

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования
«Мозырский государственный педагогический университет
имени И. П. Шамякина»

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,
СПОРТА И ТУРИЗМА

Материалы VII Международной
научно-практической конференции

Мозырь, 4–6 октября 2018 г.

Мозырь
МГПУ им. И.П. Шамякина
2018

Редакционная коллегия:

С. М. Блоцкий,	кандидат педагогических наук (ответственный редактор);
Н. В. Зайцева,	доктор педагогических наук, доцент;
Г. И. Нарский,	доктор педагогических наук, профессор;
А. Г. Фурманов,	доктор педагогических наук, профессор;
С. Б. Кураш,	кандидат филологических наук, доцент;
Э. Е. Гречанников,	кандидат физико-математических наук, доцент;
В. А. Горовой,	кандидат педагогических наук, доцент;
В. А. Черенко,	кандидат педагогических наук

Печатается согласно плану проведения в 2018 году в учреждениях высшего образования и научных организациях, подчиненных Министерству образования Республики Беларусь, научных и научно-технических мероприятий и приказу по университету № 838 от 17. 09. 2018 г.

А43 **Актуальные** проблемы физического воспитания, спорта и туризма : материалы VII Междунар. науч.-практ. конф., Мозырь, 4–6 окт. 2018 г. / УО МГПУ им. И. П. Шамякина ; редкол.: С. М. Блоцкий (отв. ред.) [и др.]. – Мозырь, 2018. – 250 с.
ISBN 978-985-477-656-9.

В сборнике представлены материалы конференции, отражающие результаты научных исследований в области физической культуры, спорта и туризма.

Адресуется научным работникам, преподавателям, методистам по физическому воспитанию, студентам.
Материалы публикуются в авторской редакции.

УДК 796
ББК 75

ISBN 978-985-477-656-9

© УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2018

КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА СПОРТИВНОГО ПОТЕНЦИАЛА ЮНЫХ ГРЕБЦОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ

В.Ю. Давыдов

УО «Полесский государственный университет»

Проблема спортивного отбора является одной из основных теоретических и прикладных медико-биологических проблем физической культуры и спорта. Развитие теории спортивного отбора влияет на уровень спортивных достижений и на развитие спортивной науки в целом. Целью спортивной деятельности является достижение максимально возможного для конкретного индивидуума спортивного результата. В этой связи актуальными являются исследования индивидуальных возможностей спортсменов.

Данная работа посвящена результатам комплексных обследований сильнейших, юных гребцов-академистов.

На первенстве России проведено комплексное обследование сильнейших гребцов-академистов 13–16 лет. Обследования включали два этапа: индивидуальные комплексные обследования в лабораторных условиях и анализ соревновательной деятельности и результатов, показанных во время тестирования ОФП.

В работе использовались следующие методы исследования: анкетирование; оценка сердечно-сосудистой системы с использованием аппаратного комплекса анализа ЭКГ в покое и после специфической нагрузки на компьютерном диагностическом стенде «Concept»; тестирование юных спортсменов с использованием тренажера «Concept», оснащенного комплексом дополнительных датчиков, системой ввода информации в компьютер, в сочетании с телеметрической системой оценки сердечно-

сосудистой системы Polar; антропометрические измерения; определение биологического возраста юных спортсменов по методике Тимаковой Т.С.; компьютерный видеоанализ соревновательной деятельности.

Диагностика специальной физической подготовленности и технического мастерства юных спортсменов осуществлялась на основании оценки, биомеханической структуры спортивной техники, силовой и скоростно-силовой подготовленности, локальной силовой выносливости, специальной работоспособности на компьютерном диагностическом стенде «Concept II».

Комплекс был оборудован оригинальной системой дополнительных датчиков усилий и перемещений, системой ввода информации в компьютер, синхронной биологической обратной связью, с выбором индикации параметров мощности, темпа, скорости. Юные спортсмены выполняли специальную ступенчатую нагрузку в тесте 4 по 30 секунд, с повышающимся темпом и мощностью гребка. Задавался следующий темп: 20, 24, 28 и 32 гребка в минуту.

Всего в исследованиях приняли участие 201 юноша и 108 девушек. Среди них 69,6 % спортсменов до начала занятий академической греблей уже имели опыт спортивной подготовки в других видах спорта. Наиболее популярными были плавание, лыжи, спортивные игры, единоборства.

Анализ полового созревания гребцов обоего пола показал, что 50 % юношей имеет средний (нормальный) тип развития, 48 % опережающий (акцелерированный) тип развития и 2 % отстающий (ретардированный) тип развития.

70 % девушек имеет средний (нормальный) тип развития, 5 % опережающий (акцелерированный) тип развития и 25 % отстающий (ретардированный) тип развития.

Нами отмечено, что только 30 % юношей и 5 % девушек соответствует морфологическим моделям этих возрастных групп и перспективны только на этапе юношеского спорта.

Анализ роста-весовых параметров выявил следующее. Длина тела юношей-академистов относительно стабильна и находится в диапазоне 182,6±5,32 см для 14 лет, 183,6±7,75 см для 15 лет, 183,9±6,58 для 16 лет.

У девушек-академистов отмечается стабилизация показателя длины тела и достоверный прирост в 15–16 лет. Длина тела девушек-академистов находится в диапазоне 13 лет 167,0±3,18 см, 14 лет 167,6±7,22, 15 лет 172,4±7,57 см и 16 лет 179.4±3,44 см.

Анализ компонентов массы тела гребцов обоего пола выявил следующее: у юношей показатели относительной мышечной массы тела относительно стабильны для всех возрастных групп, что связано по нашему мнению с преобладанием в этих группах опережающего и нормального типа развития и находятся в диапазоне: 49,39±3,99 % в 14 лет; 49,54±6,12 % в 15 лет; 49,69±4,81 в 16 лет.

Снижение мышечной массы и повышение жировой массы тела у девушек мы можем отнести за счет некачественного отбора и системы подготовки этих спортсменок к соревнованиям, преобладание нормального и отстающего типов развития в этих выборках, т.е. сроками их созревания и нехваткой спортсменок соответствующих моделей. Ранее отмечалось, что только 5 % девушек соответствует морфологическим моделям этих возрастных групп и перспективны они только на этапе юношеского спорта.

Таблица – Оценка тренировочного процесса юных спортсменов

	X	SD
Тренировочных месяцев	10,5	2,6
Тренировок в неделю (осень-зима)	6,4	2,9
Тренировок в неделю (весна-лето)	8,6	2,4
Продолжительность тренировки (часов)	2,01	0,53
Объем тренировки на воде (км)	11,6	3,9
ОФП (осень-зима) часов в неделю	7,5	4,2
ОФП (весна-лето) часов в неделю	5,8	3,0
СФП (часов в неделю)	2,8	1,9

Полученные данные показывают, что имеются существенные различия в объемах ОФП среди ведущих тренеров, работающих с данным контингентом юных спортсменов. На этом основании надо полагать, что представления тренеров о роли общефизической подготовки как базы для совершенствования спортивного мастерства в долгосрочном аспекте требуют коррекции.

Имеются существенные различия в структуре и содержании тренировочного процесса среди ведущих тренеров, работающих с юными спортсменами. Представления тренеров о роли общефизической подготовки как базы для совершенствования спортивного мастерства в долгосрочном аспекте, требуют коррекции и обеспечения новой информацией. Доля работы многих юных спортсменов с большой и околопредельной интенсивностью характерна для подготовки взрослых, элитных спортсменов, однако для юных спортсменов такие объемы работы с высокой интенсивностью могут нести определенный риск нарушений адаптационных процессов юного организма. Кроме того, полученные данные показали, что некоторые тренеры не отказались от «натаскивания» юных спортсменов с целью добиться результата любой ценой и в ближайшее время, что в целом не дает юному спортсмену полностью реализовать свои возможности в спорте. Несомненно, что в период интенсивного развития юного организма требуется качественное информационное обеспечение деятельности тренера, постоянный врачебно-педагогический контроль, использование интенсивных технологий предупреждения и коррекции нарушений адаптационных механизмов организма юного спортсмена.

Анализ специальной силовой подготовки юных спортсменов показал необходимость повышения качества этой работы, что требует оснащения тренировочных баз тренажерными средствами и техническими средствами контроля, а так же адекватным сочетанием данной работы с другими разделами тренировочного процесса.

Проведенные исследования показали, что доля спортсменов эффективно работающих над совершенствованием технико-тактического мастерства составляет 15 %. Построение всего тренировочного процесса в направлении реализации конкретной модели соревновательной деятельности спортсмена требует от тренера не только практического опыта, но и достаточной квалификации, информационного обеспечения аналитических возможностей.

Оценка состояния здоровья юных гребцов показала, что у 19,2 % спортсменов имеются нарушения сердечно-сосудистой системы после выполнения специфической нагрузки. Донозологические изменения обнаружены у 18 % группы; дизадаптационные состояния – у 38,3 %; донозологические изменения и дизадаптационные состояния – у 40,7 %. Лишь у 3 % не наблюдалось ни дизадаптационных состояний, ни донозологических изменений. Такое положение является достаточно тревожным и заставляет глубже изучать причины и следствия этой ситуации. Причиной этого может

являться отсутствие в настоящее время эффективной системы врачебно-педагогического контроля юных и квалифицированных спортсменов.

Проведенные исследования показали следующие важные направления совершенствования системы подготовки спортсменов в академической гребле.

1. Постоянное повышение квалификации тренеров в виде проведения семинаров, конференций с приглашением ведущих специалистов. Обеспечение тренеров современными информационными и методическими материалами.

2. Обеспечение тренеров современными техническими средствами контроля и анализа подготовки юного спортсмена (в т.ч. современными тренажерными и диагностическими стендами).

3. Формирование и обеспечение бригады специалистов, проводящих оценку соревновательной деятельности на календарных внутри российских соревнованиях с выдачей срочной информации всем тренерам и заинтересованным лицам.

4. Разработка эффективной и доступной системы врачебно-педагогического контроля юных спортсменов, основанной на современных информационных технологиях.

5. Целесообразность регулярных комплексных обследований спортсменов, как во время проведения соревнований, сборов, так и на местах их подготовки, с предоставлением тренерам срочной информации о подготовленности и состоянии здоровья юных спортсменов.

Литература

1. Давыдов, В.Ю. Теоретические основы спортивного отбора и специализации в олимпийских водных видах спорта дистанционного характера: автореф. дис. ... докт. биол. наук. – М: МГУ, 2002. – 40 с.

2. Клешнев, И.В. Диагностика и управление специальной подготовленностью пловцов с использованием моделирующего компьютеризованного стенда «АРТ» / И.В. Клешнев [и др.] // Плавание. – 1999. – №4. – С. 24–29.

3. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.

4. Тимакова, Т.С. Многолетняя подготовка пловца и ее индивидуализация. – М.: ФиС, 1985. – 144 с.

5. Петряев, А.В. Методология использования биологической обратной связи в подготовке высококвалифицированных пловцов / А.В. Петряев [и др.] // Материалы Всероссийской научно-практической конференции Плавание. Исследования, тренировка, гидрореабилитация. – СПб: Издательство ООИ «Плавин», 2001. – С. 40–43.

СОДЕРЖАНИЕ

Валетов В.В., Блоцкий С.М. О развитии спорта высших достижений в учреждении образования «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»	3
---	---

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Барановский В.Н., Федорович В.К. Результаты физической подготовленности студенток первых курсов УО МГПУ им. И.П. Шамякина	6
Бондаренко А.Е., Ворочай Т.А., Мочалова Е.А. Актуальные проблемы физкультурных занятий в обеспечении здорового образа жизни студенческой молодежи	8
Борщенко В.В., Вовк М.О. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до профілактики виникнення синдрому «професійного вигорання»	10
Гордеева И.В. Потенциал факультативной дисциплины в формировании готовности будущего учителя физической культуры к профилактике противоправного поведения подростков	12
Горовой В.А. Использование метода средних величин в практике физической культуры и спорта	15
Горовой В.А., Фурманов А.Г., Знатнова Е.В. Мода на здоровый образ жизни через направление «спорт для всех»	18
Глазырин А.А. Здоровый образ жизни в гуманитарных науках	22
Дойняк И.П., Дойняк Ю.П. Формирование двигательной активности учащихся начальных классов в условиях здоровьесберегающей системы школьного образования	23
Дойняк Ю.П., Дойняк И.П., Дегтярева Е.И. Формирование культуры здорового образа жизни младших школьников	26
Кветинский С.С. Аспекты здорового образа жизни	29
Логвина Т.Ю., Клочко Н.В. Особенности содержания детского фитнеса	31
Лозбень А.В., Мельников С.В. Лечебная физическая культура как средство профилактики нарушений зрения у детей среднего школьного возраста	34
Масло М.И., Мелех А.И. Использование боевых единоборств (самбо) в формировании прикладных умений и навыков для всех вероятных форм деятельности человека	37
Маслова Е.А., Василевич А.В. Гиподинамия как один из факторов угрозы здоровья студенческой молодежи	39
Микитчик О.С., Пирогова К.И. Некоторые аспекты дифференцированного подхода в физическом воспитании женщин первого периода зрелого возраста	40
Мойсеенко С.С., Кононова Н.Ф. Утренняя оздоровительная гимнастика	43
Науменко Я.Э., Врублевский Е.П. Силовой фитнес как средство положительной динамики морфофункционального состояния женщин зрелого возраста	44
Ничипорко С.Ф., Масло И.М. Применение интерактивных методов обучения при изучении дисциплины «Биомеханика»	47
Скидан А.А. Индивидуально-дифференцированный подход в оздоровительной шейпинг-тренировке с женщинами 21–35 лет	49
Черенко В.А., Городилин С.К., Будковский В.Н. Особенности распределения программного материала по физической культуре студентов-первокурсников	52
Усович В.Ю., Нарский Г.И., Севдалев С.В. Методика физкультурно	54
Яковлев А.Н., Яковлев А.А., Завадский В.П. Особенности физкультурно-спортивной деятельности в аспекте инклюзивного образования как основного условия физической реабилитации	57

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ, СТУДЕНТОВ И ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Афонько О.М. Динамика показателей обучения студентов дисциплине «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста»	62
Абрамович П.А. Использование средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний студентов специальности «Инструментальная музыка»	65
Бондар А.С., Байрамов Р.Х., Ждамірова Ю.М. Неолімпійські види спорту як засіб фізичного виховання школярів та студентів	68
Борисок А.А. Олимпийское образование в старшей группе в учреждении дошкольного образования	71
Босенко А.И., Топчий М.С. Зависимость динамики функциональных возможностей студентов от типа вегетативной регуляции в период обучения на факультете физического воспитания	74
Бутько А.В. Особенности функционирования спортивного клуба в творческом вузе	77
Бутько А.В. Развитие общей выносливости и силовых качеств у студенток УВО «Белорусский государственный университет культуры и искусств»	79
Валетов В.В., Щур С.Н. Спортивно-массовая работа в УО МГПУ имени И. П. Шамякина как важный фактор профессиональной готовности современных педагогических кадров	82
Василевич А.В., Маслова Е.А. Подвижные игры, игровые упражнения как средство физического воспитания учащихся	85
Гаврилик М.В., Колесникова Н.Н. Организация физкультурно-спортивной среды как фактор модернизации физического воспитания студентов	87
Дойняк В.П., Валетов В.В., Щур С.Н. Организация физкультурно-оздоровительной работы в общежитиях УО МГПУ им. И. П. Шамякина	90
Долинский Б.Т., Вайер Д.М., Романюк С.В., Шурупов Я.В. Спортивно-игровая деятельность как эффективное средство и форма физического воспитания младших школьников	94
Зайцева Н.В. Особенности воспитания культуры здоровья дошкольников	96
Заколотная Е.Е. Нравственность как критерий поведения студентов в своей профессиональной деятельности	98
Кардялене Лаймуте, Витя Контаутене. Особенности коммуникативной установки учителя физической культуры как фактора его профессиональной деятельности	101
Кветинский С.С. Физическое воспитание студентов	103
Клинов В.В., Клинова И.В. Педагогические условия формирования культуры досуга учащихся старших классов сельских школ	105
Ключников А.В., Нарский А.Г. Построение учебно-тренировочных занятий курсантов инженерных институтов МЧС Республики Беларусь с учетом особенностей развития их двигательных способностей	109
Колесникова Н.Н. Повышение уровня физической работоспособности детей младшего школьного возраста	112
Колесникова Ю.Н., Богданович Н.Л. Двигательная активность детей старшего дошкольного возраста с нарушением зрительной функции	115
Конопацкий В.А., Метлушко В.И. Особенности силовой подготовки юных борцов 12–13 лет	118
Купчинов Р.И. Двигательная нагрузка – основа эффективности физического воспитания студентов	121
Макеева В.С., Дубровская А.М. Коррекция эмоционально-волевой сферы учащихся средствами игровой деятельности	124
Масло М.И., Масло И.М. Диагностика здоровья физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста	127

Метлушко В.И., Конопацкий В.А. Общая характеристика силовой подготовки в пауэрлифтинге	129
Мисюра А.А., Врублевский Е.П. Совершенствование физкультурно-оздоровительной работы в группах продленного дня	133
Ничипорко Н.Н., Величко Е.Б. Особенности питания юношей различного типа телосложения при занятиях спортом	136
Полещук А.М. Педагогические условия инклюзивного физического воспитания детей с интеллектуальной недостаточностью	139
Пташиц А.Я. К вопросу о соотношении бега с различной интенсивностью при подготовке студентов к соревнованиям по легкой атлетике	142
Пшеницына Л.А., Ма Цзэцуу, Мо Сяохэ Проблемы практического использования досуговой деятельности в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста	142
Сак Ю.В. Овладение основами техники передвижения на лыжах будущими учителями физической культуры	144
Собянин Ф.И. Противоречия в соотношении традиций и новаций в содержании высшего профессионального физкультурного образования (на примере вузов России, Приднестровья и Казахстана)	146
Старченко В.Н., Метелица А.Н. Определение надежности теста для диагностики потребностно-мотивационно-ценностной сферы физической культуры обучающихся	149
Субботин С.В., Гаврилович Н.Н., Сергеенко А.Н. Возможности использования тренажера «Координационная лестница» в развитии физических качеств	151
Sarosiek J., Sodolewski K.L. Analiza zajęć fakultatywnych z wychowania fizycznego na przykładzie gimnazjum im. jana pawła iiw sokołce	154
Sodolewski K.L., Zurawski A.Ju. Poziom sprawności fizycznej młodzieży (na podstawie badań przeprowadzonych w społecznym liceum ogólnokształcącym w białymstoku)	155
Трофимович И.И., Кобец Е.А., Геркусов А.С. Регби как средство физического воспитания студенческой молодежи	158
Цыркунова Г.М. Стретчинг как средство развития мотивационной сферы студенческой молодежи	161

ОРГАНИЗАЦИЯ И УПРАВЛЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ И ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Альбаркайи Д.А., Хоршид Х.А., Врублевский Е.П. Подготовка спортивных резервов: проблемы и перспективы	163
Бабарико Р.И., Бондаренко К.К. Адаптация функционального состояния скелетных мышц при проведении внеледовой подготовки хоккеистов	166
Барановский В.Н., Железная Т.В., Чумак А.П. Сущностные характеристики проектирования многолетней подготовки юных легкоатлетов	169
Барков В.А., Кхафаджи А.Ш. Инновационные подходы к развитию координационных способностей у юных футболистов	171
Блоцкий С.М., Барановский В.Н., Чумак А.П., Железная Т.В. Совершенствование скоростно-силовых способностей у юных бегунов на короткие дистанции	174
Блоцкий С.М., Блоцкий А.С., Будковский В.Н. Комплексный контроль тренировочных нагрузок. Структура системы контроля	176
Блоцкий С.М., Щур С.Н., Блоцкий А.С. Анализ системного подхода к вопросам мотивации спортсменов	178
Бондаренко А.Е., Старовойтова Л.В., Грицева П.К. Адаптация скелетных мышц к выполнению специальных нагрузок в карате	179
Василевич А.В. Теоретическая подготовка футбольного арбитра	183
Врублевский Е.П., Севдалев С.В., Шеренда С.В. Анализ физической подготовленности юных хоккеистов в подготовительном периоде годичного цикла тренировки	185

Глазырина Л.Д. Методологические регулятивы как основа уверенности спортсмена в достижении результата	187
Давыдов В.Ю. Комплексная оценка спортивного потенциала юных гребцов	189
Dolgova N. The main requirements for annual archers`training course	192
Железная Т.В., Барановский В.Н., Чумак А.П. Особенности морфо-функционального развития юных бегунов 13–14 лет на этапе углубленной специализации	194
Здрок Я.А., Горовой В.А. Методика воспитания силовых способностей юных бадминтонистов	197
Ивашков П.Л. Подготовка тренеров по баскетболу для работы в специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва	200
Качур Д.А., Торба Т.Ф., Поливач А.Н. Количественный и качественный состав участников соревнований по армрестлингу в Республике Беларусь	202
Коваленко Ю.А. Влияние интервальной гипоксической тренировки на уровень тревожности боксеров	205
Кошман М.Г., Воцило И.Н. Развитие мотивации достижения успеха у юных легкоатлетов	207
Купчинов Р.И., Сиводедов И.Л. Система отбора подростков для занятий спортивной деятельностью – основа подготовки спортсменов высокого класса	210
Лемешков В.С. Основные компоненты в системе подготовки высококвалифицированных спортсменов	212
Лемешков В.С. Плотность соревнований в спортивной ходьбе	214
Мельников С.В., Нарский А.Г. Особенности компонентного состава тела мужчин-пловцов различной квалификации	216
Мицура В.Ю., Горовой В.А. Методика силовой тренировки спортсменов в пауэрлифтинге	219
Мороз Е.А., Шкуматов Л.М., Шантарович В.В. Вклад анаэробного гликолиза в энергообеспечение упражнений, выполняемых спортсменками разной квалификации, специализирующимися в гребле на байдарках на тренажере – эргометре «Dansprint»	221
Нарский Г.И., Шеренда С.В., Ковалева О.А. Роль отечественного тренера в подготовке высококвалифицированных спортсменов.....	224
Олешкевич Р.П., Семашко Д.Н. Актуальные вопросы силовой подготовки юных спортсменов	226
Романов И.В. Разработка годового планирования в десятиборье на основе анкетирования тренеров	229
Трофимович И.Г., Трофимович И.И., Канаш О.Н. Увеличение скорости разбега на последних метрах перед отталкиванием как средство повышения результата у прыгунов в длину	230
Чумак А.П., Барановский В.Н., Железная Т.В. Методология построения индивидуализированного тренировочного процесса юных легкоатлетов	233
Шантарович В.В., Каллаур Е.Г. Развитие специальной силы спортсменов-гребцов на байдарках и каноэ	235
Ярош А.М. Специально-подводящие и специально-подготовительные упражнения как средство формирования техники легкоатлетических метаний мяча у учащихся на II и III ступенях общего среднего образования	242