тхэквондо.
3. Разработать методику оценки специальной выносливости и определить ее эффективность.
4. Разработать рекомендации по совершенствованию специальной выносливости в тхэквондо.

В нашей работе были использованы следующие **методы:**

- Изучение и анализ научных источников;
- Педагогическое наблюдение;
- Педагогический эксперимент;
- Метод экспертного оценивания;
- Педагогическое тестирование;
- Математико-статистическая обработка и анализ полученных результатов.

Общая выносливость определялась с помощью формулы Кваса. За ней был вычислен коэффициент общей выносливости (КОВ) испытуемых. Этот тест является интегральной величиной, которая объединяет ЧСС, давление систолы и диастолы. Он рассчитывается по следующей формуле [2]:

$$\text{КОВ} = (\text{Чсс} \times 10) / \text{пульсовое давление}$$

В норме КВ равна 16. Увеличение его указывает на снижение деятельности сердечно-сосудистой системы, уменьшение – на повышение.

Разработанная методика оценки специальной выносливости тхэквондиста основывалась на подсчете числа нанесенных ударов ногами, которые выполняли в соответствии с Правилами соревнований.

Тестирование проводилось как в лабораторных условиях, так и в условиях спарринга. В лабораторных условиях удары ногами наносились по боксерскому мешку. В условном спарринге спортсмены стремились нанести каких-либо ударов, но засчитывались только удары ногами. Каждое испытание длилось в течение двух минут. После окончания каждой двадцатой секунды двухминутного раунда по команде спортсмены выполняли спурты продолжительностью по 10 секунд. Таким образом, каждый спортсмен в испытании выполнял 4 спурта, в течение которых он стремился нанести максимальное количество ударов.

Анализ результатов тестирования позволил вывести формулу для определения коэффициента специальной выносливости (КСВ):

$$\text{КСВ} = F / 4 F_{\text{гр}}, \text{ где,}$$

КСВ – коэффициент специальной выносливости; F – количество ударов в спурте;

$F_{\text{гр}}$  – максимальный результат в исследуемой группе; 4 - количество спуртов.

Для проверки эффективности разработанной авторской методики специальную выносливость испытуемых оценивали двумя способами: по величине КСВ и методом экспертного оценивания. Взаимосвязь между оцениванием специальной выносливости и экспертным оцениванием оказалась очень высокой, что свидетельствует о возможности использования предложенной методики определения специальной выносливости тхэквондистов в тренировочном процессе.

Анализируя движения тхэквондиста, легко заметить, что многие из них принадлежат к зонам максимальной и субмаксимальной, так и большой и умеренной мощности. Известно, что основным источником энергии для сокращения мышц является аденазинтрифосфорная кислота (АТФ) [1, 5].

Ресинтез АТФ осуществляется за счет энергии, получаемой с помощью химических реакций как с участием кислорода, так и без его участия. Иначе говоря, ресинтез АТФ осуществляется как за счет аэробных, так и анаэробных механизмов энергообеспечения двигательной деятельности [3].

Анаэробные механизмы обеспечения энергией имеют существенное значение в кратковременных спуртах высокой мощности [4].

Аэробные механизмы играют главную роль при продолжительной работе относительно небольшой интенсивности, а также во время восстановления после нагрузки. В тхэквондо эти механизмы выносливости выявляются в комплексе.

Относительная кратковременность поединка, высокая интенсивность, наличие большого количества динамических моментов – все это требует высокого уровня анаэробной производительности. В то же время способность быстро восстанавливаться между спуртами во время поединка, между боями определяет аэробной производительностью. Таким образом, эффективность соревновательной деятельности во многом определяется совершенством анаэробных и аэробных механизмов обеспечения специфической двигательной деятельности тхэквондиста.

Несмотря на большое разнообразие средств, совершенствование специальной выносливости, наиболее эффективными являются поединки различного характера. Так,

например, психическое напряжение в контрольных боях с основными соперниками позволяет приблизить их интенсивность к соревнованиям [5].

Для более глубокого и точного анализа уровня проявления специальной выносливости в условиях соревнований мы использовали следующие показатели: коэффициент эффективности боевых действий, который складывается из вычисления коэффициента атаки и защиты; коэффициента сильных ударов (соотношение сильных ударов к общему количеству попаданий), а также коэффициент выносливости в бою – это отношение коэффициента эффективности боевых действий в третьем раунде до этого же коэффициента за весь бой.

При необходимости выполнить большой объем тренировочной работы, с высокой интенсивностью самой эффективной является интервально-круговая тренировка, описанная в работе В.С. Дахновского и С.С. Лещенко (1989), и построение тренировочного процесса по принципу «маятника» [1, 3].

#### **Выводы.**

1. В настоящее время подготовлена теоретическая база и накоплен богатый опыт использования различных методик совершенствования специальной выносливости спортсменов высокого класса, использования которых существенно повысит эффективность тренировочного процесса.
2. Методика оценки специальной выносливости, которую мы разработали в сочетании с анализом соревновательной деятельности в полной мере может использоваться тренерами в тренировочном процессе в тхэквондо с учетом различных систем судейства соревновательной деятельности.

#### **Список использованной литературы**

1. Аросьев Д.А. Некоторые формы предсоревновательного этапа подготовки спортсменов: автореферат дис. ... канд. мэд. Наук / ГЦОЛИФК. – М., 1969.
2. Туманян Г.С. Научные основы планирования тренировки борцов / Г.С. Туманян. – М.: ГЦОЛИФК, 1982. – 110 с.
3. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование / Г.С. Туманян. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 144 с., ил.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / Н.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
5. Моногаров В.Д. Утомление в спорте / В.Д. Моногаров. – К.: Здоровье, 1986. – 120 с.

**ЗАКОЛОДНАЯ Е.Е.**

#### **ЛЮБОВЬ КАК БАЗОВОЕ КАЧЕСТВО ПРОЯВЛЕНИЯ ДУХОВНОСТИ И НРАВСТВЕННОСТИ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА**

*Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь*

**Аннотация.** Одним из важнейших направлений развития личности педагога должно быть воспитание у него высшего нравственного качества – любви к человеку, что позволит ему эффективно обучать и воспитывать спортсменов в тренировочном процессе. Любовь не просто субъективное чувство, в силу которого то, что мы любим, доставляет нам радость или удовольствие. Предмет любви часто, напротив, доставляет нам огорчения и страдания, заботы и волнения. Любовь – это счастье служения, осмысление страданий и волнений, которые нам причиняет это служение. Так любит мать своего ребенка, даже сознавая все плохое в нем.

**Ключевые слова:** любовь, образование, духовность, нравственность, отношение, поведение, студенты, спортсмены, тексты культуры.

<b>ВОСТРИКОВ В.А.</b> МОТИВАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....	80
<b>ДЕЛОВОЙ Р., КАЛИНИН А., КОЗИН А.</b> ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ У ФУТБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ .....	85
<b>ЕЛЕЦКИЙ С.Н.</b> МЕТОДИКА КОНТРОЛЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ТХЭКВОНДО И ПУТИ ЕЁ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ .....	89
<b>ЗАКОЛОДНАЯ Е.Е.</b> ЛЮБОВЬ КАК БАЗОВОЕ КАЧЕСТВО ПРОЯВЛЕНИЯ ДУХОВНОСТИ И НРАВСТВЕННОСТИ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА.....	92
<b>ЗАКОЛОДНАЯ Н.Д., ЯРАХОВИЧ О.С.</b> ВЛИЯНИЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ ТРЕНЕР – СПОРТСМЕН НА ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ .....	98
<b>ЗДАНЕВИЧ А.А., ШУКЕВИЧ Л.В.</b> СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ХОККЕИСТОВ НА ТРАВЕ ВЫСОКОЙ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	103
<b>ЗОРИН С.Д.</b> ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ.....	108
<b>КОБРИНСКИЙ М.Е., ШПАКОВ Е.С.</b> ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ФУТБОЛИСТОВ 10-12 ЛЕТ .....	113
<b>КОЖЕДУБ М.С., ВРУБЛЕВСКИЙ Е.П., СЕВДАЛЕВ С.В.</b> ДИНАМИКА ПАРАМЕТРОВ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ФАЗ БИОРИТМИКИ ИХ ОРГАНИЗМА.....	117
<b>КОНДРАТЕНКОВА Е.А.</b> ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОК-ГРЕБЧИХ И ФУТБОЛИСТОК.....	123
<b>КОСИХИН В.П., БИРЮКОВ А.А., ЛОБАНОВ С.В., СОКУНОВА С.Ф.</b> СОВРЕМЕННАЯ МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПРЫГУНОВ .....	128
<b>КУДРЯВЦЕВ А.С.</b> СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТА, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ИНВАЛИДНОГО СПОРТА.....	131
<b>КУЛЕШИНА М.В.</b> ФОРМИРОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В БОРЬБЕ ДЗЮДО .....	138
<b>КУПЧИНОВ Р.И.</b> ДВИГАТЕЛЬНАЯ НАГРУЗКА – ОСНОВНОЙ КОМПОНЕНТ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ.....	143
<b>КУПЧИНОВ Р.И., СИВОДЕДОВ И.Л.</b> МНОГОЛЕТНЯЯ СИСТЕМА ОТБОРА И ПРОГНОЗА В ПОДГОТОВКЕ МОЛОДЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ 10-19 ЛЕТ .....	147
<b>ЛЕВАШОВА У.И., СИМОНОВА И.М.</b> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПУЛЬСОМЕТРИИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОК- ВОЛЕЙБОЛИСТОК .....	152
<b>ЛУТОВИНОВ Ю.А.</b> ПОКАЗАТЕЛИ ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ В МЕЗОЦИКЛАХ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ГОДИЧНОГО МАКРОЦИКЛА ЮНЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ И ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ .....	156
<b>МАРТУСЕВИЧ Н.О.</b> ОСОБЕННОСТИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СТАТУСА ФУТБОЛИСТОК РАЗНЫХ АМПЛУА .....	161

*Научное издание*

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ  
СПОРТА, ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И  
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**МАТЕРИАЛЫ  
III  
МЕЖДУНАРОДНОЙ  
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ**

**09 февраля 2018 г.**

**Под редакцией Л.А. Деминской**

**Государственная образовательная организация  
высшего профессионального образования  
«Донецкий институт физической культуры и спорта»**