

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 мо-
лодых ученых, отражающие наиболее значимые результаты научных исследова-
ний различных аспектов методик физического воспитания и спортивной трени-
ровки. 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

МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОТБОРА ДЗЮДОИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Научно обоснованные методы отбора способных детей в спортивные школы, а также прогнозирование их будущих результатов являются важными этапами и неотъемлемой частью современной системы подготовки спортсменов. Вопросы спортивного отбора остаются основными в практике теории и методики детско-юношеского спорта. В последнее время появилось много исследований, посвященных проблеме определения одаренности в дзюдо

на этапе начальной подготовки, но существует мало работ, посвященных этому вопросу на этапе начальной спортивной специализации [4]. Таким образом, актуальна проблема повышения эффективности работы с юными спортсменами на этом этапе тренировки, и возникла необходимость расширения поиска новых, нетрадиционных средств и методов определения спортивных способностей и одаренности у подростков, специализирующихся в дзюдо.

На этапе начальной спортивной специализации спортивный (перспективный) отбор включает в себя два этапа – при поступлении в учебно-тренировочные группы и перед переходом в группы спортивного совершенствования. На первом этапе ставится задача выявления наиболее перспективных спортсменов и комплектация сборных команд. Второй этап перспективного отбора связан с комплектованием групп спортивного совершенствования СДЮШОР. Основной задачей этого этапа является отбор в группы спортивного совершенствования СДЮШОР, который непосредственно проводится в течение последнего года занятий в учебно-тренировочных группах спортивных школ [2]. Целью этого этапа отбора является выявление самых талантливых в двигательном отношении детей на основе выявленных во время занятий и соревнований различных способностей: двигательных (координационных и кондиционных), соматических, функциональных, психических и состояния здоровья [5].

Как свидетельствует практика, для успеха отбора необходима предварительная оценка соматического типа по габаритному уровню и варианту развития. Попытка характеристики двигательных способностей детей без учета конституционных особенностей и варианта развития обречена на неудачу. При проведении мероприятий спортивного отбора в дзюдо никогда не следует давать характеристику двигательных способностей ребенка без учета его морфологических, биомеханических особенностей. Только триединый подход – функциональный, соматический и биомеханический – основа правильного подхода в выборе набора упражнений [6].

Для определения одаренности детей и прогнозирования возможности достижения ими высоких спортивных результатов целесообразно отбирать именно те показатели морфофункциональных особенностей, которые в наибольшей степени обусловлены генетическим влиянием. Такие показатели более точно позволяют оценивать задатки начинающих спортсменов и качественнее прогнозировать развитие в будущем его двигательных способностей. Наи-

более информативными с точки зрения наследуемых морфологических признаков принято считать показатели длины (роста) и массы (веса) тела, соотношение медленных и быстрых мышечных волокон. Из функциональных признаков высокие коэффициенты наследственности проявляются в показателях объема сердца, минутного объема крови, ударного объема крови, частоты сердечных сокращений в работе, систолического артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, минутного объема дыхания, максимального потребления кислорода, максимальной анаэробной мощности, задержки дыхания на вдохе, физической работоспособности, определяемой с помощью теста PWC170.

На успех в борьбе дзюдо оказывают влияние продольные размеры тела (длина конечностей и их звеньев – плеча, бедра и голени), что важно для индивидуализации технических приёмов; поперечные размеры тела (ширина плеч и ширина таза), обуславливающие большую устойчивость борца; а также периметры плеча и бедра. На основании исследования близнецов В.Б. Шварц [7] установил, что наибольшую генетическую обусловленность имеют продольные размеры тела, а также его вес. Обхватные размеры (периметры) лишь на 50 % зависят от влияния наследственности. Она не влияет на обхват плеча, предплечья и голени, а лишь в какой-то мере – на обхватные размеры туловища. Поэтому при отборе способных к занятиям дзюдо детей следует ориентироваться на длину, массу и состав тела и телосложение.

Исследование А.В. Пауткина [4] показало, что для определения спортивной пригодности подростков, специализирующихся в дзюдо, морфологические показатели оказываются эффективными только на первых этапах спортивной специализации. Наиболее информативными показателями, характеризующими спортивные способности, являются показатели физической подготовленности, имеющие специальную физическую направленность. На последующих этапах необходимо проводить анализ уровня физической подготовленности, специальной физической подготовки и спортивного результата.

Существенной стороной отбора на данном этапе является оценка техники выполнения различных специально-подготовительных упражнений. Эффективность отбора в значительной мере связана с оценкой основных показателей, характеризующих уровень специальной подготовленности и спортивного мастерства.

Существенными сторонами спортивного отбора являются всесторонний анализ предшествующей подготовки и определение того,

за счет каких усилий юный спортсмен достиг данного уровня подготовленности. В. Ягелло [8], исследуя возрастную динамику двигательных способностей молодых дзюдоистов на различных этапах спортивной подготовки, выявил закономерности в динамике развития двигательных способностей юных дзюдоистов. Каждая двигательная способность в возрастном аспекте имеет свои особенности развития – периоды наиболее активного развития, пониженной активности и регресса.

У подростков и юношей, занимающихся дзюдо, наиболее активный темп прироста двигательных способностей был отмечен в возрасте 11–12 и 14–15 лет, в котором под влиянием направленной физической подготовки силовые компоненты развиваются особенно активно и тем самым влияют на высокий суммарный темп прироста двигательных способностей в это время.

По мере развития детский организм претерпевает определённые изменения. В зависимости от возраста происходит активизация отдельных генов или их комплексов или, наоборот, снижение генной активности. Такие периоды являются наиболее важными для развития тех или иных двигательных качеств и способностей. В соответствии с периодами генной активности в процессе онтогенеза различают критические и сенситивные периоды. Критическими называют периоды, когда гены или их комплексы проявляют повышенный уровень активности. В эти периоды организм ребёнка меньше подвержен влияниям окружающей среды, у него происходит интенсивное развитие различных органов и функциональных систем. В связи с этим в критические периоды прирост отдельных показателей оказывается наименьшим. Так, З.И. Кузнецова [3] подчёркивает, что в период полового созревания выносливость к физическим нагрузкам, как правило, не увеличивается. И если даже её удастся повысить по средствам тренировки, то достигнутый эффект держится недолго. Более чётко это выявляется, если сгруппировать данные не по «паспортному», а по биологическому возрасту, а также учесть пропорциональность основных антропометрических параметров (длина и вес тела, окружность грудной клетки): выносливость стабилизируется к моменту появления вторичных половых признаков и далее снижается до тех пор, пока не установится «гормональное равновесие».

Ранее учеными было замечено, что у каждого физического (двигательного) качества имеется строго определённый период, наиболее благоприятный для его развития и воспитания. На осно-

вании последних исследований можно говорить о существовании нескольких периодов, основа или наибольший прирост результатов в которых связан в меньшей степени с возрастом, как отмечалось ранее, а в большей степени – с морфобиомеханическим типом ребенка и вариантом его развития. Анализируемые показатели следует считать ведущими в течение периода детского и юношеского спорта, так как они позволяют не только глубже понять причины достижения результата, но и эффективнее управлять учебно-тренировочным процессом на всем его протяжении [1].

Таким образом, процесс отбора дзюдоистов на этапе ранней спортивной специализации (перспективный отбор) реализуется в два этапа. Первый этап ставит целью определение наиболее перспективных спортсменов и комплектацию сборных команд. В процессе отбора кандидатов на этом этапе наиболее информативны морфологические признаки. На втором этапе ставится задача отбора в группы спортивного совершенствования СДЮШОР. На данном этапе многолетнего отбора большое значение приобретает оценка показателей функциональных возможностей различных систем организма и уровней общей и специальной физической подготовленности. Важными факторами, требующими учета при реализации мероприятий спортивного отбора, является динамика двигательных способностей и периоды генной активности, которые определяют критические и сенситивные периоды развития организма и двигательных способностей юных дзюдоистов.

Список литературы

1. Губа, В.П. Актуальные проблемы современной теории и методики определения раннего спортивного таланта / В.П. Губа // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 9. – С. 28 – 31.
2. Королев, Г.И. Методика отбора юношей в спортивной ходьбе на этапах многолетней подготовки / Г.И. Королев // Вестник спортивной науки. – 2007. – № 1. – С. 14 – 19.
3. Кузнецова, З.И. Критические периоды развития двигательных качеств школьников / З.И. Кузнецова // Физическая культура в школе. – 1975. – № 1. – С. 7 – 9.
4. Пауткин, А.В. Определение спортивной пригодности на этапе начальной спортивной специализации в единоборствах: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.В. Пауткин. – Тамбов, 2009. – 24 с.
5. Староста, В. Современная система отбора юных спортсменов для занятий спортом / В. Староста // Физическая культура. – 2003. – № 2. – С. 51 – 55.
6. Тхазеплов, А.М. Прогнозирование и отбор в спорте: учебно-методические материалы / А.М. Тхазеплов. – Нальчик: Каб.-Балк. ун-т, 2002. – 50 с.

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

7. Шварц, В.Б. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора / В.Б. Шварц, С.В. Хрущев. – М.: ФиС, 1984. – 150 с.

8. Ягелло, В. Возрастная динамика двигательных способностей молодых дзюдоистов / В. Ягелло // Физическое воспитание студентов. – 2002. – № 5. – С. 36 – 42.

Скорина А.А., Полесский государственный университет. E-mail: al_skorina@mail.ru.

Научный руководитель: **Врублевский Е.П.**, доктор педагогических наук, профессор.

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 спортсменок.....	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>Długolecka 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>Кирич 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., Гавролик 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>Рабенюк 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