

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАРАНОВИЧСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ  
И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Материалы I Международного  
научно-практического семинара  
специалистов сферы физической культуры  
и спорта**

**17 мая 2013 г.  
г. Барановичи  
Республика Беларусь**

**Барановичи  
РИО БарГУ  
2013**

УДК 796(063)

ББК 75я73

М42

Рекомендовано к печати редакционно-издательским советом учреждения образования «Барановичский государственный университет»

Р е ц е н з е н т ы:

*И. Е. Анпилогов*, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой оздоровительной и адаптивной физической культуры учреждения образования «Полесский государственный университет»;

*Л. А. Козинец*, кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка»

Р е д а к ц и о н н а я   к о л л е г и я:

*А. В. Никишова* (гл. ред.), *И. А. Ножко* (отв. ред.),  
*В. И. Козел*, *Е. Ф. Нестер*, *А. Н. Яковлев*

**М42**      **Медико-биологические и психолого-педагогические аспекты физической культуры и спорта** [Текст] : материалы I Междунар. науч.-практ. семинара специалистов сферы физ. культуры и спорта, 17 мая 2013 г., г. Барановичи, Респ. Беларусь / редкол.: А. В. Никишова (гл. ред.), И. А. Ножко (отв. ред.) [и др.]. — Барановичи : РИО БарГУ, 2013. — 177, [3] с. — ISBN 978-985-498-549-7.

Представлены результаты практической, экспериментальной, научной и инновационной деятельности работников и специалистов Республики Беларусь, Российской Федерации, Украины и Польши в направлениях адаптивной, базовой, лечебной физической культуры и спорта.

Адресуется студентам учреждений высшего образования, преподавателям физической культуры, тренерам по различным видам спорта, инструкторам по лечебной физической культуре, магистрантам, аспирантам, научным работникам.

УДК 796(063)

ББК 75я73

ISBN 978-985-498-549-7

© Коллектив авторов, 2013

© БарГУ, 2013

**К. Забавска**

Высшая школа физического воспитания, спорта и туризма, Белосток, Польша

**Е. А. Масловский**

Учреждение образования «Полесский государственный университет», Пинск

## **БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ В СТРУКТУРЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

***Введение.*** Базовым компонентом тренировочной нагрузки спортсменки является структура годового цикла. Структура же четырёх-годового олимпийского цикла с позиции планирования тренировочной нагрузки является более сложным технологическим образованием, отражающим все основные особенности системно-структурного подхода.

Участницей Олимпийских игр в Афинах (2004 год) в толкании ядра польской спортсменкой Кристиной Забавска (6-е место в финале) был проведён автоэксперимент (под научным руководством Е. А. Масловского) на протяжении четырёхлетнего цикла подготовки (2001—2004 годы). Целью эксперимента являлось определение адекватной для организма спортсменки нагрузки на различных этапах подготовки к Олимпийским играм 2004 года.

***Основная часть.*** Построение ежегодного цикла подготовки, особенно для спортсменок высокого класса, должно определяться с учётом таких критериев, как задачи и содержание этапов, подэтапов, характер первого и второго мезоциклов, их длительность. Приоритетными задачами являются:

1) выполнение запланированного объёма нагрузки на конкретный период времени;

2) контроль за «потерями» в индивидуальной моторике, определяемыми методами тестирования;

3) текущая оперативная информация о функциональном состоянии спортсменки на каждом из этапов и подэтапов в формате выполнения квалификационного минимума — лицензии на международных соревнованиях с последующей коррекцией показателей тренированности.

Тренировочная нагрузка, которая должна выполняться в зоне оптимального функционирования аппарата кровообращения является адекватной для организма спортсменки при надлежащем контроле за интенсивностью. Это относится не столько к развитию физических качеств и формированию двигательных навыков в целом, сколько к совершенствованию техники в обычных, облегчённых и усложнённых условиях. Интенсивность может быть увеличена лишь до уровня, где это возможно, чтобы иметь правильное выполнение упражнений. Нагрузочными компонентами являются объём и интенсивность усилий, которые характеризуются степенью положительного переноса тренированности на основное упражнение. Ниже (рисунки 1—3) представлены характеристики технической подготовленности в подготовительном и соревновательном периодах 2001—2004 годов финалистки Олимпийских игр в Афинах (2004 год) в толкании ядра Кристины Забавска (Польша).

**Заключение.** Подводя итоги четырёхлетнего автоэксперимента Кристины Забавска, следует отметить следующие положения, которые вошли в технологическую концепцию подготовки спортсменки и обеспечили успешное выступление на Олимпийских играх в Афинах:

1) планомерный рост из года в год объёма бросковой работы над элементами техники и целостным исполнением, особенно выраженный прирост — на начальном этапе олимпийского цикла (2001 год) и в год Олимпиады (2004 год);

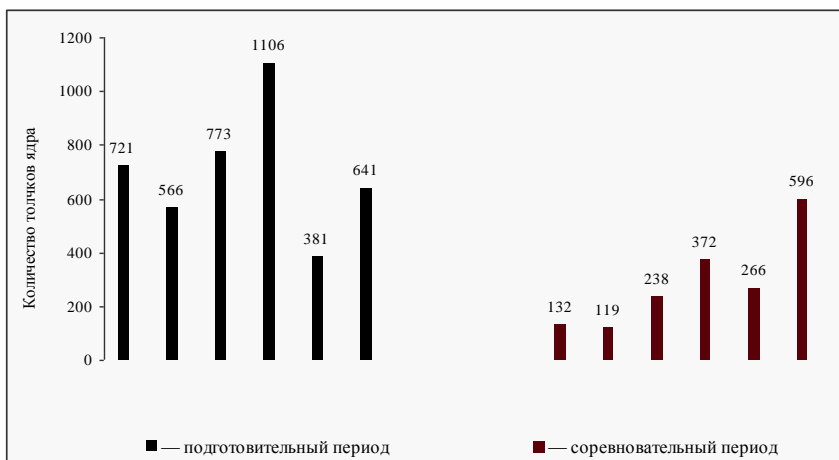


Рисунок 1 — Характеристика технической подготовки в сезоне 2001/02 годов

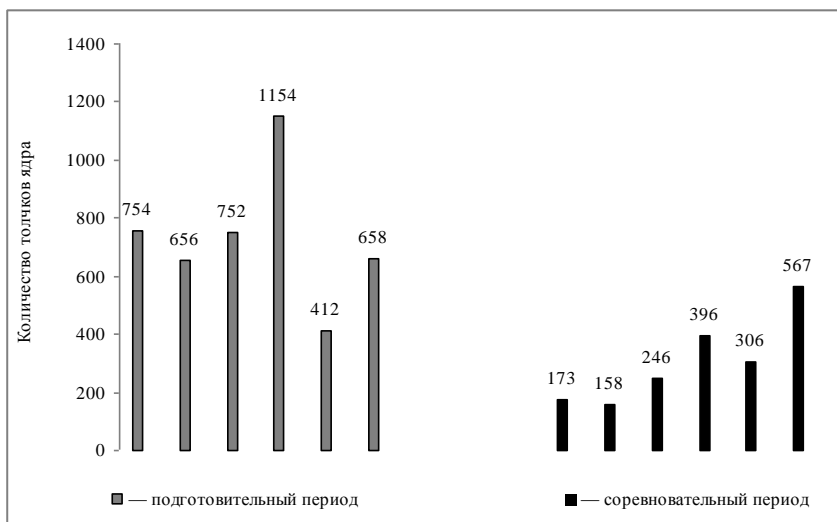


Рисунок 2 — Характеристика технической подготовки в сезоне 2002/03 годов

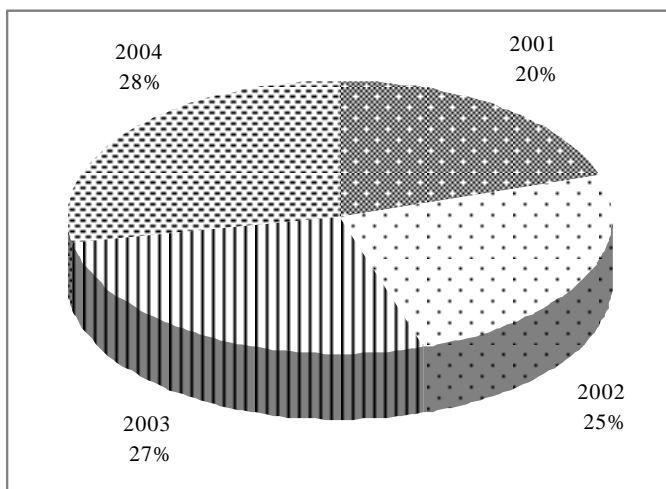


Рисунок 3 — Диаграмма объёмов работы с ядром в 2001—2004 годах

2) период 2003 года незначительно отличается по объёму технической подготовки по сравнению с 2002 годом;

3) период 2004 года существенно отличается от периода 2003 года по объёму выполненной технической работы со снарядами в формате целостного исполнения (прибавка — 311 бросков), тогда как по другому показателю (элементы техники) прибавка незначительна (76 бросков);

4) в 2004 году тренировочный режим был ориентирован на поддержание высоких достижений в метаниях различного веса в формате элементов техники и целостного исполнения, прежде всего за счёт уровня технической подготовленности, достигнутого ещё в 2003 году. Техническое мастерство формировалось на основе тонкой настройки к освоению деталей основного и вспомогательного метательных снарядов различного веса. Направленность тренировочной нагрузки осуществлялась на основе приоритетного подбора динамических упражнений. Подготовка к олимпийским стартам началась с чемпионата мира в закрытых помещениях в Будапеште. Завершилась она удачно — четвёртое место с результатом 19 метров, что свидетельствовало о перспективности избранного направления в выборе эффективных средств и успешности их реализации в соревновательных условиях. Сохранение спортивной формы на достигнутом спортсменкой уровне позволило успешно выступить на Олимпиаде — шестое место с результатом 18 м 64 см. Это был лучший результат в соревновательных периодах 2001—2004 годов;

5) в 2004 году одним из ключевых факторов, влияющим на итоги выступления Кристины Забавска на Олимпиаде в толкании ядра, была существенная подвижка в реализации на практике современных подходов к структурно-содержательной части технической подготовки и удержании оптимально сбалансированного уровня физической подготовки на ранее достигнутом уровне 2003 года. Она сформировалась в результате выполнения большого числа повторений в целостном исполнении, что обеспечило устойчивую автоматизацию моторики метательных движений. В современном спорте этот фактор играет приоритетную роль в деле стабилизации тренировочных и соревновательных результатов в процессе «вхождения» в хорошую спортивную форму и выступлений на запланированных стартах на достаточно высоком уровне.

Материал поступил в редакцию 27.04.2013 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие</i> .....	6
--------------------------	---

### 1 МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТА

<b>Григорьев Д. М., Братухин В. В.</b> Психологическая подготовка бегунов на длинные дистанции в предсоревновательный период .....	8
<b>Забавска К., Масловский Е. А.</b> Базовый компонент тренировочной нагрузки в структуре годового цикла спортивной тренировки в лёгкой атлетике .....	11
<b>Козел М. В., Саскевич А. П.</b> Эффективность применения специально-подготовительных упражнений с включением периферического зрения на этапе начальной специализации футболистов .....	15
<b>Морозов О. С.</b> Психолого-физиологическая оценка состояния квалифицированных спортсменов в динамике нагрузок .....	19
<b>Мурашко Г. П., Стадник В. И., Масловский О. Е., Стадник Р. В.</b> Метод круговой тренировки развития скоростно-силовых способностей в структуре навыков спортивных единоборств .....	30
<b>Пузыревич Н. Л.</b> Суждения современных подростков-трейсеров и подростков-спортсменов о рискованном поведении .....	36
<b>Радкович М. Н., Маринич В. В., Маринич Т. В.</b> Особенности зрительно-моторных реакций юных спортсменов при оценке психофизиологического статуса .....	44
<b>Саскевич А. П.</b> Комплексное обеспечение физической подготовки на этапе начальной спортивной специализации футболистов .....	48
<b>Софенко А. И., Носов А. А., Моисейчик Э. А.</b> Метание молота: юноши—юниоры—мужчины .....	52
<b>Черняк Е. В., Орлюта В. В.</b> Организационно-методические аспекты спортивного отбора .....	58

### 2 СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

<b>Апанович В. И., Новаш Т. С.</b> Анализ приоритетов студенческой молодёжи в выборе современных оздоровительных методик .....	62
<b>Бусик Т. И., Мишкель О. С.</b> Формирование физкультурно-спортивной активности детей младшего школьного возраста посредством оздоровительных технологий физического воспитания .....	65

<b>Журавский А. Ю.</b> Уровень физической работоспособности студенческой молодежи Пинска .....	68
<b>Колесникова Н. Н., Лимаренко О. В.</b> Повышение уровня физической подготовленности дошкольников средствами ритмической гимнастики ...	71
<b>Собянина Г. Н.</b> Социально-экономические проблемы сохранения здоровья населения Украины в современных условиях .....	76
<b>Стадник В. И., Лукьянчик А. С.</b> Эволюция биомеханических подходов в изучении структуры движений человека .....	82
<b>Старовойтова Т. Е., Мискевич Т. В., Старовойтов И. В.</b> Организация и проведение спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях высшего образования .....	88
<b>Чернова В. Н., Виноградова Л. В., Губа В. П.</b> Основные направления воспитания физических качеств быстроты и выносливости в современных условиях интеграции .....	93
<b>Ярмолинский В. И.</b> Две модели физического воспитания студентов, или Кто за здоровье платит дважды? .....	99

### **3 МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ**

<b>Маринич В. В., Янушко Л. Н., Янушко М. В., Яковлев А. Н.</b> Психолого-педагогические основы формирования творческой личности будущего учителя физической культуры в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью .....	107
<b>Масловский Е. А.</b> Нетрадиционные способы разгрузки позвоночника у детей дошкольного возраста .....	113
<b>Моисейчик Э. А., Софенко А. И., Зинкевич Г. И.</b> Рекреация как средство профилактики простудной заболеваемости и осложнений у студентов .....	120
<b>Ножко И. А.</b> Особенности сохранения репродуктивного здоровья студентов педагогических специальностей .....	126
<b>Семёнов В. Г., Масловский Е. А., Яковлев А. Н.</b> Двигательно-локомоторные функции инвалидов с использованием биотехнических средств в нетрадиционных условиях эксплуатации .....	131
<b>Тристенъ К. С.</b> Изучение осведомлённости родителей о роли нарушения функций дыхания, разжёвывания и глотания пищи в здоровье детей .....	139
<b>Тристенъ К. С.</b> Организация профилактики аномалий зубочелюстной системы в учреждениях дошкольного образования .....	143

### **4 АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

<b>Грипич А. И.</b> Спортивное творчество как фактор физического развития учащихся .....	148
<b>Лебедь-Великанова Е. Е.</b> Формирование коммуникативной компетентности будущих учителей физической культуры в спортивно-игровой деятельности .....	151



<b>Поплавская О. Н., Плескацевич Н. М.</b> Оптимизация самообразования педагога учреждения дошкольного образования в физическом развитии детей .....	155
<b>Рзаева Ж. В., Нестер Е. Ф., Березнёва Я. В.</b> Особенности эмоциональной эмпатии у будущих преподавателей физической культуры .....	161
<b>Яковлева С. А., Макарова Л. С.</b> Повышение профессиональных компетенций специалистов в области физической культуры, спорта с применением современных инфокоммуникационных технологий .....	165
<b>Янушко Л. Н., Янушко М. В.</b> Психолого-педагогические основы формирования творческой личности будущего учителя физической культуры .....	169
<b>Ярмолинский В. И.</b> Фитнес-центр высоких оздоровительных технологий: особенности организации и требования к работникам .....	172