

Министерство образования Республики Беларусь

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«ГРОДНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ ЯНКИ КУПАЛЫ»

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ МЕТОДИК  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Сборник научных статей

Гродно  
ГрГУ им. Я. Купалы  
2011

УДК 37.015.31:796/799(082)  
ББК 75.1  
С56

Рекомендовано Советом факультета физической культуры  
ГрГУ им. Я. Купалы.

Редакционная коллегия:

*Навойчик А.И.*, кандидат педагогических наук, доцент;  
*Шпаков А.И.*, кандидат медицинских наук, доцент;  
*Полещук А.М.*, ст. преподаватель кафедры теории и методики  
физической культуры.

Рецензенты:

*Нарский Г.И.*, доктор педагогических наук, профессор,  
заслуженный работник физической культуры  
(Учреждение образования «Гомельский государственный университет  
имени Франциска Скорины»);  
*Мельникова О.Г.*, кандидат педагогических наук, доцент  
(Государственное учреждение образования  
«Гродненский областной институт развития образования»);  
*Сенин И.П.*, кандидат педагогических наук, доцент.

Под научной редакцией доктора педагогических наук,  
профессора *В.А. Баркова*.

С56 **Современные** проблемы методик физического воспитания и  
спортивной тренировки : Международный сб. науч. ст. / ГрГУ им.  
Я. Купалы ; редкол.: А.И. Навойчик, А.И. Шпаков, А.М. Полещук;  
под науч. ред. В.А. Баркова. – Гродно : ГрГУ, 2011. – 319 с.  
ISBN 978-985-515-477-9

В сборнике представлены статьи студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых, отражающие наиболее значимые результаты научных исследований различных аспектов методик физического воспитания и спортивной тренировки. Материалы сборника адресованы научным работникам в области теории и методик физического воспитания и спорта.

УДК 378.015.31:796/799(082)  
ББК 75.1

ISBN 978-985-515-477-9

© Учреждение образования  
«Гродненский государственный университет  
имени Янки Купалы», 2011

**Ф.Ф. Любич**

## **ПРОБЛЕМЫ ПАРАЛИМПИЙСКОГО СПОРТА**

Актуальность изучения проблем в плане подготовки спортсменов-инвалидов обоснована тем, что их решение поможет найти пути правильного построения всей системы подготовки спортсменов-инвалидов. В статье использованы данные Международного Паралимпийского Комитета, а также научные публикации, рассматривающие проблематику спорта высших достижений инвалидов; теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы по изучаемому вопросу; публикации; высказывания тренеров, осуществляющих подготовку паралимпийцев; опыт самих спортсменов-инвалидов; информация, размещенная на сайтах интернета.

*Результаты исследования и их анализ.* Современный спорт инвалидов развивается в трёх основных направлениях: спорт массовый (рекреационный), спорт высших достижений и спорт профессиональный [1, 2, 3].

Спорт высших достижений инвалидов развивается соответственно закономерностям спорта высших достижений здоровых людей, при этом имеет свои специфические особенности. Это необходимость адаптации правил соревнований, инвентаря и оборудования в соответствии с функциональными возможностями инвалидов и использование специфических систем диагностики для классификации, отбора и формирования стартовых групп или команд в различных видах спорта и видах соревнований и т.п. [1, 2, 3].

Важным фактором повышения результативности соревновательной деятельности спортсменов-инвалидов на современном этапе выступает использование средств и методов комплексного восстановления работоспособности, что даёт возможность повысить адаптированность организма и выйти на оптимальный уровень спортивной формы. Оптимальное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с элементами комплексного восстановления и реабилитации спортсменов-инвалидов позволяет существенно продлить время их пребывания в большом спорте. Например, незрячая пловчиха Трисха Зорн была участницей 5 Паралимпиад, на которых выиграла 42 медали. Выдающийся польский атлет Рышард Томашевский тоже участвовал в 5 Паралимпиадах, на которых выиграл 4 золотых и 1 серебряную медаль в пауэрлифтинге.

Не менее важным фактором, обеспечивающим достижение высокого результата в инваспорте, является качество спортивного инвентаря и оборудования, например, многофункциональные протезы, варианты облегчённых титановых колясок и т.д. [1, 5].

В последние годы наблюдается существенное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок практически во всех паралимпийских видах спорта [4, 5, 6]. Данные исследований свидетельствуют о том, что, если на ранних этапах становления и развития паралимпийского спорта увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок осуществлялось в основном за счёт объема, то в настоящее время это происходит за счет максимального приближения условий тренировок к соревновательным и увеличения параметров интенсивности. Обобщение данных литературы свидетельствует о том, что величина тренировочных нагрузок в различных паралимпийских видах спорта сильно отличается по своим параметрам: в зависимости от вида спорта; стартовой группы, определяемой характером его заболевания; этапа подготовки и других факторов.

В Беларуси в отличие от успехов здоровых атлетов, о достижениях спортсменов с ограниченными возможностями говорят очень мало, несмотря на всю социальную значимость их ярких побед. Несправедливо, что в отличие от «здорового» спорта, о паралимпизме пишут мало и упоминают редко. Практически все паралимпийцы – любители, в отличие от здоровых спортсменов национальных команд. Сегодня национальная штатная команда около 18 человек. Они на ставке Министерства спорта и туризма, и, соответственно, их можно называть профессионалами. Остальные – любители, у которых нет не только возможности полноценно тренироваться, но и выступать в соревнованиях. Вторых и третьих номеров в командах паралимпийцев нет. Поэтому нет достойной конкуренции лидерам.

Существует проблема, когда некоторые спортсмены-паралимпийцы меняют гражданство, уезжают из страны.

Спортивные школы не заинтересованы включать в состав учебных групп спортсменов-инвалидов. В ШВСМ и УОР мы не увидим инвалидов. Но, как показала практика, тренировочные занятия в одной группе со здоровыми людьми – огромный стимул для паралимпийца. Помимо того, что человек с ограниченными возможностями тянется за здоровыми людьми, за здоровыми результатами, одновременно идет его реабилитация и адаптация в обще-

стве. Сами инвалиды очень отрицательно относятся к тому, чтобы их как-то обособляли от здоровых спортсменов. Инвалиды-спортсмены не могут достигнуть результатов здоровых, хотя сейчас ортопедическая технология такая, что есть протезы, которые позволяют спортсмену добиваться очень высоких результатов. Но высокотехнологичные протезы доступны не всем паралимпийцам. Это проблемы цены, доступности, индивидуальности конструкции и техническое обслуживание протезов.

Для полномасштабного развития инваспорта необходима разработка учебно-тренировочных программ, положений, которые регламентировали бы это развитие.

Одной из серьезных проблем паралимпизма является незаконное применение допинга. Международный паралимпийский комитет (МПК) руководствуется тем же списком запрещенных препаратов, что и Международный олимпийский комитет. Однако, пройдя специальную медицинскую комиссию, можно получить разрешение на использование некоторых из них «в лечебных целях». Некоторые спортсмены во время обследования умышленно симулируют. Часто спортсмены-инвалиды утверждают, что покалечены в большей степени, чем на самом деле. Пытаются обмануть систему классификации (она введена для того, чтобы спортсмены с похожими травмами соревновались друг с другом), немало случаев, когда атлеты, частично лишившиеся зрения, утверждали, что полностью слепы. Искусственно улучшать результаты могут даже парализованные спортсмены. Они перекрывают мочеиспускательный канал, вызывая переполнение мочевого пузыря и боль, которую не чувствуют, но на которую реагирует организм, сидят в колясках на иглах. Боли спортсмены не чувствуют, но их симпатическая нервная система все равно включается. Сердце начинает биться учащенно, поток крови к мышцам увеличивается, и они получают очевидное преимущество перед соперниками.

Имеются проблемы медицинского сопровождения и восстановления спортсменов-инвалидов в адаптированных условиях на спортивных объектах, в трудностях переезда к месту тренировочных занятий, в социально-бытовых условиях. Классификации несовершенны из-за большого перечня физических недостатков спортсменов, участвующих в Паралимпийских играх. Данная система сложна и создана под уровень спортсменов, где выступает небольшое количество участников. Например, имеется восемь классификаций для спортсменов, страдающих мозговым параличом,

три – для слепых, девять – для инвалидов и одна – для спортсменов с умственной отсталостью. Для спортсменов со спинными повреждениями имеется множество классификаций, в зависимости от соревнований, в которых они участвуют, например, для плавания имеется десять классификаций. Поэтому классификация перечня физических недостатков также требует доработки.

*Выводы:*

1. Начиная с детского спорта, массовой физкультуры и заканчивая спортом высших достижений, необходимо полномасштабное развитие инваспорта – разработка программ, законов, положений, которые регламентируют это развитие, методик подготовки спортсменов-инвалидов, адаптационной инфраструктуры на спортивных и социально-бытовых объектах, помощь в доступности высокотехнологичных протезов, техническом обслуживании и индивидуальности конструкции.

2. В ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР необходимо открывать учебные группы по работе с инвалидами-спортсменами, проводить не только официальные международные соревнования для спортсменов-инвалидов, но и областные, городские и районные соревнования, в зачете смотра-конкурса среди ДЮСШ и СДЮШОР учитывать результаты паралимпийцев хотя бы в пропорции один к двум.

3. Необходима стабилизация программы Паралимпийских игр и внедрение функциональной классификации, позволяющей участвовать в тех же видах соревнований представителям различных медицинских групп.

*Список литературы*

1. Анохина, Т.А. Проблемы развития паралимпийского движения / Т.А. Анохина, Д.В. Кузнецов // Актуальные проблемы физической культуры: материалы конференции. – Ростов-на-Дону, 1995. – С. 113 – 115.
2. Башкирова, М.М. Физическая активность и спорт среди инвалидов: реальность и перспективы / М.М. Башкирова // Спорт для всех. – 1999. – № 1, 2. – С. 26 – 28.
3. Брюкш, Ю.А. Паралимпийский спорт: учебно-методическое пособие / Ю.А. Брюкш, А.В. Передерш, В.В. Строкатов. – Львов: Арал, 2001. – 14 с.
4. Олимпийская арена. Специальный выпуск журнала, посвященного XI Паралимпийским играм в Сиднее. – Кишинев: ЗАТ Олимпийская арена, 2001. – 41 с.
5. Приступа, С. Тенденции развития тяжелой атлетики среди инвалидов / С. Приступа, С. Мислаковский // Молодая спортивная наука Украины. – Львов: Панорама, 2002. – Т. 2. – С. 481 – 483.

Сборник научных статей. – Гродно: ГрГУ, 2011. – ISBN 978-985-515-477-9

---

6. Приступа, Е. Особенности системы спортивных соревнований инвалидов / Е. Приступа // Наука в олимпийском спорте. Специальный выпуск. – 2002. – № 2. – С. 36 – 42.

*Любич Ф.Ф.*, Полесский государственный университет. E-mail: Lubich\_FF@mail.ru.

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                                                                 |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Предисловие.....                                                                                                                                | 3  |
| <i>Акулькова Н.Л., Касьяненко Е.В.</i> Зависимость результатов сдачи экзаменационной сессии студентов от посещаемости ими учебных занятий.....  | 4  |
| <i>Александронец В.Н.</i> Методы и технологии в физическом воспитании студентов.....                                                            | 5  |
| <i>Ахмаева И.В., Кучерова О.Ю.</i> Факультативные занятия по системе «Пилатес» в процессе физического воспитания студентов.....                 | 9  |
| <i>Бабурова Н.А., Гончар Е.Г.</i> Повышение профессиональной мотивации студентов в сфере физической культуры, спорта и туризма.....             | 12 |
| <i>Балашова В.Н.</i> Специфика развития равновесия у детей с нарушением интеллекта.....                                                         | 16 |
| <i>Баркова В.В.</i> Профессионально-прикладное физическое образование студентов педагогических специальностей при занятии в СМГ.....            | 20 |
| <i>Борищук А.Н.</i> Физическое воспитание детей старшего дошкольного возраста на основе обучения плаванию.....                                  | 23 |
| <i>Бородич Е.О.</i> Исследование степени сложности программного материала по баскетболу в рамках предмета «Физическая культура и здоровье»..... | 27 |
| <i>Ботвинко Н.И.</i> Особенности развития скоростных способностей юных пловцов 12–14 лет.....                                                   | 31 |
| <i>Василенко Н.С.</i> Комплексная оценка физической подготовленности студентов.....                                                             | 35 |
| <i>Василец В.А.</i> Упражнения танцевального характера как средство повышения физической готовности детей 6–7 лет к обучению в школе.....       | 38 |
| <i>Власова Н.А.</i> Особенности развития максимальной частоты движений у спортсменов.....                                                       | 41 |
| <i>Воронович Ю.В.</i> Методика оперативного биомеханического контроля техники тяжелоатлетических упражнений.....                                | 44 |
| <i>Wysocka A., Wyszowski J.</i> «Sprawność fizyczna» i «Sprawność motoryczna» w świetle literatury.....                                         | 49 |
| <i>Wysocki C., Klimowicz P.</i> Rola lekcji wychowania fizycznego w kształtowaniu zainteresowań aktywności ruchowej dzieci.....                 | 53 |



|                                                                                                                                                                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <i>Гавраш Т.Г.</i> Об использовании фитнес-программ для целенаправленного развития двигательных способностей волейболисток.....                                                                               | 57  |
| <i>Гаврилик М.В., Масловский Е.А., Костючик И.Ю.</i> Некоторые экспериментальные данные о влиянии «позных» технологий на механизмы вертикализации и обучения передвижению детей с церебральным параличом..... | 62  |
| <i>Гавроник В.И., Лушневский А.К., Маклаков В.А.</i> Совершенствование технико-тактической подготовки военнослужащих по рукопашному бою.....                                                                  | 68  |
| <i>Герасимова Ю.Е.</i> Характеристика типичных ошибок, возникающих на этапе начального обучения аэробике.....                                                                                                 | 74  |
| <i>Гордеева И.В.</i> Сущностная характеристика профессиональной компетентности будущих специалистов физкультурно-оздоровительной деятельности.....                                                            | 78  |
| <i>Гуд С.А., Гриневич В.Г., Метлушко В.И.</i> Роль и значение физической культуры в системе школьного воспитания.....                                                                                         | 81  |
| <i>Гусинец Е.В., Зиновенко К.А.</i> Амплитудно-частотные характеристики мышц квалифицированных спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики.....                                                     | 85  |
| <i>Гусинец Е.В., Савушкина Я.Э.</i> Средства восстановления и разминки в легкой атлетике как основа повышения работоспособности и профилактики травматизма.....                                               | 92  |
| <i>Диканева А.Ю.</i> Темпы и особенности физической подготовленности юных таэквондистов.....                                                                                                                  | 96  |
| <i>Dhugolecka A.</i> Psychospołeczne i motoryczne uwarunkowania efektywności gry w grach sportowych.....                                                                                                      | 100 |
| <i>Дойняк Ю.П.</i> Уровень физической подготовленности студентов, проживавших в различных экологических регионах.....                                                                                         | 104 |
| <i>Есьман И.В.</i> Направленное развитие психических процессов у детей 6–7 лет средствами подвижных игр.....                                                                                                  | 106 |
| <i>Жлабо А.А.</i> Оценка показателей уровня развития двигательных качеств во взаимосвязи с существующими критериями оценки учебных достижений.....                                                            | 110 |
| <i>Зайко Е.Л.</i> Характеристика и дидактические функции электронного средства обучения по туризму для общеобразовательной школы.....                                                                         | 112 |
| <i>Зинченко Н.А.</i> Адаптивное физическое воспитание в вузе.....                                                                                                                                             | 118 |

|                                                                                                                                                       |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <i>Зинченко Н.А., Блоцкий А.С., Лобанова Е.С.</i> Физическая культура как важнейший компонент формирования целостного развития личности студента..... | 121 |
| <i>Знатнова Е.В.</i> Анализ проблемы деформации стопы у детей старшего дошкольного возраста.....                                                      | 124 |
| <i>Иванов С.А.</i> Метапредметное содержание олимпийского образования школьников.....                                                                 | 129 |
| <i>Казеко А.Е.</i> Туристическая деятельность как естественная форма активности.....                                                                  | 133 |
| <i>Кишин Д.В.</i> Информационное сопровождение физкультурно-спортивных мероприятий.....                                                               | 136 |
| <i>Клинов М.В.</i> Теоретические основы культурно-досуговой компетентности старшеклассников сельских школ.....                                        | 138 |
| <i>Ковалева И.С.</i> Характеристика видов и средств гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста.....                                | 142 |
| <i>Ковальчук П.С.</i> Направления оздоровления женщин зрелого возраста.....                                                                           | 149 |
| <i>Козел А.В.</i> Влияние занятий физической культурой на физическую подготовленность учащихся среднего школьного возраста.....                       | 151 |
| <i>Королевич А.Н., Лебедь-Великанова Е.Е.</i> Психофизическое развитие и двигательные способности глухих детей дошкольного возраста.....              | 154 |
| <i>Косяк Л.С.</i> Проблемы семей, воспитывающих детей раннего возраста с особенностями психофизического развития.....                                 | 158 |
| <i>Кривицкая Н.А.</i> Актуальные вопросы планирования тренировочного процесса высококвалифицированных метателей молота.....                           | 163 |
| <i>Кудин А.М., Бернацкая Е.М.</i> Научное обоснование методики качественной оценки техники баскетбола в общеобразовательной школе.....                | 167 |
| <i>Кучерова А.В.</i> Эффективность развития физических способностей у школьников на уроках физической культуры и здоровья.....                        | 171 |
| <i>Ленец О.И., Кудин А.М., Бернацкая Е.Н.</i> Оценка уровня готовности учителей физической культуры преподавать баскетбол.....                        | 174 |
| <i>Лис О.А.</i> Физическая подготовленность учащихся средних специальных учебных заведений.....                                                       | 179 |

|                                                                                                                                                                                                       |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <i>Лисименко О.В.</i> Методика диагностики потребностно-мотивационно-ценностной сферы физической культуры дошкольников.....                                                                           | 183 |
| <i>Лушневский А.К., Гавроник В.И., Иванов В.А.</i> Совершенствование механизмов управления движениями как основа развития координационных способностей военнослужащих.....                            | 187 |
| <i>Любич Ф.Ф.</i> Проблемы паралимпийского спорта.....                                                                                                                                                | 193 |
| <i>Максименя И.Ю.</i> Особенности техники работы рук при лазании на искусственном и естественном рельефе.....                                                                                         | 197 |
| <i>Matuszelańska T.</i> Selekcja w strzelectwie sportowym w Polsce.....                                                                                                                               | 202 |
| <i>Микитчук Н.А.</i> Информатизация учебного процесса по волейболу в общеобразовательных учреждениях.....                                                                                             | 209 |
| <i>Патрусов А.В.</i> Интерес в структуре мотивации к занятиям физической культурой.....                                                                                                               | 213 |
| <i>Поболь В.З.</i> Отношение студентов специальных медицинских групп к занятиям физической культурой.....                                                                                             | 215 |
| <i>Поленский В.А.</i> Анализ чемпионатов мира по греко-римской борьбе в аспекте подготовки спортсменов к олимпийским играм.....                                                                       | 219 |
| <i>Полещук А.М., Бондарейко А.А., Оникий В.О., Сенкевич Т.Я.</i> Суть пространственной ориентировки и ее роль в двигательной деятельности младших школьников с интеллектуальной недостаточностью..... | 221 |
| <i>Полещук А.М., Костюк И.В., Синяк Ю.Л.</i> Адаптация подвижных игр к особенностям младших школьников с интеллектуальной недостаточностью.....                                                       | 226 |
| <i>Пристромов А.Г.</i> Особенности развития физических качеств скалолазов 12–14-летнего возраста на этапах годичной подготовки.....                                                                   | 233 |
| <i>Ptaszyński R.</i> Zmienność parametrów kinematycznych w biegach na różnych dystansach u dzieci w wieku 10 –12 lat.....                                                                             | 237 |
| <i>Рабенок И.С.</i> Влияние двигательной активности на здоровье младших школьников.....                                                                                                               | 241 |
| <i>Романко О.Г.</i> Возрастная динамика развития скоростно-силовых способностей школьников.....                                                                                                       | 244 |
| <i>Рыбачок А.П., Храмов В.В., Сухецкий В.К.</i> Научно-методические основы электронного средства обучения по легкой атлетике для школьников.....                                                      | 247 |

|                                                                                                                                                                                    |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <i>Сак Ю.В.</i> Методика лыжной подготовки будущего учителя начальных классов.....                                                                                                 | 251 |
| <i>Скорина А.А.</i> Методические аспекты отбора дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации.....                                                                        | 254 |
| <i>Старавойтова Т.И.</i> Развитие гибкости у учащихся начальных классов 8–9 лет средствами гимнастики.....                                                                         | 259 |
| <i>Стародубцева С.Г.</i> Методика применения физической нагрузки для молодых спортсменов в спортивном ориентировании.....                                                          | 265 |
| <i>Тонкоблатова И.В., Романчук Е.В.</i> Информационные технологии активного обучения как основа для организации самостоятельной работы студентов физкультурных специальностей..... | 269 |
| <i>Угликов С.А.</i> Организационные аспекты обеспечения безопасности школьников во время занятий физическими упражнениями.....                                                     | 273 |
| <i>Филипский А.Ю., Кравченко А.А.</i> К вопросу об оптимальном двигательном режиме.....                                                                                            | 277 |
| <i>Флерко А.Н., Дойняк И.П.</i> Применение метода проектов на уроках физической культуры и здоровья.....                                                                           | 282 |
| <i>Хлебус В.Н.</i> Актуальные вопросы отбора в спортивных играх.....                                                                                                               | 285 |
| <i>Царун В.В.</i> Влияние оздоровительных занятий на функциональное состояние студенток-первокурсниц.....                                                                          | 288 |
| <i>Чудаков Ю.Н., Шимах Р.Н.</i> Методика оценки профессиональной подготовленности студентов факультета физической культуры по предмету «Гимнастика и методика преподавания».....   | 292 |
| <i>Шарикало Н.А.</i> Координационные способности в системе укрепления здоровья дошкольников.....                                                                                   | 297 |
| <i>Шелег Н.А.</i> О зависимости итогов экзаменационной сессии от состояния мотивационно-потребностной сферы студентов.....                                                         | 301 |
| <i>Шимах Р.Н., Чудаков Ю.Н., Тюненкова Е.В.</i> Физическое состояние студентов факультета физической культуры 2001 и 2010 годов набора.....                                        | 303 |
| <i>Ядченко Е.Н., Зыкун Ж.А.</i> Здоровьесберегающие технологии в процессе обучения студентов вузов.....                                                                            | 307 |
| <i>Ярчак И.Л.</i> Использование на занятиях физической культуры комплексной системы упражнений калланетик.....                                                                     | 311 |