

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

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,  
СПОРТА И ТУРИЗМА

Материалы VI Международной  
научно-практической конференции

Мозырь, 6–7 октября 2016 г.

Мозырь  
МГПУ им. И. П. Шамякина  
2016

УДК 796  
ББК 75  
А43

**Редакционная коллегия:**

**С. М. Блоцкий**, кандидат педагогических наук (ответственный редактор);  
**В. В. Клинов**, кандидат педагогических наук;  
**Н. В. Зайцева**, доктор педагогических наук, профессор;  
**Е. А. Масловский**, доктор педагогических наук, профессор;  
**И. М. Масло**, кандидат педагогических наук, доцент;  
**В. А. Черенко**, кандидат педагогических наук;  
**В. А. Горовой**, старший преподаватель

Печатается согласно плану проведения в 2016 году в учреждениях высшего образования и научных организациях, подчиненных Министерству образования Республики Беларусь, научных и научно-технических мероприятий и приказу по университету № 899 от 21.09.2016 г.

**Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма : материалы VI Междунар. науч.-практ. конф., Мозырь, 6–7 окт. 2016 г. / УО МГПУ им. И. П. Шамякина ; редкол.: С. М. Блоцкий (отв. ред.) [и др.]. – Мозырь, 2016. – 262 с.**  
ISBN 978-985-477-589-0.

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 978-985-477-589-0

© УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2016

# ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ПЛАВАНИИ

*А.Н. Манкевич, В.Ю. Давыдов*

*УО «Полесский государственный университет»*

Оптимальное построение учебно-тренировочной работы в спортивном плавании позволяет рационально справиться с одной из главных проблем юношеского спорта – отбором и подготовкой спортивного резерва. Правильная оценка потенциальных возможностей пловца дает возможность грамотно прогнозировать будущие спортивные успехи.

Особое положение в спортивной подготовке занимает принцип индивидуализации, который предусматривает построение тренировочного процесса, педагогических воздействий в многолетней системе подготовки спортсменов и использование средств, методов и форм занятий, которые создают условия для наивысшего развития их способностей к соревновательной деятельности. Основное положение принципа индивидуализации состоит в том, чтобы наблюдаемые у спортсменов индивидуальные различия в знаниях, структуре мышления и свойствах личности использовать для более глубокого понимания общих особенностей спортсменов данной группы. На этой основе можно глубже обосновать методы и организацию спортивной подготовки. Индивидуальный подход означает не приспособление целей и основного содержания обучения к отдельным индивидам, а поиск и использование форм и методов работы с учетом индивидуальных особенностей для достижения поставленных целей.

Исследование проблемы индивидуализации спортивной подготовки вызвано необходимостью создания научно-методической базы для подготовки пловцов. Процесс индивидуализации спортивной подготовки высококвалифицированных спортсменов требует детального изучения особенностей организма и функциональных возможностей спортсменов.

В процессе спортивной подготовки необходимо учитывать индивидуальные особенности нервной системы, антропометрические показатели, уровень и темпы физического развития, физическую и двигательную подготовленность, индивидуальные физиологические особенности организма спортсменов.

К наиболее важным антропометрическим признакам, оказывающим существенное влияние на успешность спортивной деятельности, относят оптимальные величины тотальных размеров, типы пропорций тела, конституциональные особенности спортсменов.

Одна из основных проблем индивидуализации – обоснованный выбор признаков индивидуальности, опираясь на которые тренер мог бы эффективно осуществлять индивидуальный подход при обучении, повышении психической устойчивости и воспитании спортсменов. Индивидуализация процесса спортивной подготовки юных спортсменов основана на органическом сочетании двух направлений – общеподготовительного и специализированного. Общеподготовительное направление предполагает освоение обязательного минимума жизненно важных двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний, а также достижение определенного уровня разностороннего развития физических качеств. Основное содержание программы занятий в рамках данного направления независимо от индивидуальных склонностей. Индивидуализация же проявляется главным образом в методах обучения и воспитания, а также дополнительных средствах. Специализированное направление учебно-тренировочного процесса предполагает углубленное совершенствование в избранной

деятельности. Здесь уже не только методы, но и содержание занятий определяется в зависимости от индивидуальных склонностей, одаренности юных спортсменов. Сочетание двух направлений создает условия для всестороннего и индивидуализированного физического совершенствования [2].

В процессе проектирования системы индивидуальной программы подготовки спортсмена определяются следующие педагогические установки:

- 1) реализация текущего адаптационного резерва организма;
- 2) сохранение тренирующего потенциала физической и психоэмоциональной нагрузки;
- 3) концентрированное использование специальных однонаправленных нагрузок;
- 4) использование долговременного отставленного тренировочного эффекта концентрированного объема разнообразных физических нагрузок;
- 5) разделение по времени объемных нагрузок различной направленности [3].

В спортивном плавании весь период многолетней подготовки разделяется на четыре этапа: предварительной подготовки, начальной спортивной специализации (или базовой подготовки), углубленной специализации и спортивного совершенствования. Для всех этапов спортивной подготовки характерна общая установка на высшее мастерство, однако, в связи с особенностями возраста, пола и развития на каждом этапе выделяются специфические задачи, определяющие содержание спортивной подготовки и основные параметры тренировочных нагрузок. Необходимо осуществлять дифференцированный подход к содержанию каждого из этапов спортивной подготовки.

Направленное воздействие тренировочных нагрузок, рациональное построение и содержание многолетней подготовки, оценка и отбор перспективных спортсменов должны основываться на знании индивидуальных особенностей морфофункционального развития пловцов с различным типом биологической зрелости в разных фазах полового созревания. Совершенствование развития физических способностей детей и подростков осуществляется в соответствии с общими педагогическими и специальными принципами, при учете биологических закономерностей развития растущего организма.

На протяжении этапов многолетней подготовки осуществляется непрерывный отбор наиболее одаренных и предрасположенных к специфическим нагрузкам спортсменов. В практической деятельности тренера по плаванию важное место уделяется комплексной оценке подготовленности спортсменов на различных этапах годичного цикла в процессе многолетней подготовки, которая позволяет тренеру более качественно проводить поэтапный отбор, а также планировать подготовку юных пловцов в соответствии с задачами многолетней тренировки [1].

Тренировочный процесс в спортивном плавании в основном ориентирован на развитие и совершенствование тех функциональных и биоэнергетических возможностей организма, которые тесно сопряжены с уровнем достижений в избранном виде спорта. Учитывая многофакторный характер проявления спортивной работоспособности в плавании в процессе многолетней тренировки существуют возможности широкой вариативности основных акцентов подготовки, направленных на совершенствование ведущих качеств [4].

Таким образом, индивидуализация спортивной тренировки обуславливается анатомо-физиологическими и психологическими особенностями спортсменов, уровнем их физического развития и качеством подготовленности. При определении объема нагрузки и ее интенсивности, средств и методов тренировки, а также частоты тренировочных занятий только индивидуальный подход может обеспечить все стороны подготовки юных спортсменов.

Индивидуализация основана на глубоком изучении особенностей и структуры подготовленности спортсменов, поиске и применении наиболее эффективных средств и методов подготовки, является ведущим принципом и способом управления спортивной подготовкой. Адекватный выбор критериев индивидуальности является важным показателем успешности юных пловцов.

#### **Литература**

1. Гоготова, В.Л. Медико-биологические основы отбора в спортивное плавание (литературный обзор) / В.Л. Гоготова, И.Т. Корнеева, С.Д. Поляков // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2009. – № 10 (70). – С. 25-36.
2. Деркач, А.А. Педагогическое мастерство тренера / А.А. Деркач, А.А. Исаев. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 375 с.
3. Нестеров, А.А. Педагогический принцип индивидуализации в системе спорта высших достижений / А.А. Нестеров, Л.И. Егорова // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – №4 (26). – С. 52-56.
4. Соломатин, В.Р. Биоэнергетические критерии специальной работоспособности и оценка перспективности пловцов высокого класса / В.Р. Соломатин // Актуальные проблемы подготовки квалифицированных пловцов: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – М.: РГУФКСМиТ, 2011. – С. 145-148.

<b>Глебова Л.А.</b> Современное состояние использования проектно-программного подхода в сфере физической культуры и спорта .....	176
<b>Городиллин С.К., Снежицкий П.В., Полецук А.М.</b> Эффективность использования подвижных игр в физическом воспитании студенток вуза.....	178
<b>Городиллин С.К., Снежицкий П.В., Григоревич В.В.</b> Совершенствование специальной физической подготовки штангистов в годичном цикле тренировки на этапе начальной подготовки .....	179
<b>Григоревич В.В., Лис М.И., Лапко Ю.А., Приступа Н.И.</b> К вопросу совершенствования скоростно-силовой подготовки волейболистов .....	181
<b>Давыдов В.Ю., Журавский А.Ю.</b> Антропометрические и генетические аспекты спортивного потенциала высококвалифицированных гребцов Республики Беларусь .....	183
<b>Дворак В.Н.</b> Развитие психологической компетентности спортсменов с помощью модуля «EmWave-2» .....	185
<b>Дворецкий Л.К., Антонов Г.В., Булат Н.Э., Дворецкий Е.Л.</b> Уровень врожденных способностей студентов БГУФК, специализирующихся по гимнастике, к сложнокоординационным видам спорта .....	187
<b>Дворецкий Л.К., Дворецкий Е.Л.</b> Оценка профессиональных знаний тренеров Республики Беларусь по гимнастике.....	189
<b>Дойняк Ю.П., Будковский В.Н., Дойняк И.П.</b> Особенности развития скоростно-силовых способностей борцов вольного стиля групп начальной подготовки.....	191
<b>Журавский А.Ю., Шантарович В.В.</b> Основы моделирования нагрузки в годичном тренировочном цикле высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ.....	192
<b>Загrevский В.И., Загrevский О.И.</b> Двигательная задача, классическая механика и техника спортивного упражнения.....	195
<b>Заколотная Е.Е.</b> Эффективные средства духовно-нравственного образования студентов-спортсменов.....	197
<b>Заколотная Н.Д.</b> Возраст как фактор, обуславливающий демонстрацию личных рекордов спортсменов в пулевой стрельбе .....	199
<b>Каллаур Е.Г.</b> Оценка индивидуальных особенностей адаптации спортсменок-гребцов на байдарках .....	201
<b>Караулова С.И.</b> Планирование тренировочного процесса спортсменок высокой квалификации в беге на короткие дистанции в олимпийском макроцикле .....	205
<b>Клинова И.В., Клинов В.В.</b> Уровень развития скоростно-силовой подготовки гандболисток, занимающихся в группе повышения спортивного мастерства .....	207
<b>Ковель С.Г.</b> Сравнительный анализ быстроты сенсомоторных реакций у юношеских команд 14–15 лет по водному поло Республики Беларусь .....	209
<b>Кожедуб М.С., Севдалев С.В.</b> Проблемы совершенствования интеграционных процессов в научно-спортивной сфере на примере легкой атлетики.....	211
<b>Конопацкий В.А.</b> Особенности физической подготовки юных спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах .....	212
<b>Лемешков В.С.</b> Воспитание физических качеств у высококвалифицированных скороходов .....	214
<b>Лемешков В.С.</b> Контроль за уровнем специальной подготовленности скороходов .....	216
<b>Ломако С.А., Сергеенко А.Н., Кульбеда В.С.</b> Анализ физической подготовленности группы спортивной специализации по мужскому волейболу в 2015–2016 учебном году .....	218
<b>Манкевич А.Н., Давыдов В.Ю.</b> Индивидуализация подготовки спортивного резерва в плавании .....	219
<b>Масло М.И., Масло И.М., Чумак А.П.</b> Подвижные игры в системе физического воспитания спринтеров .....	221
<b>Масловский Е.А., Саскевич А.П.</b> Соотношение средств общей и специальной физической подготовки в развитии физических качеств юных хоккеистов .....	222
<b>Мельников С.В., Нарский А.Г.</b> Коэффициент использования жизненной емкости легких у квалифицированных пловцов .....	224
<b>Микитчик О.С., Горбонос-Андропова О.Р.</b> Зміст фізичної підготовки спортсменів, які займаються водним туризмом на етапі попередньої базової підготовки.....	226
<b>Нарский Г.И., Нарский А.Г., Мельников С.В.</b> Основы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов .....	228
<b>Никитушкин В.Г.</b> Многолетняя подготовка юных спортсменов России .....	230
<b>Олешкевич Р.П.</b> Оценка общей физической подготовленности гребцов-байдарочников 15–16 лет в подготовительном периоде годового макроцикла.....	231
<b>Пахальчук Н.А.</b> Использование ботмеровской гимнастики в подготовке будущих педагогов дошкольного и начального образования в Украине .....	233