



**№ 1/2012**

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)

**Адрес редакции**

105005, г. Москва,  
Елизаветинский переулок, д. 10.  
Тел. (499) 261-21-64  
e-mail: vniifk@yandex.ru  
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>Бабаян С.С., Курбонов О.А., Усманов А.М.</i> Методика применения ударного метода тренировки для развития скоростно-силовых качеств у высококвалифицированных футболистов	3
<i>Грец И.А.</i> Различия в темпах роста мировых рекордов и их устойчивость в отдельных дисциплинах плавания у мужчин и женщин	5
<i>Романов Н.</i> Техника бега: новый взгляд на старую проблему	11
<i>Синельников Ю.А., Синельникова И.В.</i> Необходимость коррекции методики и единиц измерения физической работоспособности как базового понятия спортивной науки	18
<i>Ширковец Е.А., Тен А.М.</i> Биоэнергетическая характеристика соревновательной деятельности пловцов	21

### Теория и методика детско-юношеского спорта

<i>Комаровская Е.Л., Маркелов В.В.</i> Психологические механизмы стресспреодолевающего поведения студентов-спортсменов	24
<i>Тупоногова О.В.</i> Тренировка выносливости у юных бегунов на средние дистанции: обзор современных тенденций	28

### Медико-биологические проблемы спорта

<i>Калинкин Л.А., Пономарева А.Г., Морозов В.Н., Лакишин А.М., Матов В.В., Стаценко Е.А., Нехвядович А.И., Парамонова Н.А., Руммо Д.В.</i> Профилактика интоксикации, обусловленной профессиональной деятельностью спортсменов, с помощью препарата глутатиона	34
--	----

### Массовая физическая культура и оздоровление населения

<i>Бауэр В.Г.</i> Возможности реализации третьего урока физкультуры	40
<i>Байер Е.А.</i> Реализация новой педагогической системы формирования жизнестойкости детей-сирот в условиях детского дома	44
<i>Орлов А.В.</i> Национальная маркетинговая стратегия в спорте	53
<i>Строгова Н.А.</i> Социально-психологическая адаптация будущих специалистов по адаптивной физической культуре к особенностям профессии	58

### Труды молодых ученых

<i>Байкова М.А.</i> Трансформация ценностей современного спорта при взаимодействии спорта и телевидения	62
<i>Маматкулов А.А.</i> Значение специальных тестов «Алпомиш» и «Барчиной» в процессе физической подготовки учащихся колледжей и лицеев Узбекистана	66
Сведения об авторах	69

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

### Editorial board of Sports Science Bulletin:

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

### Editorial board members:

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

### Адрес редакции

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

### Подписной индекс в каталоге «Пресса России» – 20953

© Всероссийский научно-  
исследовательский институт  
физической культуры и спорта

## Contents

### Theory and methodics of elite sports

<i>Babayar S.S., Kurbonov O.A., Usmanov A.M.</i> Methods of the «striking method drill» using for development of speed-power quality in elite soccer players	3
<i>Grets I.A.</i> The differences in the growth rate of world records and stability in certain disciplines of swimming for men and women	5
<i>Romanov N.</i> Running technique: new look on old problem	11
<i>Sinelnikov Ju.A., Sinelnikova I.V.</i> Theoretical considerations of correction methods and units of measurement of physical working abilities	18
<i>Shirkovetz E.A., Ten A.M.</i> Biopenergetic characteristics of competitive activity in swimmers	21

### Theory and methodics of children and youth sports

<i>Komarovskaya E.L., Markelov V.V.</i> Psychological mechanisms of stress-coping behavior in collegiate athletes	24
<i>Tuponogova O.V.</i> Endurance training for young middle-distance runners: a review of current trends	28

### Biomedical aspects in sport

<i>Kalinkin L.A., Ponomareva A.G., Morozov V.N., Lakshin A.M., Matov V.V., Statsenko E.A., Nehvyadovich A.I., Paramonova N.A., Rummo D.V.</i> Disposal of intoxication, caused by professional activity of sportsmen, by administration of glutathione preparation	34
--	----

### Mass physical training and improvement of the population

<i>Bauer V.G.</i> Possibilities for realization of third physical culture lesson	40
<i>Bayer E.A.</i> Realization of new pedagogical system for the formation of vital personality in children-orphan during life in orphan boarding school	44
<i>Orlov A.V.</i> National marketing strategy in sport	53
<i>Strogova N.A.</i> Social and psychological adaptation of former adaptive physical culture specialists to profession peculiarities	58

### Works of young scientists

<i>Bajkova M.A.</i> Transformation of contemporary sports value with interaction of sports and TV broadcasting	62
<i>Mamatkulov A.A.</i> The importance of «Alpomish» and «Barchinoy» special tests in physical training of college and lyceum students in Uzbek Republic	66
Information about authors	69

# ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

## МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ УДАРНОГО МЕТОДА ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ

С.С. БАБАЯН, О.А. КУРБОНОВ, А.М. УСМАНОВ,  
Узбекский государственный институт физической культуры,  
г. Ташкент, Республика Узбекистан

### Аннотация

В работе исследовались методы скоростно-силовой подготовки футболистов. В эксперименте приняли участие 11 футболистов высокой квалификации.

Для подготовки использованы специальные прыжковые упражнения (в частности, прыжки в глубину), способствующие развитию взрывной силы мышц ног. Полученные показатели позволили определить, что целенаправленная работа в развитии скоростно-силовых качеств с использованием ударного метода приводит к значительному уменьшению времени достижения максимума значений в проявлении мощности усилий, которые способствуют существенному повышению данных показателей у высококвалифицированных футболистов.

**Ключевые слова:** взрывная сила, скоростно-силовые качества, физическая подготовка, футбол.

### Abstract

In work speed-training methods for football were investigated. Participants are 11 elite male football players. Special exercises of jump nature (in particular, jump in depth), promoting development of explosive power of the muscles of the legs are used. The factors obtained have allowed defining that goal-directed work on development speed-power quality by use the striking method brings about significant reduction of time of the achievement of maximum importance's of the manifestation of power that allows greatly raising the factors speed-power preparedness high qualification soccer player.

**Key words:** explosive force, speed-force qualities, physical preparation, football.

### Введение

Современный футбол характеризуется быстротечностью игровых действий, требующих от спортсмена максимальных мышечных усилий в условиях дефицита времени [2]. Анализ тенденций развития мирового футбола свидетельствует о повышении интенсивности игровых действий, высоком уровне физической подготовленности [1]. К большому сожалению, наши футболисты отстают от сильнейших профессиональных команд мира, что свидетельствует о необходимости повышения эффективности тренировочного процесса за счет оптимального использования научно обоснованных средств и методов спортивной тренировки [3, 4].

В достижении спортивного мастерства важную роль играет скоростно-силовая подготовка футболистов. Методика совершенствования скоростно-силовых качеств высококвалифицированных футболистов нуждается в дальнейшем совершенствовании. В связи с этим данная работа является актуальной, так как исследования

направлены на разработку методики скоростно-силовой подготовки высококвалифицированных футболистов на основе применения ударного метода развития взрывной силы мышц ног.

### Цели и задачи исследования

Цель настоящего исследования – разработать и научно обосновать методику скоростно-силовой подготовки высококвалифицированных футболистов на основе применения ударного метода развития взрывной силы мышц ног. Для достижения цели перед исследованием были поставлены следующие задачи:

1. Выявить динамику скоростных и скоростно-силовых качеств высококвалифицированных футболистов при использовании ударного метода тренировки.
2. Экспериментально проверить эффективность методики скоростно-силовой подготовки футболистов высокого класса, применяя ударный метод развития взрывной силы мышц ног.