

Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова

Московский государственный строительный университет

Российская академия естественных наук

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ
В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

*Сборник статей XVI Международной научной конференции
(Белгород, 23 –24 апреля 2020 г.)*

Белгород

Москва

Харьков

2020

УДК 796
ББК 75
50

Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей
Ф50 XVI Междунар. науч. конф. (Белгород, 23–24 апр. 2019 г.). : в 2 ч. / Белгор.
гос. технол. ун-т. Белгород: Изд-во БГТУ, 2020. Ч.2. 268 с.

В сборнике представлены статьи по актуальным проблемам физического воспитания и спорта, физической реабилитации, рекреации и медико-биологического обеспечения физической культуры и спорта. Представлены технологии формирования, восстановления и сохранения здоровья студентов, а также перспективные направления совершенствования учебно-тренировочного процесса и повышения мастерства спортсменов.

Материалы сборника представляют теоретический и практический интерес для докторантов, аспирантов, магистров, тренеров, спортсменов, преподавателей, научных работников, студентов, учителей школ.

Данное издание публикуется в авторской редакции.

Редакционная коллегия:

Глаголев С.Н., д-р экон. наук, проф. (Белгород)
Гриджин А.М., д-р техн. наук, проф. (Белгород)
Евтушенко Е.И., д-р техн. наук, проф. (Белгород)
Чиждова Е.Н., д-р экон. наук, проф. (Белгород)
Крамской С.И., канд. социол. наук, проф. – гл. редактор (Белгород)
Ермаков С.С., д-р пед. наук, проф. (Харьков)
Козина Ж.Л., д-р наук по физ. восп. и спорту, проф. (Харьков)
Амельченко И.А., канд. биол. наук, доц. - отв. редактор (Белгород)
Егоров Д.Е., канд. пед. наук, доц. – отв. секретарь (Белгород)
Карасев А.В., д-р пед. наук, проф. (Москва)
Никишкин В.А., проф. (Москва)
Кондаков В.Л., д-р пед. наук, проф. (Белгород)
Козлов В.И., канд. пед. наук, проф. (Воронеж)
Бумарскова Н.Н., канд. биол. наук, доц. (Москва)
Волков В.К., канд. мед. наук, доц. (Воронеж)

УДК 796
ББК 75

978-5-361-00602-1 © Белгородский государственный
технологический университет
им. В.Г.Шухова (БГТУ), 2020

Содержание

Люлина Е. С., Шакиржанов Т.А. Эффективность использования системы «кроссфит» для общей физической подготовки в дзюдо.....	6
Максимов Г.М., Панарин А.И. Предварительная подготовка кикбоксёров к соревнованиям.....	11
Мальков А.П. Психологические аспекты подготовки чемпионов в спорте.....	15
Мальков А.П. Поведенческий аспект пользования гаджетами в современном обществе.....	20
Маракушин А.И., Попов Ф.И. этапы многолетней подготовки велосипедистов.....	24
Микаилов Ш.М., Хаметова Р.И. Роль мотивационного компонента в психологической готовности студента к занятию физической культурой в техническом вузе.....	34
Мишин О.И. Учет психологических особенностей студентов при выборе физкультурно-спортивной деятельности.....	38
Муханов Ю.В., Тарасенко А.А., Махмутов А.Р. Использование современных информационных технологий в подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.....	42
Нефидов Ф. Л. Гуманизация процесса физического воспитания.....	45
Никишкин В.А., Бумарскова Н.Н., Nikola Utvic Приспособляемость к климатическим условиям студента-практиканта.....	48
Норошкина Г.Н., Климова В.К., Каунова Т.С. Влияние адаптивного плавания на некоторые показатели организма детей с синдромом Дауна.....	53
Пилипенко Е.А. Социально-психологическая значимость средств физической культуры и спорта при подготовке специалистов аграрного вуза.....	58
Подлипняк Ю.Ф., Гросс И.Л., Ленёва Ю.Б. Роль самосовершенствования в системе самостоятельных тренировок физическими упражнениями у курсантов образовательных организаций МВД России.....	62
Поладенко В.В., Крамской С.И. Некоторые методические аспекты современного судейства в гандболе.....	67
Попова И.Е., Савинкова О.Н. Состав тела и спортивные достижения пловцов и прыгунов в воду в динамике сезонной подготовки.....	71
Привалова И.М. Фитнес и актуальные вопросы физического воспитания и оздоровления студентов высшей школы в современной учебно-методической и научной литературе.....	76
Рудов В.М., Пехтерев М.Ю., Коренева Н.А. Обучение техническим приемам игры в футбол детей младшего возраста.....	91

**ЭТАПЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ
ВЕЛОСИПЕДИСТОВ**

Маракушин А.И., Попов Ф.И.

*Харьковский национальный экономический
университет имени Семена Кузнеця*

Велосипедный спорт в Украине является наиболее доступным и массовым видом спорта, доступен лицам любого возраста и пола. Им могут с успехом заниматься девушки и юноши, женщины и мужчины, люди пожилого возраста. В настоящее время в г. Харькове растет количество велосипедных дорожек, пунктов проката велосипедов, парковок, велосервисов. Все популярнее велоспорт становится и в студенческой среде. Во время езды на велосипеде к работе привлекаются почти все мышцы тела, благодаря чему усиливается деятельность сердечно-сосудистых и дыхательных систем, а также повышается обмен веществ. Нагрузку, полученную при езде на велосипеде можно легко дозировать. Развитие массовости неразрывно связано с улучшением подготовки велосипедистов-гонщиков. Более совершенный учебно-тренировочный процесс, в свою очередь, способствует пополнению рядов спортсменов-велосипедистов талантливой молодежью. Учитывая тот факт, что занятия по физическому воспитанию в ХНЭУ проводятся по видам спорта, возникла необходимость рассмотреть этапы подготовки спортсменов-велосипедистов с целью дать возможность студентам получить представление о подготовке велосипедиста-спортсмена, физических нагрузках, мотивации.

В подготовке велосипедистов, в повышении их мастерства играют роль многие факторы. Среди них особое место занимает педагогическое руководство, планомерные тренировки, строгий гигиенический режим и постоянный медицинский контроль.

В научной и методической литературе достаточно полно представлена система планирования спортивной подготовки велосипедистов. Классический многолетний подход позволяет разделить весь процесс на этапы:

- 1) начальной подготовки;
- 2) базовой подготовки;
- 3) специализированной базовой подготовки;
- 4) максимальной реализации индивидуальных возможностей;
- 5) сохранение достижений.

Научно-теоретическое освещение эти вопросы получили в учебниках, монографиях и диссертациях Л.П. Матвеева, А.Д., Ю.В. Верхошанский, В.В. Кузнецова, В. М. Зациорського В.С., Фарфеля, М.Я. Набатниковой, Г.И. Кукушкина, В.А. Друзя, Д. Харри, Р.Е. Платонова, Ю.Д. Железняк, В.А. Запорожанова, , В.Л. Батаена, А.В. Седова и др.

Современное состояние велоспорта свидетельствует о тенденции

постоянного роста мастерства велосипедистов во всем мире и их спортивных результатов. А это не может не быть связанным со скрытыми функциональными возможностями организма. Только научно обоснованная система подготовки спортсменов позволяет найти эти резервы и заставить их работать на конечный результат. Не новость, что высокие спортивные достижения основываются на эффективном определении перспективных путей совершенствования самого процесса тренировки. Такой процесс должен как можно больше соответствовать функциональным возможностям организма.

Совершенствование силовых и скоростных возможностей гонщиков является одним из основных направлений повышения эффективности подготовки велосипедистов высокого класса. Достигаются качественные изменения в основном за счет увеличения скорости прохождения дистанции соревнования.

В настоящее время уделяется много внимания именно разработке методик по развитию программ, которые будут внедрены в течение многолетней подготовки велосипедистов. Общие закономерности развития тренированности и становления спортивной формы является основой периодизации тренировочного процесса в велоспорте.

Анализируя научно-методическую литературу по спортивной тренировке квалифицированных спортсменов во многих видах спорта, видим отсутствие четких границ между этапами многолетней подготовки. Как структура тренировочного процесса, так и индивидуальные возможности спортсменов могут повлиять на продолжительность каждого этапа. В зависимости от структуры и содержания в табл.1 приведены этапы многолетней подготовки велосипедистов.

Спортсмен может максимально реализовать свои индивидуальные возможности в оптимальной возрастной зоне, которая может быть разной для разных личностей. Именно этот факт обуславливает продолжительность этапов. А это примерно 2 - 2,5 года на каждый этап. На смежных этапах многолетней подготовки в методике тренировочных процессов у велосипедистов не существует четких различий.

Таблица 1

Параметры подготовки	Этапы подготовки				
	Начальный	Базовой подготовки	Специализированный базовый	Максимальной реализации	Сохранение достижений

Годовой обем работы, часы	150-200	300-500	600-800	900-1400	1000-1200
ОФП, %	80-90	70-80	50-60	30-40	10-20
СФП, %	10-20	20-30	40-50	60-70	80-90

Этап начальной підготовки.

На этапе начальной подготовки основными задачами являются:

1. укрепление здоровья спортсменов и их разносторонняя физическая подготовка;
2. обучение посадке и технике езды на велосипеде;
3. обучение технике педалирования.

В любом выбранном виде спорта достичь определенных результатов можно гармонично развить физические и духовные способности, что в конечном итоге приведет к повышению функциональных возможностей организма. На этом этапе нужно построить фундамент в виде общей и вспомогательной физической подготовки. В дальнейшем это даст возможность качественно совершенствовать юных велосипедистов. Соотношение между общей, специальной, и вспомогательной подготовками составляет один к девяти.

Сегодня традиционно детей в возрасте 11 - 12 лет набирают в группы начальной подготовки по велосипедному спорту. Начало занятий спортом непосредственно определяет годовой объем работы у юных спортсменов и продолжительность этапа начальной подготовки. Например, если юный велосипедист начал заниматься спортом в возрасте одиннадцати лет, то продолжительность этапа начальной подготовки не менее двух лет.

Иногда возраст 9 - 10 лет является началом велосипедного спорта для будущего победителя. В этом случае возрастает период начальной подготовки до 3-х, 4-х лет. По программе таких тренировок в течение первого года юный спортсмен занимается 100 - 150 часов. В случае если начало приходится на возраст 13-15 лет, продолжительность начального этапа спортивной подготовки должна сократиться до одного года, а иногда и за полгода юный спортсмен освоить 250 - 300 часов занятий в спортивной школе, чтобы иметь ту же спортивную форму, что и его ровесники, которые начали тренировки значительно раньше.

В начале нового тренировочного года тренер отбирает подростков в группу. Первая задача, которая стоит перед ним - познакомить юных спортсменов с основами велосипедного спорта, развить навыки езды на

велосипеде на дорожках стадиона или площадках, специально оборудованных для таких тренировок. В холодное время года обучения в основном происходит на велотренажерах и уделяется много внимания упражнениям по другим видам спорта для обеспечения соответствующего уровня физической и силовой подготовки.

Весной и летом занятия проводятся 2 - 3 раза в неделю продолжительностью 60 - 90 минут. Езда на велосипеде носит преимущественно игровой характер и органично сочетается с занятиями по физическому воспитанию, имея общую цель - укрепление общей физической подготовки.

Для формирования устойчивого интереса юных спортсменов к избранному виду спорта на этом этапе подготовки целесообразно использовать различные средства и методы из других видов спорта, спортивных игр. Однообразные, монотонные тренировочные занятия со значительными физическими нагрузками не допустимы, так как могут стать толчком для снижения мотивации еще не сформировавшегося устойчивого интереса.

Реалии показывают, что не все тренеры придерживаются этих правил, поэтому некоторая часть спортсменов покидает спортивные тренировки и не исключение, что это может быть талантливый спортсмен. Совершенствование техники двигательных действий достигается с помощью бега, ходьбы на лыжах, учебы. Эти виды спортивных тренировок должны происходить через правильный подбор и дозировку упражнений, их разнообразия, общей высокой эмоциональности занятий.

На этапе начальной подготовки юных велосипедистов особое внимание уделяется общей физической подготовке. Именно в этот период закладывается основа техники владения комплексом разнообразных двигательных действий, которые будут развиты на последующих этапах.

В годовом цикле не нужно выделять этапов подготовки. Зимой в основном проводят занятия без велосипеда, летом - езду на велосипеде сочетают с общей физической подготовкой. Соревнования обычно не планируют.

Этап предварительной базовой подготовки

Этап предварительной базовой подготовки продолжает решать задачи первого этапа, ставит перед собой новую значимую задачу - сформировать устойчивый интерес юных велосипедистов к многолетней спортивной подготовке, направленной на конечный результат. Увеличивается годовой объем спортивных тренировок и

теперь он составляет 300 - 500 часов.

В отличии от первого этапа общая и вспомогательная подготовка спортсменов вцелом может составлять три четверти всего объема. В подростковом возрасте возможен быстрый рост результатов за счет увеличения доли специальных подготовительных упражнений. Но такая методика может привести и к отрицательным результатам - спортсмен становится неперспективным. Нельзя увеличивать специальную физическую подготовку более чем в пределах 25% от общего объема работы.

Эффективное техническое совершенствование происходит преимущественно разнообразными упражнениями велосипедного спорта без привлечения других видов спорта: езде в группе, езде на велосипеде без управления рулем, езде "на колесе", фигурной езде, езде по снегу, езде на велотренажере без зрительного контроля. Хорошие результаты дают и формирование навыков преодоления крутых спусков и подъемов, естественных и искусственных препятствий; прохождения поворотов, виражей, разворотов; различных способов старта и финиша; парных гонок.

Это позволяет юному велосипедисту сформировать технику большинства общих подготовительных и специальных двигательных действий, которая будет совершенствоваться на последующих этапах многолетней подготовки.

На этапе предварительной базовой подготовки растут функциональные возможности всех систем организма. Разносторонний характер таких изменений планируется в соответствии с особенностями естественного развития двигательных способностей, особенно нужно обратить внимание на развитие скорости велосипедиста.

Учитывая, что этап предварительной базовой подготовки приходится на возраст 14 - 16 лет, именно разноплановая спортивная подготовка юных велосипедистов способна учитывать разновозрастные подростковые двигательные способности.

В конце этапа предварительной базовой подготовки нужно увеличить общий объем и интенсивность работы. Постепенно растет профессиональная специализация и содержание подготовки спортивных тренировок.

Годовой цикл предварительной базовой подготовки должен структурно состоять из длительного подготовительного периода и непродолжительного соревновательного.

Этап специализированной базовой подготовки

Задачей этапа специализированной базовой подготовки является

подготовка к этапу максимальной реализации индивидуальных возможностей. А поэтому ставит перед собой главную задачу - создать условия для формирования у велосипедиста способности эффективно реализовать себя в напряженной тренировке на дальнейшем этапе. Такая подготовка радикально отличается увеличением уровня специализации.

Годовой объем этапа специализированной базовой подготовки может достигать 600 - 800 часов:

4. общая физическая подготовка составляет - 20%;
5. вспомогательная физическая подготовка - 30%;
6. специальная физическая подготовка - 50% всего объема работы.

Данный этап дает возможность внести коррективы в дальнейшую специализацию спортсмена.

Решая основную задачу специализированной базовой подготовки, а именно повышение функционального потенциала организма велосипедиста, целесообразно по объему работы приближать тренировочный процесс по характеру к соревнованиям. Совершенствование специальной выносливости возможно осуществлять различными способами, при этом не нужно отдавать предпочтение процессам, которые могут обострить влияние на спортсмена. На данном этапе при правильном планировании уже становится существенной максимальная реализация индивидуальных возможностей во время самых напряженных специализированных занятий.

Развитие общей выносливости достигается выполнением значительного объема работы при подготовке велосипедистов к соревнованиям. С этой целью наиболее удачными являются задачи аэробного характера, которые с легкостью выполняются как спортсменами, так и тренером. При планировании нужно учитывать этот факт. С целью создания мощной аэробной базы спортсмену для будущей любой специализации объем работы можно увеличивать до 70 - 80% общего объема. Эта база на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей позволит воспитать спортсмена высокого класса, чтобы в дальнейшем спортивном тренировочном процессе успешно выполнять большие объемы специальной работы.

Особенно стоит это делать тренируя велосипедистов со специализацией езды на средних или длинных дистанциях. Содержание работы напрямую должен зависеть от направленности профильных качеств, на развитие которых направлена специализация. А такая работа может значительно отличаться у велосипедистов, специализирующихся на различных дистанциях. Например, подобная

система тренировок при совершенствовании спринтеров может привести к обратному результату и даже остановить рост их мастерства.

Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей

На этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей увеличивается доля средств и методов специальной подготовки по отношению к общему объему процесса спортивной тренировки. При подходе к планированию тренировочного процесса необходимо учитывать, что спортсмен потенциально может именно на этом этапе достичь максимальных результатов в своем виде, выбранном как специализация.

В этот период интенсивно проходят адаптационные процессы даже в случае высоких тренировочных нагрузок. Это позволяет достичь высоких результатов, является реализацией поставленной цели перед этапом максимальной реализации индивидуальных возможностей.

Общий объем работы за год составляет 900 - 1400 часов, который включает:

1. общую физическую подготовку - 15%;
2. вспомогательную подготовку - 15%;
3. специальную физическую подготовку - 70%.

Увеличивается количество занятий и нагрузки в недельных микроциклах. Объем физических нагрузок и насыщенная интенсивность тренировочных занятий достигают максимальных значений.

Тренер и спортсмен совместно стремятся к применению максимальных параметров. Отдельные показатели достигают предельных значений (табл. 2).

Характеристиками подготовки спортсменов высокого класса на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей являются:

- изменение внешней среды;
 - изменение лидирования;
 - дыхание через увеличенное мертвое пространство;
 - построения тренировочного процесса без дней отдыха;
 - применения скачкообразного увеличения нагрузок в году;
 - применение нескольких больших нагрузок в течение одного дня;
- использование среднегорья.

Но жесткий режим, широкая практика соревнований и применение максимальных тренировочных нагрузок не всегда гарантирует 100% результат. Даже реализовав все намеченные

мероприятия этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, нельзя считать автоматическим переход на следующий этап.

Таблица 2

Параметры тренерской работы велосипедистов высокого класса на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей

Параметры	Микроцикл	За год
Объем работы, часы	30-50	1300-1500
Объем работы, км	800-900	28000-35000
Количество дней занятий	6-7	310-330
Количество тренировок	12-20	600-650
Количество соревнований	20	100-120

Передовой опыт спортивной подготовки и выступлений ведущих велосипедистов мира еще раз убеждает, что на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей нужно уделять внимание не только требованиям конкретной спортивной дисциплины. Есть много важных моментов, не реализовав которые нельзя вывести велосипедиста на вершину мастерства. И это прежде всего эффективная продолжительность тренировки, объем работы различной направленности, динамика тренировочных и соревновательных нагрузок.

Этап сохранения достижений.

Этап сохранения достижений имеет почти такую же цель, что и этап максимальной реализации индивидуальных возможностей, но требует внедрения индивидуального подхода. Многолетние физические нагрузки истощают организм спортсмена, адаптационные процессы в силу возрастных изменений не могут уже протекать так быстро как раньше.

Поддержать спортивный уровень достижений спортсмена способен накопленный многолетний опыт. Индивидуальный подход позволяет подобрать уровень физической нагрузки, специальные средства и методы тренировок, которые будут способны поддержать спортивный уровень конкретного велосипедиста.

Даже высококвалифицированному спортсмену иногда не удается удержать свой высокий уровень. Этому не сможет помочь увеличение спортивной нагрузки. «Удержать планку» позволит совершенствования мастерства профессионала. А именно устранение индивидуальных недостатков на фоне даже уменьшения общего объема спортивной работы. При этом растет доля специальной работы

в процессе спортивной тренировки до 80% за счет общей физической и вспомогательной подготовки, которые уже не способны расширить функциональные возможности высококвалифицированного спортсмена.

Спортсмен, достигший определенных высот, теряет интерес к тренировкам, потому что они не дают эффективные результаты. Появляется новая проблема не физической природы: как сохранить устойчивый интерес и увеличить мотивацию. Если общество признает достижения спортсмена, то и он чувствует социальную значимость, что может быть стимулом к возвращению в сферу значительных физических нагрузок, жесткого режима тренировок.

Именно в этот период появляется и время и мотивация к совершенствованию слабых сторон велосипедиста, апробируются и применяются средства и методы, которые в свое время мало использовались или не дали желаемых результатов. На этапе сохранения достижений как правило, не только не удается получить новые более высокие результаты, но и удержать старые персональные рекорды. Поэтому предварительное распределение времени тренировочного процесса и физических нагрузок не может оставаться предыдущим, а нуждается в корректировке: общий объем работы составляет 1000 - 1200 часов в год, малый или средний циклы нагрузок. Обоснованное замедление способно стать эффективным на этапе сохранения достижений.

Следует отметить, что многие специалисты этап максимальной реализации индивидуальных возможностей и этап сохранения достижений объединяют и рассматривают как этап подготовки к высшим достижениям.

Итак, анализ исследований во многих видах спорта позволяет утверждать, что в зависимости от индивидуальных возможностей и специфики вида спорта, возможны различные варианты вышеупомянутых этапов, а именно продолжительность каждого и содержательное наполнение, оптимизация процесса многолетней тренировки на ранних этапах является залогом ожидаемого результата высококвалифицированных спортсменов на заключительных этапах.

Литература:

1. Батаен В.Л. Велосипедные гонки. М. ФиС, 1988. - 80 с.
2. Верхошанский Ю. В. Принципи організації тренування спортсменів високого класу у річному циклі / Верхошанский Ю. В. - М: ФіС, 1991. - 24 - 31 с. (Теорія і практика фізичної культури).

3. Волков, В. Н. Теоретические основы и прикладные аспекты управления состоянием тренированности в спорте: [Монография] / В. Н. Волков. – Челябинск : Факел, 2000. – 252 с.
4. Матвеев Л. П. Основы спортивного тренування / Л. П. Матвеев - М: ФіС, 1977. - 199 с.
5. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичне застосування / В. Н. Платонов - К: Олімпійська література, 2004. - 365 - 389 с.
6. Пруднікова М. С. Теорія і методика обраного виду спорту (велосипедний спорт) / М. С. Пруднікова, В. М. Мулик. - Харків: 2006. - 100 с. (Методичний посібник).
7. Bredin, S.S. Health benefits of physical activity: The evidence. CMA J. 2006, 174, 801-809/
8. Solodkov A.S., Sologub E.B. human physiology. General. Sports, age. –М .: Terra – Sport, Olympia Press, 2001. 2001. -520 p.
9. Peculiarities of formulating adaptive capacities of the health-vessel system in ontogenesis with systematic sports activities NV Bogdanowska, MV Milakov – Journal of Phusiology, 2006.

Информация об авторах:

Маракушин Андрей Игоревич – кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент, Харьковский национальный экономический университет им. Семена Кузнеця

Попов Федор Иванович – кандидат педагогических наук, доцент, Харьковский национальный экономический университет им. Семена Кузнеця