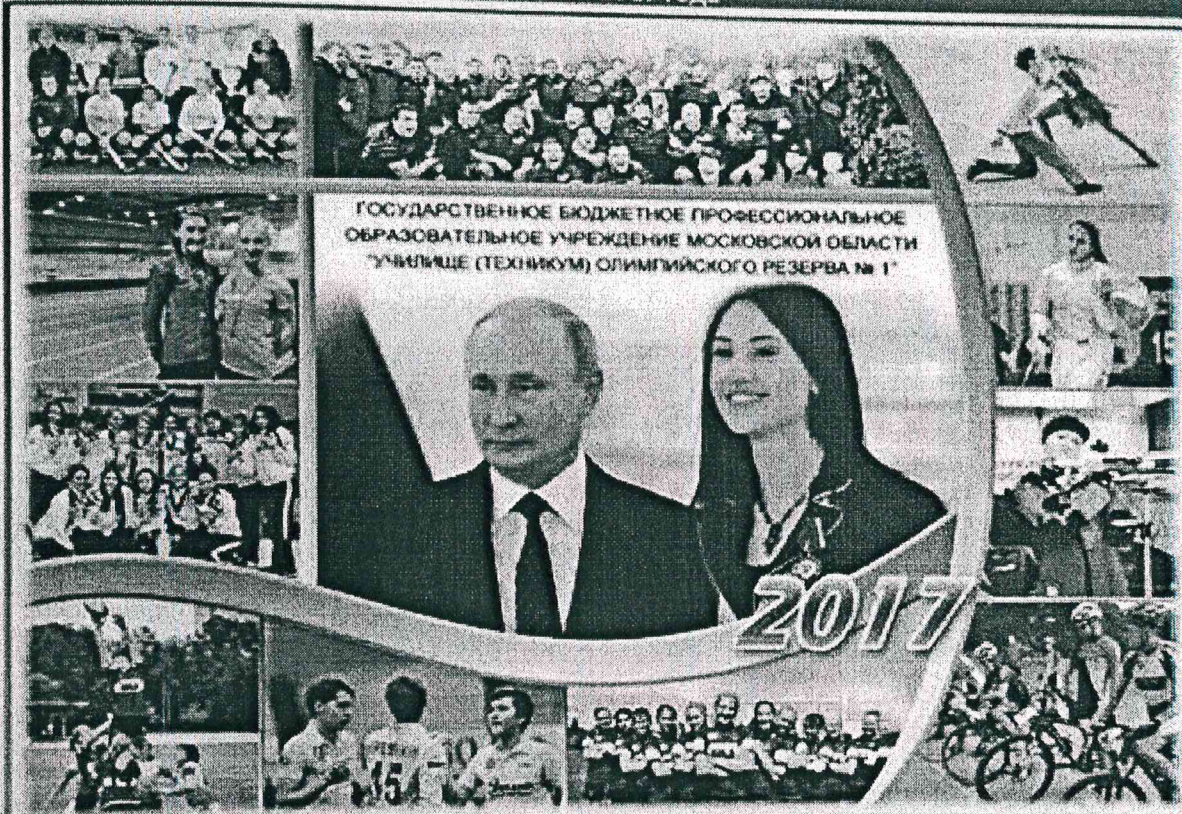


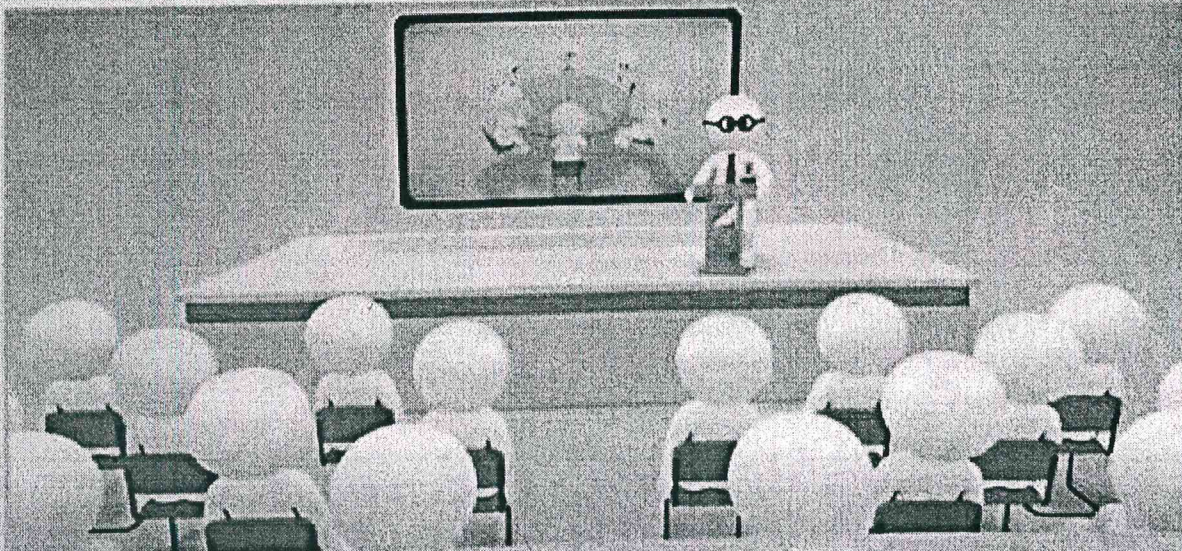
Министерство физической культуры и спорта Московской области
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Московской области
"Училище (техникум) олимпийского резерва № 1"



Всероссийская очно-заочная научно-практическая конференция
«Качество профессионального образования и инновации
спортивной подготовки спортсменов высокой квалификации
в училищах олимпийского резерва»
31 мая 2017 года



СБОРНИК СТАТЕЙ



г.о. Краснознаменск 2018-1-19 14:03

Содержание

1. ЛОГАЧЕВА В.Л., ДИРЕКТОР ГБПОУ МО «УОР №1»
ПРИВЕТСТВИЕ 1
2. ЛОГАЧЕВА В.Л., ИЛЛАРИОНОВА О.А.
ВАЖНЫЙ ФАКТОР ВЫСОКИХ СПОРТИВНЫХ ДО-
СТИЖЕНИЙ – ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ СТАНОВЛЕНИЕ
ТРЕНЕРА 4
3. ЧЕПИК В.Д.
ДИСЦИПЛИНА «ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА С МЕТО-
ДИКОЙ ТРЕНИРОВКИ» В УЧИЛИЩЕ ОЛИМПЕЙСКО-
ГО РЕЗЕРВА 10
4. УВАРОВ В.А.
НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗ-
КУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К
ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ) 15
5. ПОГАДАЕВ Г.И.
ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ПОД-
ГОТОВКЕ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ ГТО 19
6. ЛЕОНТЬЕВ В.И., БЕРДЮГИНА Я.И.
РАЗРАБОТКА СОВМЕСТНЫХ ЭФФЕКТИВНЫХ СПО-
СОБОВ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬ-
НЫХ ПРОГРАММ И ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОД-
ГОТОВКИ В УСЛОВИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ И СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ 25
7. ХОРУНЖКИЙ А.Н.
ПОВЫШЕНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПОД-
РОСТКОВ 15-17 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОД-
ГОТОВКИ В СИЛОВОМ ТРОЕБОРЬЕ 32
8. БАКУТИНА А.Е., ЧЕПИК В.Д.
ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕРЕСА У СТУДЕНТОВ, ОБУ-
ЧАЮЩИХСЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИИ И 35

УЧИЛИЩАХ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА (ТЕХНИКУМАХ), ДЛЯ СДАЧИ НОРМАТИВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» ЗА СЧЕТ СТИМУЛИРУЮЩИХ СРЕДСТВ.

9. *БАКУЛИНА Е.Д., ОЗЕРОВА Е.А.* 42
АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ МУЗЫКАЛЬНОСТИ КОМПОЗИЦИЙ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ
10. *БАКУЛИНА Е.Д., ШЕРИХОВА М.П.* 49
ПРОБЛЕМА РАЗВИТИЯ ВНИМАНИЯ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ
11. *ВЕСЕЛОВА П.А.* 56
ВЗАИМОСВЯЗЬ ТИПОВ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В СИСТЕМЕ «СПОРТСМЕН – ТРЕНИРОВОЧНАЯ СРЕДА» И МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА СПОРТСМЕНА
12. *ГОРЯИНОВ С.В., ЩИПЦОВА М.Н.* 63
ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ СО СТУДЕНТАМИ, КОТОРЫЕ ОРИЕНТИРОВАНЫ НА ДОСТИЖЕНИЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА В ИЗБРАННЫХ ВИДАХ СПОРТА
13. *ДЕМЬЯНОВА А.В.* 68
ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНО-СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ЖЕНЩИН-СПОРТСМЕНОК.
14. *ИВАНОВ Г.П., КОЗЛОВ В.О.* 76
СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА МЕТАТЕЛЕЙ МОЛОТА НА ОСНОВЕ ВАРИАТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ
15. *КОВТУН Н.В.* 81
ОЦЕНКА УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У МНОГОБОРЦЕВ С РАЗНЫМИ ТИПОЛОГИЧЕСКИМИ ОСОБЕННОСТЯМИ

16. *КОЖЕМЯКИНА Т.П., ТРОШКИНА М.Г., КОБАЛИАН В.Д.* 87
 СОЦИАЛЬНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ
 СТУДЕНТОВ В ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБРАЗОВА-
 ТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ФИЗКУЛЬТУРНО-
 СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ПРИМЕРЕ
 РАБОТЫ ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
 ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
 УЧРЕЖДЕНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ «УЧИЛИЩЕ
 (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА № 1»
17. *КРУГЛОВА В.В.* 94
 ПРОЕКТНЫЙ СПОСОБ КАК СПОСОБ РАЗВИТИЯ
 БИБЛИОТЕКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
18. *ЛАВЫГИНА Н.Ю., ЗАХАРЕНКО О.И., МАНУЕВА Л.И.* 98
 ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИ-
 ЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
19. *МАЛЮГИНА Т.В., ИЛЛАРИОНОВА О.А., НАЗАРОВ А.О.* 104
 СОЦИАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ
 СПОРТСМЕНОВ, ПОКИДАЮЩИХ БОЛЬШОЙ СПОРТ:
 ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ.
20. *МАСУМИ А.Ф.* 111
 МАТЕМАТИКО-СТАТИСТИЧЕСКАЯ ОБРАБОТКА
 МАТЕРИАЛОВ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕ-
 ЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ГБПОУ МО «УЧИЛИЩЕ
 (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА №2»
21. *МАТВЕЕВА Ж.А.* 121
 МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРО-
 ЦЕССОВ ТРЕНИРОВОЧНО-СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕ-
 ЯТЕЛЬНОСТИ, ДОПИНГ-КОНТРОЛЬ И ПРОФИЛАК-
 ТИКА ЕГО ПРИМЕНЕНИЯ В ПРОЦЕССАХ СПОРТИВ-
 НОЙ ПОДГОТОВКИ.

22. *ОДИНЦОВ И.В.* ПЛАН ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ БЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИУМЕ У СТУДЕНТОВ – БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. 129
23. *ОСНОВИНА Л.В.* НАСТАВНИЧЕСТВО КАК УСЛОВИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ МОЛОДОГО ПРЕПОДАВАТЕЛЯ. 134
24. *ПОДОРОЖНАЯ Т.Г., ЛУТОНИН А.Ю., ПОЛЯНЦЕВА А.Н.* КОЛИЧЕСТВЕННАЯ ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ. 142
25. *ПУЗЫРНИКОВА М.Н.* АКТУАЛЬНОСТЬ МЕЖПРЕДМЕТНОЙ ИНТЕГРАЦИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ УЧИЛИЩ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА. 149
26. *РЫЖКОВА С.А., БАКУТИНА А.Е., ЧЕПИК В.Д.* СРЕДСТВА МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ В ПРОПАГАНДЕ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» СРЕДИ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ И СРЕДНИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ - УЧИЛИЩАХ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА (ТЕХНИКУМАХ). 155
27. *СЕЛЕЗНЕВА Н.В.* ФИЛОСОФИЯ И СПОРТ. 162
28. *СТЕПКИНА С.С.* ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ЗАОЧНОЙ ФОРМЕ ОБУЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ СПО 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КВАЛИФИКАЦИИ «ПЕДАГОГ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ». 167

29. СОКОЛОВА Л.А., ВУЧЕВА В.В., МЕЩЕРЯКОВА О.Н.
РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ
СПОРТСМЕНОВ С ПОМОЩЬЮ СКОРОСТНОЙ (КО-
ОРДИНАЦИОННОЙ) ЛЕСТНИЦЫ 172
30. ФЕДОРЕНКО О.В.
РОЛЬ ДИСЦИПЛИНЫ «ЭКОНОМИКА ОТРАСЛИ» В
ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ СТУДЕНТОВ
УОР. 179
31. ФЕДОТОВА Л.А.
ПРОЦЕСС ВОСПИТАНИЯ И САМОВОСПИТАНИЯ В
СТРУКТУРЕ ОБЩЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГО-
ТОВКИ СПОРТСМЕНОВ 184
32. ХОРЕВА Т.Н.
ВАЖНОСТЬ И НЕОБХОДИМОСТЬ ИЗУЧЕНИЯ ИНО-
СТРАННОГО ЯЗЫКА ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ. 189
33. ЧИРВА Л.И.
ЗНАЧЕНИЕ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В
ПРАКТИКЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ. 195

КОЛИЧЕСТВЕННАЯ ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

*Подорожная Т.Г., директор,
Лутонин А.Ю., преподаватель
Полянцева А.Н., преподаватель
ГБПОУ МО «УОР №4», г. Чехов*

Выраженной тенденцией современного спорта является повышение интенсивности тренировочно-соревновательной деятельности спортсменов. При этом увеличение интенсивности и объемов тренировочной работы очень часто осуществляется без учета функционального потенциала и текущей готовности систем организма к восприятию конкретной тренирующей нагрузки. Эти тенденции ярко выражены в организации тренировочного процесса квалифицированных спортсменов на этапах узкой специализации.

Контроль функционального состояния спортсмена является важным фактором спортивного отбора и планирования тренировочного процесса. Жесткие по объему и интенсивности физические нагрузки при неправильном планировании тренировочного процесса могут привести не только к перетренировке, спаду спортивных результатов, но и способствовать возникновению патологических изменений в организме спортсмена. К сожалению, часто не удается уловить момент, когда в организме спортсмена наступает срыв адаптационных и регуляторных механизмов.

Оценка текущего функционального состояния, адаптационных резервов и устойчивости организма к соревновательному стрессу является важной задачей для

квалифицированных спортсменов. Повышение эффективности этапного и оперативного контроля в тренировочном процессе связано с разработкой и внедрением в практику медицинского контроля в спорте простых и доступных методов функциональной диагностики, основанных на современных технологических разработках. Одним из таких методов является анализ variability ритма сердца.

Хорошая спортивная форма предполагает сбалансированность регулирующих систем, обеспечивающих гемодинамические, метаболические и энергетические реакции при мышечной деятельности. Физиологической основой для этого является взаимодействие симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы и гуморальных влияний. Сердечный ритм отражает состояние регулирующих систем, поэтому исследование variability ритма сердца имеет важное диагностическое значение для оценки функционального состояния спортсмена.

Чем ниже адаптационные резервы организма, тем более высокое напряжение регуляторных механизмов требуется для поддержания гомеостаза. Однако косвенная оценка функциональных резервов по степени напряжения регуляторных механизмов не дает ответа на вопрос о том, каков же запас этих резервов, какие нагрузки мог бы вынести организм, где предел его устойчивости. Иными словами, косвенная оценка функциональных резервов по степени напряжения регуляторных механизмов дает диагностическую, но не прогностическую информацию. Для того, чтобы прогнозировать возможные реакции организма на спортивные нагрузки, целесообразно использовать функциональные нагрузочные тесты.

Нами было обследовано 55 спортсменов-профессионалов, в возрасте 16-33 лет. Среди наблюдаемых

спортсменов 6 мастеров спорта, 12 кандидатов в мастера спорта, 32 перворазрядника. Стаж занятий спортом – от 8 до 26 лет. Спортсмены обследовались в разные периоды подготовки, на момент исследования никто из них не предъявлял субъективных жалоб.

Для оценки функционального состояния организма использовался программно-аппаратный комплекс «Варикард 1.41». Ритмограмма регистрировалась в течение 5 минут в положении сидя в покое и через 10 минут после дозированной физической нагрузки на велоэргометре. Моделирование дозированной нагрузки осуществлялось с помощью отечественного велоэргометра "Ритм ВЭ-04", в положении испытуемого сидя, при темпе педалирования 60 оборотов в минуту. В ходе исследования применялась ступенчатая, прерывно-возрастающая нагрузка. Начальная нагрузка – 150 Вт, 2-я нагрузка – 200 Вт в течение 5-ти минут с перерывом 3 минуты. Определялась общая физическая работоспособность с помощью теста PWC_{170} и максимальное потребление кислорода (МПК) по формулам, предложенным В.Л. Карпманом с соавторами (1974). До и на 2 минуте после велоэргометрии регистрировалось ЭКГ в 12 стандартных отведениях в положении лежа.

Результаты исследования показали, что в среднем в покое показатели вариабельности сердечного ритма находятся в пределах нормы, в структуре показателя активности регуляторных систем (ПАРС) несколько преобладает парасимпатический компонент, что говорит о хорошем функциональном состоянии организма в диагностическом аспекте. После выполнения дозированной физической нагрузки показатели изменились незначительно. ПАРС увеличился в основном за счет симпатического компонента при уменьшении парасимпатического, индекс напряжения регуляторных систем организма от нормотонии вырос до умеренной

симпатикотонии, регуляция ритма сердца сместилась в более высокоорганизованные структуры (увеличился показатель индекса централизации). Это говорит о несколько низких функциональных резервах организма спортсменов в прогностическом аспекте (табл. 1).

Таблица 1

Показатели вариабельности ритма сердца у спортсменов в покое и после дозированной физической нагрузки

Показатель	В покое	После нагрузки
ЧСС, уд/мин	68,7±1,5	82,4±1,7
SDNN, мс	62,8±3,5	47,5±3,9
CV, %	7,0±0,3	6,2±0,4
SI	97,7±12,3	305,7±43,8
IC	3,7±0,4	6,1±0,6
ПАРС общий	4,0±0,3	5,3±0,3
ПАРС симпат.	1,6±0,2	3,4±0,3
ПАРС парасимпат.	2,4±0,2	1,8±0,2
HF, %	31,1±2,4	21,0±1,9
LF, %	49,7±2,7	62,6±2,1
VLF, %	19,0±1,5	16,3±1,4

Примечание: ЧСС – частота сердечных сокращений; SDNN – среднее квадратичное отклонение; CV – коэффициент вариации; SI – стресс индекс (индекс напряжения регуляторных систем); IC – индекс централизации; ПАРС – показатель активности регуляторных систем; HF – мощность длинных волн; LF – мощность коротких волн; VLF – мощность сверхкоротких волн.

Как меняется структура ПАРС в покое и после дозированной физической нагрузки можно увидеть из таблицы 2.

Таблица 2

Структура показателя активности регуляторных систем организма у спортсменов

ПАРС	В покое		После нагрузки	
	Абс.	%	Абс.	%
Физиологическая норма (1-3)	21	37,0	11	18,5
Донозологические состояния (4-5)	19	35,2	20	37,0
Преморбидные состояния (6-7)	14	25,9	17	31,5
Срыв адаптации (8-10)	1	1,9	7	13,0

При комплексном анализе показателей вариабельности ритма сердца результаты обследования показали, что у 9 спортсменов (16,7%) низкий уровень функциональных резервов организма, у 12 (22,2%) – средний, а у 33 (61,1%) – достаточно высокий.

При оценке общей физической работоспособности выяснилось, что имеют достаточный уровень 30 спортсменов (55,6%) (в пределах 18,0-22,0 кгм/мин/кг), а остальные ниже среднего. Высокий уровень МПК был у 15 (27,8%) профессионалов, средний – у 29 (53,7%), а низкий – у 10 (18,5%). В число спортсменов имеющих низкий показатель физической работоспособности и низкий уровень функциональных резервов организма вошли почти все вратари (6 человек), так как у них в меньшей степени на тренировках уделяется внимание развитию общей выносливости, а в большей степени техническим данным.

Необходимо отметить, что общая физическая работоспособность имеет отрицательную среднюю корреляционную связь с такими показателями

вариабельности сердечного ритма, как ПАРС после нагрузки ($r = -0,30$), индексе напряжения до нагрузки ($r = -0,38$) и индексе напряжения после нагрузки ($r = -0,53$). Это говорит о том, что чем больше показатель PWC_{170} , тем лучше адаптационные возможности организма спортсменов и они платят меньшую «физиологическую цену» при выполнении тренировочных нагрузок.

Следует отметить, что повышенная активность симпатoadреналовой системы в покое и асинхронность процессов реполяризации могут быть предикторами электрической нестабильности миокарда и способствовать развитию фатальных аритмий. Поэтому всем спортсменам проводилась запись ЭКГ до и после дозированной физической нагрузки. Изменения электрокардиограммы представлены в таблице 3.

Таблица 3

Уровень изменений показателей ЭКГ у спортсменов в покое
(число случаев на 100 обследованных)

Синусовая брадикардия	44,8
Синусовая тахикардия	3,4
Неполная блокада правой ножки пучка Гисса	27,6
Атрио-вентрикулярная блокада	10,3
Дистрофия миокарда физического перенапряжения	3,4
Укорочение интервала PQ	13,8
Предсердный эктопический ритм	6,9
Экстрасистолия	6,9

При анализе ЭКГ с клинических позиций обычной медицины только у 20,7% спортсменов оно оказалось в норме как в покое, так и после физической нагрузки. В то же время необходимо учитывать особенности ЭКГ у

спортсменов (синусовая брадикардия, синусовая аритмия, миграция водителя ритма, синдром ранней реполяризации желудочков, атриовентрикулярные диссоциации и т.д.), связанные с повышенным функционированием парасимпатической вегетативной нервной системы. В нашем случае у 4 спортсменов после нагрузки показатели электрокардиографии ухудшились (появилась атриовентрикулярная блокада 1 степени у 1 человека, экстрасистолия – у 1, неполная блокада правой ножки пучка Гисса – у 2). Все случаи изменения на ЭКГ нами анализировались индивидуально и давались рекомендации по тренировочному режиму и более углубленному медицинскому обследованию.

Таким образом, изменения активности симпато-адреналовой системы, наблюдающиеся при стрессовых реакциях, имеют значение не только в управлении срочными адаптивными реакциями, но и в обеспечении перехода от срочной к долговременной адаптации. Характер этих реакций в большой степени обусловлен текущим состоянием адаптивных процессов. Анализ variability ритма сердца, оценка общей физической работоспособности и максимального потребления кислорода, ЭКГ исследование в покое и после нагрузки позволяют оперативно оценить физическое состояние организма спортсмена, краткосрочное и долгосрочное прогнозирование его работоспособности с целью принятия решения об организации учебно-тренировочного процесса, функциональной реабилитации, а также оптимальном графике его спортивно-соревновательной деятельности.