

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования
«Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»
Сибирский федеральный университет, Красноярск, Россия
Российский государственный университет физической культуры,
спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия
Университет имени Адама Мицкевича, Познань, Польша



БРЕСТ

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

ТЕЗИСЫ ДОКЛАДОВ

**У международной
научно-практической конференции**

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БРЕСТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА»
СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ, КРАСНОЯРСК, РОССИЯ
РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА, МОЛОДЕЖИ И ТУРИЗМА (ГЦОЛИФК), МОСКВА, РОССИЯ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АДАМА МИЦКЕВИЧА, ПОЗНАНЬ, ПОЛЬША

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

**Тезисы докладов
V Международной научно-практической
конференции «Здоровье-2015»
Брест, 23–24 октября 2015 года**

**Брест
«Альтернатива»
2015**

УДК 37.015.31:[796+613](043.2)

ББК 74.200.55я44

С56

Редколлегия:

кандидат биологических наук, доцент А.Н. Герасевич (гл. редактор);

кандидат педагогических наук, доцент А.А. Зданевич;

кандидат педагогических наук, доцент А.В. Шаров

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор В.А. Коледа;

кандидат педагогических наук, доцент В.П. Артемьев

С56 **Современные** проблемы формирования и укрепления здоровья : тез. докл. V Междунар. науч.-прак. конф., Брест, 23–24 октября 2015 г. / редкол.: А.Н. Герасевич (гл. ред.), А.А. Зданевич, А.В. Шаров. – Брест : Альтернатива, 2015. – 88 с.

ISBN 978-985-521-512-8.

В сборник включены тезисы докладов, представленные участниками из Беларуси, России, Украины, Латвии, Польши и Голландии на V Международной научно-практической конференции «Здоровье-2015». Материалы посвящены антропологическим аспектам физического развития и здоровья детей, школьников и студентов, медико-биологическим и экологическим аспектам здоровьесформирующих технологий, физической культуры и спорта, психолого-педагогическим, культурологическим и социальным аспектам формирования ЗОЖ, проблемам физической и двигательной реабилитации разных групп населения, имеющими отклонения в состоянии здоровья, а также проблемам подготовки специалистов с высшим образованием и кадров высшей научной квалификации в области физической культуры и спорта, оздоровительных технологий.

Материалы предназначены для специалистов и преподавателей дошкольных учреждений, школ и вузов, научных работников, аспирантов, магистрантов и студентов.

Ответственность за оформление и содержание материалов несут авторы.

УДК 37.015.31:[796+613](043.2)

ББК 74.200.55я44

ISBN 978-985-521-512-8

© БрГУ имени А.С. Пушкина, 2015

© Оформление. ЧПТУП «Издательство
Альтернатива», 2015

ДИНАМИКА ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ

Давыдов В.Ю., Манкевич А.Н.

Полесский государственный университет, Пинск, Беларусь

Цель работы – оценить динамику тренировочных нагрузок, морфологических и биохимических показателей квалифицированных пловцов в годичном цикле подготовки.

Методы. Нами было обследовано 34 квалифицированных спортсмена, занимающихся плаванием. На протяжении всего цикла подготовки у спортсменов определяли изменения состава тела; состояние катаболической и анаболической фаз, определялась интегральная характеристика молекулярного метаболизма. Также на протяжении всего цикла подготовки пловцов производили фиксацию плавательной тренировочной нагрузки.

Результаты. Анализируя результаты исследования, обнаружены проявления закономерных взаимосвязей динамики показателей, по которым можно судить об адаптации организма человека к интенсивной мышечной деятельности.

Мезоцикловая динамика характеризуется увеличением мышечной и снижением жировой масс от начального к конечному мезоциклу, однако динамические характеристики, определяющие достижение такого результата всегда различны как для самих морфологических показателей, так и для биохимических, что, скорее всего, связано с разнообразием структуры тренировочного процесса. Увеличение использования нагрузок 1-ой, 2-ой зон мощности ведет к увеличению мышечной массы и к снижению жировой массы, что в свою очередь способствует увеличению неорганического фосфора.

Корреляционный анализ мезоцикловых значений морфологических показателей и среднемезоцикловых значений биохимических показателей позволил определить характер их взаимосвязей.

Выводы. Таким образом, динамика морфологических показателей, фиксируемых мезоцикловой частотой, достоверно связаны и отражают среднемезоцикловой уровень интенсивности биохимических показателей мышечного метаболизма. Морфологические и биохимические изменения, происходящие в организме спортсменов под влиянием тренировочных нагрузок, позволяют вносить соответствующие преобразования в процесс подготовки пловцов.