

**Министерство образования и науки РФ
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«Южный федеральный университет»**

ОЛИМПИЙСКАЯ ИДЕЯ СЕГОДНЯ

**Сборник материалов
Пятой международной научно-практической конференции
посвящённой 100-летию Южного федерального университета**

Ростов-на-Дону, 22–26 апреля 2015 года

**Ростов-на-Дону
2015**

УДК 796.06
ББК 75.4
О54

Оргкомитет конференции:

Председатель:

Лысенко Алла Викторовна – д. б. н., проф., ЮФУ, г. Ростов-на-Дону;

Заместитель председателя:

Степанова Татьяна Анатольевна – к.п.н., доц., ЮФУ, г. Ростов-на-Дону;

Ответственный секретарь оргкомитета:

Пономарева Ирина Александровна – к.м.н., доц., ЮФУ, г. Ростов-на-Дону;

Члены оргкомитета:

Атаев Жашарбек Далхатович – Общероссийская общественная организация «Молодые интеллектуалы России», г. Санкт-Петербург;
Баршай Владимир Максимович – к. п. н., проф., ЮФУ, г. Ростов-на-Дону;
Белавкина Марина Валерьевна – к.п.н., доц., ЮФУ, г. Ростов-на-Дону;
Бондин Виктор Иванович – д. п. н., проф., ЮФУ, г. Ростов-на-Дону;
Ващенко Елизавета Александровна – ассистент, ЮФУ, г. Ростов-на-Дону;
Усенко Сергей Владимирович – к.п.н., доц., ЮФУ, г. Ростов-на-Дону;
Хавинсон Владимир Хацкелевич – д.м.н., проф., президент Европейской ассоциации геронтологии и гериатрии, г. Санкт-Петербург;
Шарпатов Владимир Ильич – герой России, член комитета по социальной политике Тюменской областной Думы, г. Тюмень;
Шпакова Вера Анатольевна – к.п.н., доц., ЮФУ, г. Ростов-на-Дону

О54 Олимпийская идея сегодня: Материалы пятой международной научно-практической конференции ; Южный федеральный университет. Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2015. – 386 с.

ISBN 978-5-9275-1563-9

В сборнике материалов Международной научно-практической конференции представлены труды авторов из России, Молдавии, Украины, Испании и др. Рассматриваются актуальные проблемы спорта высших достижений и международного Олимпийского и Паралимпийского движения, инновационные подходы к подготовке специалистов в области физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности; методологические и психолого-педагогические аспекты формирования физической культуры личности, нравственного, патриотического воспитания, социализации молодежи, развития межкультурных и межэтнических коммуникаций; уделяется внимание факторам, обеспечивающим высокое качество и продолжительность жизни. В сборнике также публикуются материалы участников конкурса научных работ в рамках международной Олимпиады студентов по специальности «Физическая культура» (24 апреля 2015 года, г. Ростов-на-Дону), а также конкурса научных работ школьников, студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых, проводившегося Академией физической культуры и спорта ЮФУ совместно с организаторами Всероссийского молодежного образовательного форума «Мы – патриоты России!» и посвященного празднованию 70-летия Великой Победы (26–27 апреля 2015 года, Республика Крым: Севастополь – Ялта – Артек).

Публикуется в авторской редакции.

ISBN 978-5-9275-1563-9

© Южный федеральный университет, 2015

риал раздела изучаемой дисциплины и закрепить знания теоретического материала путем тестирования. Ведь проверка знаний и умений играет значительную роль в достижении результатов обучения студентов. Внедрение системы контроля знаний и навыков создает условия для решения важнейшей задачи управления процессом обучения каждого студента и значительно повышает эффективность обучения и проверку знаний. Разработанные компьютерные тестовые сценарии апробированы и внедрены на многих кафедрах университета, в том числе на кафедре физической культуры и спорта Института рекреации, туризма и физической культуры Балтийского федерального университета имени И. Канта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аванесов, В.С. Композиция тестовых заданий / В.С. Аванесов. – М.: Ассоциация инженеров-педагогов г. Москвы, 1996. –191 с.
2. Ефремова, Н.Ф. Современные тестовые технологии в образовании / Н. Ф. Ефремова. – Ростов н/Д: Издательский центр ДГТУ, 2001. –187 с.
3. Лищук, И.В. Современные информационные технологии в подготовке специалистов по физической культуре и спорту в вузе / И.В. Лищук // Вестник Балтийского федерального университета им.И.Канта. – 2007. – №11. – С.100-104.
4. Лищук, И.В. Педагогическое проектирование профессиональной подготовки специалистов по физической культуре с использованием информационных технологий: автореф. дис. ...к-та пед. наук: 13.00.08/ И.В. Лищук. – Калининград, 2009. – 24 с.
5. Майоров, А.Н. Теория и практика создания тестов для системы образования. (Как выбирать, создавать и использовать тесты для целей образования) / А.Н. Майоров. – М.: Интеллект-центр, 2011. – 296 с.
6. Переверзев, В.Ю. Технология разработки тестовых заданий: справочное руководство / В.Ю. Переверзев.– М.: Е-Медиа, 2005. – 265 с.
7. Чельшкова, М.Б. Теория и практика конструирования педагогических тестов: учеб. пособие / М.Б. Чельшкова. – М.: Логос, 2002. – 432 с.

УДК 37+796

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ ДЖИУ-ДЖИТСУ 12-13 ЛЕТ С ПРИМЕНЕНИЕМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Ложкина М.Б., Молодых Д.В., Байдашев А.Е., Алиева Н.С.
Томский государственный университет, г. Томск, Россия

Джиу-джитсу – контактный скоростно-силовой вид спорта. Он предъявляет высокие требования к силовой и функциональной подготовке борцов. Необычные положения тела в различных ситуациях, неожиданность

действий требуют от борца особой функциональной подготовки и разностороннего физического развития [1].

Важность скоростно-силовой подготовки для борцов джиу-джитсу 12-13 лет не вызывает сомнений, так как дальнейший рост уровня технико-тактического мастерства базируется на высоком потенциале его физической подготовленности. В исследованиях Агафонова Г.Г. (2003), Ашмарина Б.А. (1999), Герасимова К.А. (1999), указываются на то, что поднятие уровня общефизической и специальной скоростно-силовой подготовленности спортсменов происходит за счет средств самой борьбы, то есть, применяя большое количество разнообразных тренировочных заданий в процессе технико-тактической подготовки. Но используя только эти средства подготовки нельзя, и невозможно целенаправленно развивать именно те физические качества, которые позволяют ускорить процесс освоения новых технических действий. В данном случае, если не применять концентрированной углубленной тренировки скоростно-силовой направленности, то в процессе совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов не произойдет значительного повышения уровня развития скоростно-силовых качеств. Потому что, у квалифицированных спортсменов на этапе спортивного совершенствования происходит уже в какой-то мере стабилизация уровня общефизической и специальной подготовленности. Да к тому же, постоянно поддерживать высокий уровень скоростно-силовых качеств на протяжении всего соревновательного периода нет возможности. Так как процесс планирования подготовки предшествующий участию в соревнованиях, должен иметь разумные периоды отдыха и концентрированные большие по объему и напряженности нагрузки. Поэтому целенаправленное использование средств скоростно-силовой подготовки является одним из необходимых принципов тренировочного процесса.

Цель данной работы – определить и конкретизировать содержание процесса скоростно-силовой подготовки борцов джиу-джитсу 12-13 лет с применением круговой тренировки и проверить ее эффективность.

Исследование проводилось на базе Томского государственного университета систем управления и радиоэлектроники. Проведение педагогического эксперимента осуществлялось в четыре этапа.

На первом этапе было сформировано две группы: контрольная и экспериментальная. Комплектация групп предусматривала относительно равное распределение детей, по своей физической подготовленности. Проведено первоначальное тестирование скоростно-силовой подготовленности в контрольной и экспериментальной группе.

На втором этапе исследования разрабатывалось и конкретизировалось содержание процесса скоростно-силовой подготовки борцов джиу-джитсу 12-13 лет с применением круговой тренировки. Был определен комплекс

упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств для кругового метода тренировки, а так же объем выполняемой нагрузки.

На третьем этапе проводился основной педагогический эксперимент. Экспериментальная группа занималась по традиционной методике и разработанному нами содержанию процесса скоростно-силовой подготовки с применением круговой тренировки, а контрольная группа занималась по традиционной методике.

На четвертом этапе проводились повторно контрольные тестирования, проводилась систематизация полученных данных, обработка их методами математической статистики, написание и оформление работы.

Педагогический эксперимент проводился с целью определения скоростно-силовой подготовленности борцов джиу-джитсу 12-13 лет и для сравнения эффективности традиционной методики обучения с применением круговой тренировки в подготовке скоростно-силовых качеств. В эксперименте приняли участие юноши 12-13 лет в количестве 30 человек, и было сформировано две группы: контрольная и экспериментальная, по 15 человек в каждой группе.

Проведя анализ научно-методической литературы и практического опыта работы тренеров по планированию скоростно-силовой подготовки удалось выяснить, что в тренировке борцов джиу-джитсу 12-13 лет сохраняется традиционная организация использования средств скоростно-силовой подготовки. Она заключается в равномерном использовании средств скоростно-силовой подготовки в небольших объемах в течение всего учебно-тренировочного года.

Контрольная группа в течение педагогического эксперимента тренировалась по традиционной методике. Тренировки проходили три раза в неделю в вечернее время, средства скоростно-силовой подготовки применялись 1-2 раза в неделю и в основном в заключительной части учебно-тренировочного занятия.

Экспериментальная группа тренировалась по разработанному нами комплексу упражнений на развитие скоростно-силовых качеств по методу круговой тренировки. Суть комплекса упражнений заключается в использовании одной тренировки в утреннее время один раз в неделю дополнительно к основным тренировкам, проходившим так же три раза в неделю в вечернее время. В начале исследования производилось первоначальное тестирование, для определения скоростно-силовой подготовленности борцов джиу-джитсу 12-13 лет.

Анализ полученных результатов показал, что ни в одном из указанных тестов не наблюдается достоверных различий между группами, что говорит об однородности контрольной и экспериментальной группы (табл. 1).

Таблица 1 – Показатели скоростно-силовой подготовленности борцов джиу-джитсу 12-13 лет до эксперимента

Тест	КГ	ЭГ	p
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	
10 подтягиваний на перекладине, с	12,6 ± 0,3	12,6 ± 0,3	> 0,05
Челночный бег 4*10 м, с	10,8 ± 0,9	10,6 ± 0,8	> 0,05
10 бросков манекена «прогибом», с	20,5 ± 0,3	20,6 ± 0,3	> 0,05
Прыжок в длину с места, см	154,1 ± 10,4	155,1 ± 13	> 0,05
Напрыгивание двумя ногами на скамейку (кол-во раз за 30 сек.)	29,6 ± 2,7	30,5 ± 2,8	> 0,05
<i>Примечание:</i> КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа			

На четвёртом этапе проводилось контрольное тестирование с целью выявления эффективности применения разработанного нами комплекса упражнений, методом круговой тренировки направленного на развитие скоростно-силовой подготовленности борцов джиу-джитсу 12-13 лет (табл. 2).

Таблица 2 – Сравнительный анализ результатов контрольной и экспериментальной группы в конце исследования

Тест	КГ		ЭГ		p
	до	после	до	после	
	$\bar{X} \pm \sigma$		$\bar{X} \pm \sigma$		
10 подтягиваний на перекладине, с	12,6 ± 0,3	11,4 ± 0,2	12,6 ± 0,3	11,2 ± 0,1*	< 0,05
Челночный бег 4*10 м, с	10,8 ± 0,9	10,3 ± 0,7	10,6 ± 0,8	9,8 ± 0,5*	< 0,05
10 бросков манекена «прогибом», с	20,5 ± 0,3	19,3 ± 0,4	20,6 ± 0,3	18,8 ± 0,6*	< 0,05
Прыжок в длину с места, см	154,1 ± 10,4	166,1 ± 12,2	155,1 ± 13	175,4 ± 12,7*	< 0,05
Напрыгивание двумя ногами на скамейку (кол-во раз за 30 сек.)	29,6 ± 2,7	32,9 ± 3,3	30,5 ± 2,8	35,7 ± 3*	< 0,05
<i>Примечание:</i> * – статистически значимое различие после эксперимента между контрольной и экспериментальной группами (p<0,05); КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа					

Результаты контрольных испытаний, проведенных по окончании эксперимента, позволили установить, что различия в приростах оказались статистически достоверными (p<0,05). У спортсменов наблюдается положитель-

льная динамика результатов в тестах. Согласно полученным данным, прирост в показателях скоростно-силовой подготовленности больше у борцов джиу-джитсу экспериментальной группы (во всех случаях $p < 0,05$). Время выполнения «10 подтягиваний на перекладине» улучшилось в экспериментальной группе на 12,5%, а в контрольной на 10%. Время выполнения теста «Челночный бег 4*10м» в экспериментальной группе улучшилось на 8%, а в контрольной – на 5%. Время выполнения 10 бросков манекена «прогибом» улучшилось в экспериментальной группе на 9,5%, а в контрольной – на 6%. Показатели теста «Прыжок в длину с места» в экспериментальной группе улучшилось на 13%, а в контрольной – на 8%. Время «Напрыгивания двумя ногами на скамейку высотой 0,3м за 30 сек.» улучшились в экспериментальной группе на 17%, а в контрольной – на 11,1%.

Заключение. Комплекс упражнений для совершенствования скоростно-силовой подготовленности борцов джиу-джитсу 12-13 лет должен соответствовать особенностям соревновательной деятельности. Рекомендуется выделить наиболее перспективные атакующие технические действия для спортсменов в каждой весовой категории и определить соответственно эффективные для них упражнения скоростно-силовой подготовки. При разработке комплекса упражнений направленных на развитие скоростно-силовой подготовки необходимо учитывать индивидуальный арсенал атакующих и защитных действий того или иного спортсмена, с помощью которого он добился определенного уровня спортивных результатов. Для каждого из спортсменов рекомендуется подобрать такие упражнения или комплексы упражнений, которые бы в большей степени по своим внешним проявлениям были схожи с его «коронными» излюбленными приемами. В связи с этим для этого спортсмена надо разработать тренировочную программу по скоростно-силовой подготовке для тех групп мышц, которые в большей мере задействованы в проведении приемов. При повышении уровня скоростно-силовых качеств борцов джиу-джитсу 12-13 лет рекомендуется стремиться к индивидуальному разнообразию выбора эффективных тренировочных средств. Такой режим организации скоростно-силовой подготовки позволил повысить уровень скоростно-силовой подготовленности борцов джиу-джитсу 12-13 лет.

ЛИТЕРАТУРА

1. Агафонов, Г.Г. Джиу-джитсу. Современная техника древнего боевого искусства / Г.Г. Агафонов – М.: Феникс, 2003. – 288 с.
2. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М: Физкультура и спорт, 1999. – 223 с.
3. Воробьев, А.Н. Боевые искусства мира / А.Н. Воробьев. – М: 1994. –109 с.

4. Герасимов, К.А. Специальная физическая подготовка (самбо) / К.А. Герасимов. – Саратов, 1999. – С. 76-90.

УДК 001.891.5.371.83.796

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ИНСТРУМЕНТ
СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ В ЭПОХУ ПЕРЕХОДА
ПОСТИНДУСТРИАЛЬНОГО ОБЩЕСТВА
К ИНФОРМАЦИОННОМУ**

¹Лысенко А.В., ¹Степанова Т.А., ²Хавинсон В.Х., Федосова С.Н.

¹*Южный федеральный университет, г. Ростов-на-Дону, Россия*

²*Институт Биорегуляции и геронтологии, г. Санкт-Петербург, Россия*

²*Харьковский национальный университет им. В.Н. Каразина,
г. Харьков, Украина*

Данные многочисленных исследований свидетельствуют о том, что население развитых постиндустриальных государств прекратило рост в условиях материального изобилия [2, 7]. Существует мнение, что уже несколько поколений живут в условиях отсутствия естественного отбора, в результате чего каждое последующее поколение становится слабее предыдущего [2, 8]. Причем параллельно с катастрофическим снижением уровня здоровья у современных представителей молодого поколения разных стран отмечается ускоренное старение, в том числе и более раннее (примерно на 15 лет) появление ассоциированных с возрастом болезней [10].

Повышению риска преждевременного старения, обострению демографических проблем и ухудшению использования трудового потенциала способствует [5, 6] хроническое стрессогенное действие неблагоприятных эколого-профессиональных факторов внешней среды (в т.ч. истощение адаптационных резервов организма в онтогенезе, протекающем в неблагоприятных природных условиях, при несбалансированном питании и дестабилизации циркадианных ритмов, возрастании психоэмоционального напряжения, информационных перегрузок и ограничении двигательной активности).

Все возрастающий объем информации, которую необходимо переработать, наряду с возрастающим темпом и ритмом жизни являются характерной чертой современного социума, реалии которого отражают эпоху перехода постиндустриального общества к информационному. Своеобразным адаптивным ответом организма на возросшее количество информации считают появление «клипового» мышления [1]. Обладатели такого мышления одновременно могут слушать музыку, общаться в чате, бродить по сети, редактировать фотографии, делая при этом уроки. Платой за многозадачность становятся рассеянность, гиперактивность, дефицит внимания и пре-

<i>Иванова Л.А.</i>	
Использование методов повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой как эффективный способ выполнения нормативов комплекса ГТО	47
<i>Лабутина Н.О., Патрикеев Г.В.</i>	
Реакция гемодинамики у мужчин во время туристического похода первой категории сложности	52
<i>Лебедева И.Ю., Жукова И.П., Эйстрих Г.П.</i>	
ГТО в системе мероприятий, способствующих сохранению и укреплению здоровья	58
<i>Лищук И.В., Старостенко В.А.</i>	
Тестирующая система контроля знаний	63
<i>Ложкина М.Б., Молодых Д.В., Байдашев А.Е., Алиева Н.С.</i>	
Скоростно-силовая подготовка борцов джиу-джитсу 12-13 лет с применением круговой тренировки	69
<i>Лысенко А.В., Степанова Т.А., Хавинсон В.Х., Федосова С.Н.</i>	
Физическая культура и спорт как инструмент социализации личности в эпоху перехода постиндустриального общества к информационному	74
<i>Мануйленко Э.В., Младинская Н.К.</i>	
Проблематика преподавания физической культуры в высшем учебном заведении	77
<i>Марущак Ю.В., Гычев В.В., Иванова И.Н.</i>	
Внедрение нового комплекса ГТО в систему физического воспитания населения России	81
<i>Мовсисян А.К., Корнеева Т.В.</i>	
Досуговая деятельность как средство реабилитации несовершеннолетних	85
<i>Овчинникова А.Я., Евсеев Д.А., Ализар Т.А., Морскова Н.Г.</i>	
Педагогическая характеристика напряженности нагрузки соревновательной деятельности женщины-вратаря высокой квалификации	88
<i>Петрова О.А., Бабаев М.А., Бабаков В.В.</i>	
Эволюция технико-тактической оснащенности дзюдоистов	93
<i>Пономарев А.Е., Азнаурьян П.А.</i>	
Система дополнительного образования детей и подростков (дом детского творчества) как звено системы здоровьесбережения	98
<i>Путилина Т.А., Стращенко И.Ю.</i>	
Современные концепции культурологического подхода в физкультурно-оздоровительном самосовершенствовании студентов	101