

Выходит 1 раз в два месяца

Свидетельство о регистрации средства
массовой информации
от 31 марта 2009 г. ПИ № ФС 77-35853

Состав редакционной коллегии:

Шустин Б.Н.,
д.п.н., проф. – главный редактор
Арансон М.В.,
к.б.н. – ответственный редактор

Члены редакционной коллегии:

Балахничев В.В., д.п.н., проф.
Бальсевич В.К.,
д.б.н., чл.-корр. РАО, проф.
Виноградов П.А., д.п.н., проф.
Евсеев С.П., д.п.н., проф.
Калинкин Л.А., д.м.н., проф.
Квашук П.В., д.п.н., проф.
Кравцов А.М.
Панков В.А., д.п.н., проф.
Платонов В.Н.,
д.п.н., проф. (Украина)
Португалов С.Н., к.м.н., проф.
Радич И.Ю., к.п.н., проф.
Сазаньски Х., д.п.н., проф.
(Польша)
Тоневицкий А.Г.,
д.б.н., чл.-корр. РАН, проф.

Адрес редакции

105005, г. Москва,
Елизаветинский переулок, д. 10.
Тел. (499) 261-21-64
vniifk@yandex.ru;
e-mail: shustin@vniifk.ru

Подписной индекс в каталоге «Пресса России» – 20953

© Всероссийский научно-
исследовательский институт
физической культуры и спорта

Издатель:

ОАО «Издательство «Советский спорт»».
105064, г. Москва, ул. Казакова, 18.
www.sovsportizdat.ru
e-mail: sovsport@mail.tascom.ru

Отпечатано в ООО «КОНТЕНТ-ПРЕСС».
127018, г. Москва, ул. Складочная, д. 1,
стр. 18, под. 3, оф. 111.
Тел./факс: (495) 64-888-60, 971-82-90

Содержание

Теория и методика спорта высших достижений

<i>Абдурахманов Р.Ш.</i> Исследование методики обучения нырянию в длину без акваланга	3
<i>Бондарев Д.В., Гальчинский В.А.</i> Тренировочные игры в футбол на уменьшенном поле: влияние размера поля и количества игроков на ЧСС	7
<i>Гилев Г.А., Максимов Н.Е.</i> Использование сочетаний упражнений различной интенсивности в тренировочном процессе пловцов	12
<i>Головачев А.И., Горбунова Е.А., Берляева А.С.</i> Дифференцированный подход к оценке психической надежности лыжников-гонщиков разных специализаций	16
<i>Ивочкин В.В.</i> Возраст легкоатлетов – финалистов, чемпионов и призеров Олимпийских игр 1956–2008 гг.	21
<i>Тришин Е.С., Акопян А.О., Панков В.А.</i> К вопросу об оценке мощности тренировочных нагрузок в пауэрлифтинге	25

Теория и методика детско-юношеского спорта

<i>Граматицополо С.Н.</i> Влияние функциональной асимметрии на качество гребков у юных пловцов 8–10 лет	28
<i>Козляков А.В.</i> Динамика показателей силовой подготовленности борцов вольного стиля на этапе углубленной спортивной специализации	31

Медико-биологические проблемы спорта

<i>Таймазов В.А., Бакулев С.Е., Чистяков В.А.</i> Повышение эффективности прогнозирования успешности спортсменов-единоборцев с учетом генетических основ родовой, межвидовой и внутривидовой ориентации	35
<i>Генинг Т.П., Абакумова Т.В., Гришина Е.И., Величко Т.И., Генинг С.О.</i> Перекисное окисление липидов и функциональное состояние нейтрофилов периферической крови у спортсменов на различных этапах годичного цикла	39
<i>Горелов А.А., Румба О.Г.</i> Опыт научного обоснования содержания, методики и направленности дыхательной тренировки в прикладных и оздоровительных целях	44
<i>Емельянов Б.А., Калинин Л.А., Левандо В.А.</i> Экология спорта как раздел спортивной науки. Механизм развития эндоэкологических патогенных факторов при спортивной деятельности	50

Массовая физическая культура и оздоровление населения

<i>Митриченко Р.Х.</i> Исследование целевых установок студентов к занятиям физической культурой в рамках учебного расписания	55
<i>Мусаев Б.Б.</i> Формирование профессиональных теоретических знаний и практических умений у студентов, специализирующихся по спортивной гимнастике	61

Труды молодых ученых

<i>Стрижакова О.В.</i> Инновационный подход к управлению резервами здоровья человека и населения	65
<i>Черенко В.А.</i> Количественная оценка показателей физической подготовленности студентов	69
Сведения об авторах	72

**Выпуск издания осуществлен
при финансовой поддержке Федерального агентства
по печати и массовым коммуникациям**

Editorial board of Sports Science Bulletin:

Shustin B.N.,
Dr. Ped., professor – editor-in-chief
Aranson M.V.,
PhD (Biology) – executive editor

Editorial board members:

Balakhnichen V.V.,
Dr. Ped., professor
Balsevich V.K.,
Dr Biol., RAE corr. member, professor
Vinogradov P.A., Dr. Ped., professor
Evseev S.P., Dr. Ped., professor
Kalinkin L.A., Dr. Med., professor
Kvashuk P.V., Dr. Ped., professor
Kravtsov A.M.
Pankov V.A., Dr. Ped., professor
Platonov V.N., Dr. Ped., professor
(Ukraine)
Portugalov S.N.,
PhD (Medicine), professor
Radchich I.Ju.,
PhD (Pedagogics), professor
Sazansky H.,
Dr. Ped., professor (Poland)
Tonevitzky A.G.,
Dr. Biol., RAS corr. member, professor

Адрес редакции

105005, г. Москва,
Елизаветинский переулок, д. 10.
Тел. (499) 261-21-64
vniifk@yandex.ru;
e-mail: shustin@vniifk.ru

Подписной индекс в каталоге «Пресса России» – 20953

© Всероссийский научно-
исследовательский институт
физической культуры и спорта

Подписано в печать 22.04.2011 г.
Формат 60×90/8. Печ. л. 9,0.
Печать офсетная. Бумага офс. № 1.
Тираж 900 экз. Изд. № 1589.
Заказ № 301.

Contents

Theory and methodics of elite sports

<i>Abdurakhmanov R.Sh.</i> Studies in methodics for learning of long diving without aqualung	3
<i>Bondarev D.V., Galchinskiy V.A.</i> Soccer training small-sided games: the influence of pitch dimension and players number on a students' HR.	7
<i>Gilev G.A., Maximov N.E.</i> Use of different intensity exercises in swimmers training	12
<i>Golovachev A.I., Gorbunova E.A., Berlyayeva A.S.</i> Differential approach towards psychic reliability of ski racers in different specialities	16
<i>Ivochkin V.V.</i> Age of finalist, medal and prize-winners in track and field at Olympics during 1956–2008	21
<i>Trishin E.S., Akopyan A.O., Pankov V.A.</i> Towards training loads estimation in powerlifting	25

Theory and methodics of children and youth sports

<i>Grammatikopolo S.N.</i> Influence of functional asymmetry upon stroke quality in 8–10 year old swimmers	28
<i>Kozlyakov A.V.</i> Dynamics of power readiness parameters in freestyle wrestlers at the stage of the profound sports specialization	31

Biomedical aspects in sport

<i>Tajmazov V.A., Bakulev S.E., Chistyakov V.A.</i> Improvement of the success forecasting effectiveness of combat sports athletes taking into account genetic bases of patrimonial, interspecific and intraspecific orientation	35
<i>Gening T.P., Abakumova T.V., Grishina E.I., Velichko T.I., Gening S.O.</i> Lipid peroxidation and peripheral blood neutrophil state in athletes at different stages of training cycle	39
<i>Gorelov A.A., Rumba O.G.</i> The experience of scientific substantiation of content, methods and orientation of the breathing training in applied and health-improving purposes	44
<i>Emelyanov B.A., Kalinkin L.A., Levando V.A.</i> Sports ecology as branch of sports science. Mechanism for development of endoecologic pathogenic factors during sports activity	50

Mass physical training and improvement of the population

<i>Mitrichenko R.H.</i> Studying the goals of students for physical culture training during the schedule hours	55
<i>Musaev B.B.</i> Formation of professional theoretical knowledge and practical skills in students, specializing on sports gymnastic	61

Works of young scientists

<i>Strizhakova O.V.</i> Innovative approach towards management of person and population health resources	65
<i>Cherenko V.A.</i> Quantitative estimation of students' fitness	69
Information about authors	72

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

ИССЛЕДОВАНИЕ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ НЫРЯНИЮ В ДЛИНУ БЕЗ АКВАЛАНГА

Р.Ш. АБДУРАХМАНОВ,

Азербайджанская государственная академия физической культуры и спорта

Аннотация

В статье исследуются факторы, определяющие результативность в нырянии в длину без аквала́нга, сравниваются состав и объемы тренировочных средств квалифицированных фридайверов и начинающих ныряльщиков, рассматриваются различные модели методики тренировки.

Ключевые слова: ныряние в длину без аквала́нга, факторы специальной работоспособности, методика тренировки.

Abstract

This article examines the determinants of effectiveness in free diving without the aqualung, compares the composition and amounts of training of skilled free divers and novice divers, discusses the various models of training methodology.

Key words: diving deep without the aqualung, key factors of physical work capacity, training methodology.

Введение

В последние годы среди любителей отдыха на южных морях весьма популярным стало увлечение нырянием без аквала́нга, или фридайвингом. Умение нырять без аквала́нга является важной составной частью и профессионально-прикладной физической подготовки. Оно актуально для представителей таких профессий, как морские нефтяники, работники морского флота, сотрудники правоохранительных органов и МЧС, военнослужащие. Для всех перечисленных категорий работников умение нырять может или самому спасти свою жизнь, или спасти жизнь другим людям, например, при возникновении аварий на морских судах, пожарах на морских промыслах, при спасении людей на воде, решении военно-прикладных задач. Ныряние в длину – один из военно-прикладных видов спорта.

Разработка методических основ тренировки в нырянии как составной части плавательной подготовки в последние десятилетия осуществлялась преимущественно в рамках военно-прикладной физической подготовки [6–8]. Однако теоретико-экспериментального обоснование предлагаемым практическим рекомендациям в данных источниках не приводится. Педагогических и медико-биологических исследований, касающихся проблемы двигательной деятельности человека в условиях задержки дыхания, обнаружено незначительное количество. Основной объем исследований посвящен другим видам ныряния – нырянию с аквала́нгом, а также нырянию в глубину [4–5].

Экспериментальная часть

Наше исследование было посвящено разработке и апробации методики тренировки новичков в нырянии в длину без аквала́нга. Испытуемыми во всех группах являлись студенты-мужчины в возрасте от 17 до 23 лет. Общее количество испытуемых составило более 100 чел.

Всего было проведено два педагогических эксперимента продолжительностью 6 и 3 месяца соответственно.

В первом эксперименте исследовали изменение показателей телосложения и специальной работоспособности под воздействием тренировки в нырянии, разрабатывали различные модели тренировки. Во втором апробировали разработанные модели тренировки.

Установлено, что у новичков на результат в нырянии влияет умение плавать на короткие дистанции, а также устойчивость к гипоксии и объем выполненной специфической нагрузки в нырянии. Так, коэффициент корреляции с временем плавания на 50 м составил $-0,536$ (при $r = 0,027$). Под воздействием направленной тренировки увеличиваются обхваты плеча и бедра, ЖЕЛ, возрастают физическая работоспособность (PWC_{170}) и специальная выносливость, определяемая по времени в повторном плавании 3×50 м.

Результаты факторного анализа показывают, что на данном уровне физической подготовленности испытуемых на результат в нырянии в длину влияние оказывают преимущественно четыре фактора, общий вклад которых составляет 70–72 % и которые можно идентифицировать следующим образом: