

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

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ
И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ
СИСТЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ**

**Материалы I Международной
научно-практической конференции**

**28 апреля 2014 г.
г. Барановичи
Республика Беларусь**

**Барановичи
РИО БарГУ
2014**

УДК 796(063)

ББК 75я73

3-42

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

Р е ц е н з е н т ы:

Н. В. Орлова, кандидат педагогических наук, доцент кафедры
физического воспитания и спорта учреждения образования
«Брестский государственный технический университет»;

Т. Е. Старовойтова, кандидат педагогических наук,
доцент кафедры физического воспитания и спорта
учреждения образования «Могилёвский государственный
университет имени А. А. Кулешова»

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, *Т. С. Новаш*, *К. С. Тристень*

3-42 Здоровьесберегающие психолого-педагогические техно-
логии и медико-биологические системы оздоровления
[Текст] : материалы I Междунар. науч.-практ. конф., 28 апр.
2014 г., г. Барановичи, Респ. Беларусь / редкол.: А. В. Никишова
(гл. ред.), И. А. Ножко (отв. ред.) [и др.]. — Барановичи :
РиО БарГУ, 2014. — 174, [2] с. — 50 экз. — ISBN 978-985-
498-549-7.

Представлены результаты практической, экспериментальной, научной
и инновационной деятельности работников и специалистов Республики
Беларусь, Российской Федерации и Польши в области физической культуры
и спорта, а также в области фитотерапии.

Адресуется студентам учреждений высшего образования, преподавателям
физической культуры, тренерам по спорту, магистрантам, аспирантам,
научным работникам.

УДК 796(063)

ББК 75я73

ISBN 978-985-498-549-7

© Коллектив авторов, 2014

© БарГУ, 2014

Г. П. Мурашко¹, В. И. Стадник²

¹ Учреждение образования «Барановичский государственный университет, Барановичи

² Учреждение образования «Полесский государственный университет», Пинск

КОНЦЕНТРИРОВАННОЕ РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Введение. Физическая подготовленность борцов представляет собой неразрывную взаимосвязь процессов биологического развития растущего организма с направленным воздействием средств, методов и форм спортивной тренировки. Во взаимодействии этих процессов особое значение имеют функциональные системы, обеспечивающие развитие силовой выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств. Среди различных физических качеств важное место в подготовке борца занимают скоростно-силовые качества [2, с. 36].

Исследованием роли развития скоростно-силовых качеств в подготовке борцов разных стилей и видов занимались многие авторы: В. А. Булкин, В. С. Дахновский, В. Г. Ивлев, С. Ф. Ионов, Г. Е. Ларионов, А. В. Медведь, Б. М. Рыбалко, Е. М. Чумаков и др. В их работах рассматривались различные аспекты развития скоростно-силовых качеств борцов различной квалификации. Однако анализ научно-методической литературы показал, что существующая система специальной физической подготовки борцов недостаточно эффективна, традиционно сложившиеся методы развития физических качеств борцов в свете новых правил не обеспечивают высокого уровня трансформации физических возможностей в технико-тактические действия спортсменов.

Анализ научно-методической литературы и передового опыта ведущих тренеров показали, что в настоящее время в спортивной тренировке борцов существенное место занимает физическая подготовка. Следует уделять большое внимание развитию физической подготовки борцов, так как без достаточного развития силовых и скоростных способностей, выносливости, гибкости нельзя достичь высоких результатов даже при хорошей технической и тактической подготовленности. Выявлено, что среди всех физических качеств преобладающими для борца являются скоростно-силовые, а среди методов выделяется метод концентрированного развития способностей.

Установлено, что при совершенствовании скоростно-силовых качеств целесообразно использовать смену отягощений. Для более эффективной подготовки нами были применены упражнения с борцовским манекеном, направленные

на развитие специальных скоростно-силовых качеств и специальной выносливости, упражнения с резиной и пружиной, которые применялись в целях расширения диапазона скоростно-силового воздействия на конечности противника. Одной из рациональных форм организации спортивной подготовки является круговая тренировка. Она даёт возможность приблизить характер деятельности при выполнении подготовительных упражнений к режимам работы, свойственным соревновательным упражнениям, создавая тем самым благоприятные условия для переноса тренированности [1, с. 24].

Основная часть. Были систематизированы средства скоростно-силовой подготовленности для групп начальной спортивной специализации, занимающихся спортивными единоборствами, определён состав тренировочных средств и объём работы по концентрированной скоростно-силовой подготовке (таблицы 1—3), определена батарея тестов (6 наименований) для оценки их развития до и после педагогического эксперимента (таблица 4).

Т а б л и ц а 1 — Состав тренировочных средств и объём работы у борцов в период 2-недельной концентрированной скоростно-силовой подготовки на этапе базовой подготовки подготовительного периода годового цикла

Средства ОФП	«Чистое» время, затраченное на их выполнение (мин)
1. Бег	320
2. ОРУ	280
3. Скоростно-силовая подготовка (круговая тренировка)	400
4. Игры	
5. Средства специальной подготовки	200
6. СТТД в стойке	
7. СТТД в партере	80
8. СУ (учикоми, набрасывания)	40
9. Средства соревновательной подготовки	40
10. Учебно-тренировочные схватки	232
ИТОГО	1 592

Примечание. ОФП — общая физическая подготовка; ОРУ — общеразвивающие упражнения; СТТД — совершенствование технико-тактических действий; СУ — специальные упражнения.

Т а б л и ц а 2 — Состав тренировочных средств и объём работы в период 4-недельной концентрированной скоростно-силовой подготовки на этапе базовой подготовки подготовительного периода годового цикла

Средства ОФП	«Чистое» время, затраченное на их выполнение (мин)
1. Бег	640
2. ОРУ	560
3. Скоростно-силовая подготовка (круговая тренировка)	800
4. Игры	
5. Средства специальной подготовки	400
6. СТТД в стойке	
7. СТТД в партере	160
8. СУ (учикоми, набрасывания)	80
9. Средства соревновательной подготовки	80
10. Учебно-тренировочные схватки	464
ИТОГО	3 184

Т а б л и ц а 3 — Состав тренировочных средств и объём работы в период 8-недельной концентрированной скоростно-силовой подготовки на этапе базовой подготовки подготовительного периода годового цикла

Средства ОФП	«Чистое» время, затраченное на их выполнение (мин)
1. Бег	240
2. ОРУ	480
3. Скоростно-силовая подготовка (круговая тренировка)	1216
4. Игры	
5. Средства специальной подготовки	300
6. СТТД в стойке	
7. СТТД в партере	320
8. СУ (учикоми, набрасывания)	160
9. Средства соревновательной подготовки	352
10. Учебно-тренировочные схватки	840
ИТОГО	3 928

Т а б л и ц а 4 — Прирост показателей скоростно-силовой подготовленности после проведения педагогического эксперимента

Тест	Группа	Показатели до и после эксперимента	Прирост т в %	t	p
1. Время 10 подтягиваний	ЭГ	13,98±0,27; 11,27±0,21	-19,38	29,45	<0,05
	КГ	13,8±0,12; 13,22±0,14	-4,20	14,28	<0,05
2. Челночный бег 3×10 м	ЭГ	7,79±0,296; 6,64±0,155	-14,76	13,85	<0,05
	КГ	7,5±0,1; 7,7±0,15	-4,40	15	<0,05
3. Время 10 бросков манекена	ЭГ	21,14±0,352; 19,6±0,32	-7,28	13,27	<0,05
	КГ	21,0±0,11; 20,5±0,11	-2,38	17,3	<0,05
4. Время 30 бросков	ЭГ	56,98±0,33; 55,3±0,334	-2,94	17	<0,05
	КГ	56,8±0,13; 56,3±0,087	-0,88	16,6	<0,05
5. Время 10 запрыгиваний на высоту 0,7 м	ЭГ	11,71±0,163; 10,2±0,135	-12,89	25	<0,05
	КГ	11,6±0,125; 11,1±0,2	-4,31	16,6	<0,05
6. Прыжок в длину с места	ЭГ	194,2±2,77; 213±2,71	9,13	17,75	<0,05
	КГ	198±1,8; 204,3±1,2	3,18	11,73	<0,05

Исследования проводились среди студентов-единоборцев групп начальной подготовки БарГУ (тренер Мурашко Г. П.) и Полесского государственного университета (тренер Стадник В. И.) в период октябрь—ноябрь 2012 года.

В экспериментальной группе (ЭГ) во время проведения педагогического эксперимента было запланировано проведение трёх блоков концентрированной скоростно-силовой подготовки. Первый блок (в начале 1-го подготовительного периода) — продолжительностью 2 недели, второй блок (в конце 1-го подготовительного и начале 1-го соревновательного периода) — продолжительностью 4 недели, третий блок (во 2-м подготовительном периоде) — продолжительностью 8 недель. После применения блока концентрированной скоростно-силовой подготовки проводился восстановительный микроцикл, целью которого была реализация отставленного тренировочного эффекта. Средства скоростно-силовой подготовки применялись в небольших объёмах.

Обращаясь к результатам (см. таблицы 1 и 2), хорошо видно, что задачи существенно влияют на объём применяемых средств. Так, на базовом этапе подготовки уделялось большое внимание развитию скоростно-силовых качеств, объёмы этих средств составляли 27,6% по отношению к общему количеству тренировочной работы. Остановимся более подробно на содержании именно скоростно-силовой работы, проведённой в базовом мезоцикле подготовительного этапа (см. таблицы 1—3).

Такой режим организации скоростно-силовых тренировок на базовых этапах подготовки позволил повысить уровень специальной физической подготовленности борцов в соревновательном периоде. Об этом свидетельствуют результаты контрольных упражнений в проведенном педагогическом эксперименте, осуществляемом в начале базового и соревновательного этапа подготовки.

В ходе обследования использовалось ограниченное число параметров. Это вызвано тем, что в процессе подготовки борцов (дзюдо и рукопашного боя) большую тестирующую программу нет смысла применять, так как это занимает слишком много тренировочного времени и даёт очень много информации, в которой нет иногда никакой необходимости на данном этапе подготовки. Поэтому в процессе исследований мы остановились на выбранных тестах, так как они имеют тесную математическую связь с рядом других показателей.

В результате проведённого педагогического эксперимента было установлено, что применение средств скоростно-силовой подготовки в течение 2 недель не приводит к повышению функционального состояния и физической подготовленности борцов, в результате этого отставленный тренировочный эффект не наблюдается. За 2 недели применения средств скоростно-силовой подготовки организм спортсмена реагирует незначительным увеличением показателей физической подготовленности. Вероятно, такой срок применения средств скоростно-силовой подготовки недостаточен для включения адаптационных возможностей организма спортсменов и кумулятивного эффекта в этом случае не наблюдается.

После этого был проведён блок 4-недельной концентрированной скоростно-силовой подготовки, при которой мы добились значительного повышения всех исследуемых показателей подготовленности борцов. После чего мы приступили к изучению реализации отставленного тренировочного эффекта. В этих целях был проведён блок 8-недельной концентрированной скоростно-силовой подготовки.

Согласно полученным данным, прирост в показателях скоростно-силовой подготовленности больше у борцов ЭГ (см. таблица 4). Время выполнения 10 подтягиваний улучшилось в ЭГ на 19,38%, а в контрольной (КГ) на 4,2%; время выполнения теста челночный бег 3×10 м в ЭГ на 14,76%, а в КГ — на 4,4%; время выполнения 10 бросков манекена

улучшилось в ЭГ на 7,28%, а в КГ — на 2,38%; время выполнения 30 бросков в ЭГ улучшилось на 2,94%, а в КГ — на 0,88%; время выполнения 10 напрыгиваний на высоту 0,7 м улучшилось в ЭГ на 12,89%, а в КГ — на 4,31%; результат в прыжках в длину с места улучшился в ЭГ на 9,13%, а в КГ — на 3,18%. Наибольший прирост в ЭГ оказался во времени выполнения 10 подтягиваний на перекладине и составил 19,38%, а наименьший — во времени выполнения 30 бросков и составил 2,94%. В КГ наибольший прирост оказался во времени выполнения челночного бега 3×10 м и составил 4,4%, а самый наименьший — во времени выполнения 30 бросков и составил 0,88%.

Заключение. Результаты контрольных испытаний, проведённых до начала и по окончании эксперимента, позволили установить, что различия в приростах оказались статистически достоверными; что применение разработанной методики с применением блоков концентрированной скоростно-силовой подготовки позволяет более существенно повысить уровень скоростно-силовой подготовленности борцов. Планировать блоки подготовки необходимо с учётом календаря соревнований. Все контрольные и главные соревнования должны приходиться на период наибольшей реализации отставленного тренировочного эффекта.

В результате проведённого эксперимента были исследованы, разработаны и апробированы комплексы специально подобранных упражнений для развития скоростно-силовых качеств борцов. Наиболее перспективным методическим направлением в учебно-тренировочном процессе борцов следует считать подход, в котором обеспечивается концентрированное планирование и реализация средств для развития скоростно-силовых качеств на протяжении четырёх, и особенно восьми недель, когда отмечены позитивные достоверные сдвиги тестирующих показателей этих качеств.

Список цитируемых источников

1. *Верхошанский, Ю. В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. — М. : Физкультура и спорт, 1988. — 160 с.
2. *Пархомович, Г. П.* Основы классического дзюдо : учеб.-метод. пособие для тренеров и спортсменов / Г. П. Пархомович. — Пермь : УралПресс, 1993. — 303 с.

Материал поступил в редакцию 18.02.2014 г.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1 ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ

Демчук Т. С., Ковальчук Т. А. Здоровьесозидающие технологии в образовательном процессе	7
Демьянов Д. С., Самусик А. И. Снижение риска умственного перенапряжения у студенток посредством дыхательной гимнастики ..	13
Сытый В. П., Соклаков В. И., Тихонова В. И. Инновационная технология процесса физического воспитания учащихся	18
Филимонова Н. И., Филимонов Н. Н. Компоненты мотивационно-ценностного отношения студентов к здоровьесбережению	22
Черник В. Ф. Валеологическое исследование влияния здоровьесберегающей деятельности педагога на сохранение здоровья школьников ...	26
Черник В. Ф. Необходимость медико-педагогического наблюдения и физкультурно-оздоровительной работы при организации обучения школьников	32
Ярмолинский В. И. Организационно-педагогические аспекты профилактики летальных исходов при занятиях физической культурой и спортом. .	37
Ярмолинский В. И. Научно-технологические аспекты профилактики летальных исходов при занятиях физической культурой и спортом. ...	45

2 СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ, СТРАНАХ БЛИЖНЕГО И ДАЛЬНЕГО ЗАРУБЕЖЬЯ

Баргашевич Ю. В., Ваницкая О. А. Анализ заболеваемости и физического состояния студентов БарГУ	51
Болотин А. Э., Орлова Н. В. Влияние аэробных упражнений на организм студентов специального медицинского отделения	54
Дорошенко А. В., Шавбакова М. В. Мониторинг результатов тестирования группы начальной подготовки батутистов 2013/14 учебного года	58
Масловский Е. А., Саскевич А. П. Параметризация тренировочных нагрузок силовой направленности в занятиях со студентками спортивного отделения непрофильного учреждения образования	63
Масловский Е. А., Стадник В. И., Саскевич А. П. Концентрированный метод развития силовых способностей у студентов на занятиях по физическому воспитанию	68

Мискевич Т. В. Оценка физической подготовленности и функционального состояния студенток специального учебного отделения МГУ им. А. А. Кулешова	73
Морозов О. С. Регуляция психофункциональных состояний у квалифицированных спортсменов	80
Мурашко Г. П., Стадник В. И. Концентрированное развитие скоростно-силовых способностей в спортивных единоборствах на этапе начальной спортивной специализации	86
Овсянкин В. А., Андреев Т. Е. Дифференцированный подход при проведении занятий с использованием тренажёров	92
Чернова В. Н., Яковлев А. Н., Янушко Л. Н. Анализ физического состояния детей и подростков в контексте многоуровневого образования. . .	95
Шаров А. В., Шутеев А. И., Гоголюк Ф. К. Физическая подготовленность в контексте взаимодействия различных сторон	100
Яковлев А. Н. Спортивная культура как биосоциальная, социально-технологическая и социально-философская ценность	106
Pasek M., Zuzda J., Wilk B. Body fat and the constituents of prosomatic attitudes in practice of an outdoor physical education class — a new survey of adolescents	110
Pasek M., Zuzda J., Wilk B. Body fat and the constituents of pro-somatic attitudes in practice of an outdoor physical education class — a digest	114

3 ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СОЦИАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Березнева Я. В., Ножко И. А. Проблемы формирования культуры здоровья студенческой молодёжи в Республике Беларусь	120
Берташ А. И., Селезнёв А. А. Психологическая культура как условие улучшения психологического здоровья будущих специалистов	126
Моисейчик Э. А., Софенко А. И., Зинкевич Г. И. Здоровый образ жизни студентов: проблемы и решения	130
Новаш Т. С. Технология личной физической культуры студенческой молодёжи	134
Ножко И. А., Карпик О. С., Шило О. В. Реализация двигательной активности как условие формирования здорового образа жизни	137
Рзаева Ж. В., Кухта Т. Е. Особенности проявления синдрома «эмоционального выгорания» у работников системы образования	140
Софенко А. И., Моисейчик Э. А. Формирование готовности студенческой молодёжи к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом . .	144
Тристенъ К. С. Определения уровня валеологической культуры родителей и мотивации их на здоровый образ жизни	150

4 МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Корсун В. Ф., Корсун Е. В., Огренич Н. А. О перспективе фитооздоровления в биатлоне	155
Мальшко М. А. Рациональная фитотерапия постинфарктного кардиосклероза	157
Огренич Н. А. Комплексное применение фитотерапии в лечении онкологических больных	160
Тристенъ К. С. Изучение взаимосвязи мышечного напряжения с развитием аномалий зубочелюстной системы у дошкольников	162
Шмерко Е. П., Богданович О. Л. Значение амаранта как средства лечебно-профилактического питания	167
Шмерко Е. П., Богданович О. Л. Использование продуктов пантового оленеводства в оздоровлении и спортивной медицине	170