

Roczniki Naukowe

**Wyższej Szkoły
Wychowania Fizycznego i Turystyki
w Białymstoku**

Kwartalnik nr 3 (17)

2016



Redaktor Naczelna - dr Dorota Sokołowska

Zastępca Redaktor Naczelnej - dr Halina Hanusz

Redaktorzy tematyczni:

dr Elżbieta Barańczuk - nauki medyczne

dr Hanka Delbani - edukacja zdrowotna

dr Halina Hanusz - historia kultury fizycznej, teoria wychowania fizycznego

dr Krzysztof Sobolewski - turystyka, kultura fizyczna

dr Dorota Sokołowska – ekonomia

Redaktor Statystyczny - dr Marzena Filipowicz-Chomko

Redaktorzy językowi:

dr hab. Roman Hajczuk – język rosyjski

mgr Aniela Staszewska - język angielski

RADA PROGRAMOWA:

prof. Ryszard Przewęda - przewodniczący Rady Programowej (Polska)

prof. Władysław Barkow (Białoruś)

prof. Tomasz Jurek (Polska)

prof. Józef Klimowicz (Białoruś)

prof. Jewgienij Masłowski (Białoruś)

prof. Andrzej Rokita (Polska)

prof. Renata Urban (Polska)

dr Hassan Delbani (Liban)

dr Tatiana Morozewicz (Białoruś)

dr Andriej Szpakow (Białoruś)

dr Aleksander Żurawski (Białoruś)

All rights reserved; no part of this publication may be reproduced or transmitted in any form without the prior permission of the Publisher.

Roczniki Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku znajdują się na liście czasopism punktowanych Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego.

ISSN 2081-1063

Wersja papierowa Czasopisma jest wersją pierwotną.

Strona internetowa Czasopisma: http://wswfit.com.pl/s,roczniki_naukowe,67.html

Wydawca

Wyższa Szkoła Wychowania Fizycznego i Turystyki

ul. Mickiewicza 49, 15-213 Białystok

tel. 85 713 15 91

e-mail: wydawnictwa@wswfit.com.pl

Skład komputerowy: Anna Piłaszewicz

Print

Drukarnia cyfrowa online - druk-24h.com.pl

ul. Zwycięstwa 10, 15-703 Białystok

tel./fax 85 653 78 04

SPIS TREŚCI

Halina Hanusz

DZIAŁALNOŚĆ KÓŁ SENIORÓW AKADEMICKIEGO ZWIĄZKU SPORTOWEGO -
RYS HISTORYCZNY 6

Robert Podstawski, Stefan Mańkowski, Aneta Omelan, Dariusz Choszcz

ZWIĄZKI MIĘDZY POZIOMEM CECH SOMATYCZNYCH I ZDOLNOŚCI
SZYBKOŚCIOWYCH ORAZ ZMIANAMI TĘTNA POD WPŁYWEM
KRÓTKOTRWAŁEGO WYSIŁKU FIZYCZNEGO U MŁODYCH KOBIEC
I MĘŻCZYZN 19

Katarzyna Nadachewicz

ZAINTERESOWANIA SPORTOWE UCZNIÓW KLAS TRZECICH SZKOŁY
PODSTAWOWEJ 28

MISCELLANEA 34

Е. А. Масловский, К. З. Соболевски, В. Н. Мацкевич

ХРОНОЛОГИЯ СЕНСИТИВНЫХ ПЕРИОДОВ СОПРЯЖЕННОГО
ФОРМИРОВАНИЯ И СЕНСИТИВНЫХ ПЕРИОДОВ РАЗВИТИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ
9-13 ЛЕТ 35

Е. А. Масловский, К. З. Соболевски

ВЕЛИЧИНА КОРРЕЛЯЦИОННОЙ СВЯЗИ МЕЖДУ СКОРОСТНО-СИЛОВЫМИ
ПОКАЗАТЕЛЯМИ И ДИНАМИЧЕСКИМИ ПАРАМЕТРАМИ ФАЗ ОПОРНОЙ
ЧАСТИ ПРЫЖКА В ДЛИНУ С РАЗБЕГА У ШКОЛЬНИЦ 11-17 ЛЕТ,
НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ 39

К. З. Соболевски, Е. А. Масловский, А. П. Саскевич

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ
13 – 14 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ 42

О. В. Хижевский, В. И. Стадник

КОНЦЕНТРИРОВАННОЕ РАЗВИТИЕ СИЛЫ МЫШЦ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ
И ТУЛОВИЩА У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИЦ В СТРУКТУРЕ НАВЫКОВ
САМООБОРОНЫ 47

О. Е. Масловский, Ю. Н. Мойсеенко, Е. А. Кузмицкая

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫХ
МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СРЕДСТВ ТАНЦА, ХОРЕОГРАФИИ И СИЛОВОЙ
АЭРОБИКИ В ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВКЕ
СТУДЕНТОК 17-19 ЛЕТ 53

В. Н. Мацкевич, Е. А. Масловский, К. З. Соболевски, В. И. Стадник

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ КОРРЕКЦИОННЫХ
МЕРОПРИЯТИЙ ПО СОХРАНЕНИЮ УСТОЙЧИВОСТИ И ДИНАМИЧЕСКОГО
РАВНОВЕСИЯ В ВИДАХ БОРЦОВСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 59

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ КОРРЕКЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО СОХРАНЕНИЮ УСТОЙЧИВОСТИ И ДИНАМИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ В ВИДАХ БОРЦОВСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*В. Н. Мацкевич**, магистр педагогических наук, *Е. А. Масловский**, доктор педагогических наук, *К. З. Соболевски***, кандидат педагогических наук, *В. И. Стадник**, кандидат педагогических наук, доцент

Ведение

Современный уровень развития теории и методике массовых видов спорта и спорта высших достижений требует пристального внимания к решению проблемы методики развития вестибулярных способностей детей и юношей на начальном этапе спортивной подготовки в видах единоборств. Вестибулярная система осуществляет оценку положения позы, регулирует динамику движения тела в различных направлениях, так как отражает действующие на тело силы тяжести и инерционные силы, связанные с его ускоренным движением. Вестибулярная система взаимодействует со многими перцептивными системами.

Стержневым компонентом методики является целенаправленное развитие различительной чувствительности к основным характеристикам движений и действий в вестибуло-позной подготовке через активизацию интереса и внимательности спортсменов к занятиям избранным видом спорта. Это сложное личностное образование имеющее в структуре эмоциональный, интеллектуальный, мотивационный и волевой компоненты и возникающего под влиянием внешних и внутренних факторов, которые определяют качественные характеристики развития спортивно важных качеств (СВК) спортсмена. Психологическим механизмом развития СВК на начальном этапе спортивной подготовки является развитие различительной чувствительности спортсмена в учебно-тренировочной деятельности через расширение интереса к основным характеристикам движений и действий в вестибуло-позной подготовке к спортивной деятельности в видах спортивной борьбы.

Методология исследования

Различительная чувствительность спортсмена рассматривается специалистами Л. В. Марищук, Е. В. Микуло как спортивно важное качество сенсорно-перцептивной сферы, когда в полной мере анализируются особенности механизма регулирования движений чувствованием и его совершенствование¹. Особенно в структуре специфики развития различительной чувствительности для физической, технической и тактической подготовленности спортсмена. Поэтому нами более подробно рассматриваются вопросы чувствования специфических параметров движений и действий, связанные с задачами спортивной деятельности, где присутствуют

* УО «Белорусский государственный университет физической культуры», г. Минск, Республика Беларусь.

** Высшая школа физического воспитания и туризма в Белостоке.

жесткие¹ требования к умению точно рассчитывать действия по силе, времени и в заданном пространстве. Так, в учебно-спортивной деятельности в целях развития и совершенствования чувствования движений и действий предлагается использовать практико-ориентированные программы и методики развития сенсомоторных функций и специализированных восприятий. Поэтому основными аспектами совершенствования сенсорной различительной чувствительности спортсмена как спортивно важного качества предлагается считать:

- установление определенной связи между чувствительностью времени, пространства и умением управлять скоростными действиями,
- установление определенной связи между чувствительностью времени, пространства и умением управлять усилиями,
- установление определенной связи между чувствительностью времени, пространства и умением управлять вестибуло-позными реакциями.

Анализ научно-методической литературы позволяет сделать вывод о том, что на протяжении многих лет сохранение и повышение состояния вестибулярной устойчивости и динамического равновесия в видах борцовской деятельности детей и юношей в целом является приоритетным направлением в многолетней системе спортивной тренировки и формировании здорового образа жизни.

Менее всего разработано направление, связанное с умением осознанно и дифференцированно управлять вестибуло-позными реакциями; это напрямую охватывает технико-тактические действия в видах спортивной борьбы. Установлено, что в настоящее время проблемы с функцией равновесия имеют более половины детей и юношей, что негативно сказывается на процессе обучения новым двигательным действиям, а в последующем – на жизнедеятельности детей. Физическая нагрузка является естественным биологическим раздражителем, активизирующим приспособительные реакции детского и подросткового организма. С этих позиций вестибуло-позную спортивную тренировку, в основе которой лежит систематическое выполнение интенсивной мышечной деятельности со сложной координацией движений, закономерно следует рассматривать в качестве процесса, обеспечивающего планомерное повышение уровня адаптации юных спортсменов к постоянно возрастающим нагрузкам разной направленности (физической, координационно-технической, психологической). В первую очередь, он сопровождается перестройкой нейрогуморальной регуляции функций и расширением функциональных возможностей детского организма. Это одно из важных положений базовой функциональной подготовки, так как последующий характер этих изменений в значительной степени обусловлен направленностью и величиной тренировочных воздействий. Поэтому при развитии физических качеств, являющихся приоритетными для того или иного вида спорта, используются такие тренировочные режимы, которые в большей степени загружают именно те физиологические и энергетические системы организма, а также механизмы регуляции функций, которые отвечают за его проявление. Воздействие на остальные системы и механизмы является менее существенным. В нашем случае

¹ Л. В. Маришук, Е. В. Микуло, *Психолого-педагогические условия совершенствования сенсорно-перцептивных качеств спортсменов на этапах становления спортивного мастерства*, Л. В. Маришук, Е. В. Микуло: практическое пособие, Минск БГУФК, 2014, с. 209.

направленному воздействию должны подвергаться механизмы и системы позно-вестибулярного характера, которые обеспечивают процесс обучения технике с позиции вестибулярной устойчивости и удержания равновесия в схватке при ведении атакующих и защитных действий. То есть, прогнозируемая моделируемая система блока специальных упражнений должна отвечать специфике вида спорта – видам борьбы (по их подобию и величине тренировочных воздействий, которые должны обеспечить полное восстановление юных спортсменов). Невыполнение этих рекомендаций рано или поздно приводит к нарушению механизмов адаптации и снижению физической работоспособности позно-вестибулярной направленности.

Инновационные подходы к анализу и систематизации теоретического материала

Была анализирована литература по дифференцированным координационным способностям преобладающего типа (таб. 1):

Таблица 1.

Дифференцированные координационные способности преобладающего типа

1.	Способность управления	это способность так точно и целенаправленно управлять движениями при высоких координационных трудностях, чтобы двигательная задача была успешно решена;
2.	Способность к ориентации	это способность не потерять ориентации при выполнении сложных движений, особенно вращательного характера
3.	Способность к дифференциации	это способность к различению движений более мелких частей тела и его фаз во времени, пространстве и силовым параметрам
4.	Способность согласованной связи	основная функция этой способности – организация временной, пространственной и динамической согласованности между движениями различных частей тела
5.	Способность приспособления и перестраивания	заключается в изменении или замене одних двигательных программ на другие во время выполнения движений, на основе воспринимаемых изменений ситуации
6.	Способность антиципации	это способность предвидения изменения ситуаций, своевременное и адекватное реагирование на них моторными действиями
7.	Способность реакции	это способность быстрого и целесообразного реагирования на различные сигналы и непредвиденные изменения ситуаций
8.	Комбинирующая или интегрирующая способность	это предпосылка для возможного успешного одновременного или последовательного соединения двигательных действий в различные комбинации
9.	Ритмическая способность	это способность приспособления к заданному или собственному целесообразному временному ритму, установления временного или постоянного взаимоотношения между различными фазами движений
10.	Способность равновесия	это способность поддержания или восстановления статического и динамического равновесия
11.	Моторная способность к усвоению (обучаемости)	это способность к быстрому и уверенному овладению различными по сложности движениями и многие другие
12.	«Позная» способность	это способность к трансформации ведущих координационных способностей позно-рефлексивного характера в ритмо-цикловую структуру деятельности с наименьшими энергозатратами и прикладностью сенсо-моторных осознаваемых двигательных действий.

Особое внимание было обращено на формирование «позной» способности (применительно к единоборствам), а также на формирование кинестезической чувствительности. Кинезиологический потенциал всегда рассматривался в рамках метапредметного научного знания о движении и двигательной активности человека – кинезиологии и отражался в его конкретных психо-телесно-двигательных характеристиках. Например, до кинестезических ощущений конкретного технического действия избранного вида спорта (в нашем случае это единоборства). Нам представляется, что наиболее приемлемый вариант теоретико-методологического обоснования данной проблемы должен быть связан с созданием многофункционального модульного тренажерного комплекса (ММТК), моделирующего позно-вестибулярный характер выполнения вспомогательных упражнений с требуемыми свойствами для выполнения новых, ранее не исполнявшихся в борцовской деятельности спортивных упражнений. Удачный вариант определения модели принадлежит Б.А.Штоффу², согласно которому: «... под моделью понимается такая мысленно представляемая или материально реализованная система, которая, отображая или воспроизводя объект исследования, способна замещать его так, что ее изучение дает нам новую информацию об этом объекте.

Предлагаемые формы адаптации в ВУЗе на начальном этапе (17-19 лет)

В теоретической части нашего исследования мы специально выделяем три формы *«адаптационного» физического потенциала (модулей)*. Это вызвано тем, что актуальное значение для высшей школы имеет проблема ускорения регулирования процесса адаптации первокурсников, которая еще не получила достаточного научного обоснования и требует активизации направленного использования средств физической культуры (ФК) и спортивного совершенствования (СС) в этом процессе.

Первый из них - «поисково-развивающий» физический потенциал (модуль) спортсмена-новичка с нашей точки зрения понимается как постоянная коррекция тренировочного процесса на основе применения разнообразных педагогических, психологических и медико-биологических средств и методов для улучшения функционального состояния, повышения работоспособности и спортивных результатов, а также выработке в процессе творческого **поиска рационального режима работы и отдыха** как основы повышения эффективности тренировочного процесса. Поэтому спортивная тренировка на этом этапе с биологической точки зрения рассматривается нами как процесс направленной адаптации организма к воздействию физических нагрузок, а именно – на основе оптимальности соотношения величины внешней нагрузки (тренировочной работы) и внутренней нагрузки (реакции организма), когда только при рациональном соотношении этих компонентов может быть получен значимый тренировочный эффект. Поисково-развивающие мероприятия тем продолжительнее, чем слабее реакция организма и дольше фаза восстановления.

Второй - «модельно-преобразующий» физический потенциал (модуль) для каждого борца строится с учетом индивидуального технико-тактического комплекса,

² Штофф Б. А., *Моделирование и философия*, М-Л.: Наука, 1966, с. 96.

когда учитываются следующие компоненты³: морфофункциональные признаки; отличительные черты характера; склонности к определенным техническим действиям; схваток; координационно-кондиционные способности; особенности действий противника (реакция на действия и характер действий, психологическая устойчивость, физическая и техническая подготовка, рациональное применение тактических действий). Преобразующая составляющая предполагает, например, в технической подготовке – как меняется с мастерством направление и содержание атак. Очень важны такие показатели устойчивости психики как умение настроиться на схватку или «выложиться».

Третий – «антиципацийный-аналитический» физический потенциал (модуль) основан на видении и осознании структуры и содержания учебно-тренировочного и соревновательного процессов и его результатов в мезоциклах тренировки (всей группы СПС в целом и индивидумов). Это конкретная способность спортсмена к освоению возможных динамических ситуаций в схватках, особенно тех из них, которые обеспечивали бы ему постоянный успех в соревновательной деятельности и не позволяли ошибаться в рискованных ситуациях. Это чувство (предвидение) надо постоянно развивать и совершенствовать на практике. Поэтому модельный модульно-рейтинговый подход к этой проблеме наиболее приемлемый, так как он позволяет интегрировать полученные показатели физических потенциалов (модулей) в одну систему, а затем дифференцировано, индивидуализировано и вариативно использовать как основные так и вспомогательные (ММТК) средства, и в целом создать условия, обеспечивающие устойчивость психики и выработку осознанного «антиципацийного» умения настроиться на схватку и на выполнение коронных приемов. Это будет способствовать обеспечению определенного преимущества в рациональном выборе направления и эффективности содержания атак и защитных действий в схватках.

Библиография:

- Маришук Л. В., Микуло Е. В., *Психолого-педагогические условия совершенствования сесорно-перцептивных качеств спортсменов на этапах становления спортивного мастерства*, Л. В. Маришук, Е. В. Микуло: *практическое пособие*, Минск БГУФК, 2014, с. 209.
- Сенько В. М., *Моделирование подготовки высококвалифицированных самбистов*, Мир спорта № 2/2016, с. 12-16.
- Штофф Б. А., *Моделирование и философия*, М-Л.: Наука, 1966, с. 96.

Аннотация

В статье представлено теоретико-методологическое обоснование повышения вестибулярной устойчивости и динамического равновесия в видах борцовской деятельности и научно обоснованы коррекционные мероприятия.

Ключевые слова: вестибулярная устойчивость, динамическое равновесие, виды борцовской деятельности, коррекционные мероприятия, модульно-рейтинговый подход, режим работы и отдыха, тренировочная деятельность, работоспособность.

Summary

The article presents theoretical and methodological ground of the rise of vestibular steadiness and dynamic balance in forms of wrestling activity. The correlation procedures are scientifically based.

Key words: vestibular steadiness, dynamic balance, forms of wrestling activity, correlation procedures, set-rating system, operating and rest conditions, training activity, workability.

³ В. М. Сенько, *Моделирование подготовки высококвалифицированных самбистов*, Мир спорта № 2/2016, с. 12-16.