

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»
Представительство Национального олимпийского комитета
Республики Беларусь по Гомельской области

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
НАСЕЛЕНИЯ, ПРОЖИВАЮЩЕГО В УСЛОВИЯХ
НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ФАКТОРОВ
ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ
3–4 октября

Материалы
X Международной
научно-практической конференции

В двух частях

Часть 2

ГОМЕЛЬ 2013

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»
Представительство Национального олимпийского комитета
Республики Беларусь по Гомельской области

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
НАСЕЛЕНИЯ, ПРОЖИВАЮЩЕГО В УСЛОВИЯХ
НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ФАКТОРОВ
ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ
3–4 октября

Материалы
X Международной
научно-практической конференции

В двух частях

Часть 2

ГОМЕЛЬ
УО «ГГУ им. Ф.Скорины»
2013

УДК 796.011.1(082)

В сборнике представлены материалы X Международной научно-практической конференции, которые охватывают проблемы оздоровления и тренировочной деятельности в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды.

Издание состоит из двух частей. Во второй части собраны материалы, в которых исследуется состояние и перспективы развития студенческого спорта, туризма и рекреационной туристической деятельности. Особое внимание уделяется проблемам подготовки спортсменов различной квалификации.

Сборник рассчитан на специалистов в области физической культуры и спорта.

Редакционная коллегия:

*О. М. Демиденко (гл. редактор), Г. И. Нарский (зам. гл. редактора),
С. В. Севдалев (отв. секретарь), В. А. Барков, П. В. Квашук,
В. Г. Никитушкин, С. В. Страшко, А. И. Босенко,
П. М. Прилуцкий, О. А. Ковалева, К. К. Бондаренко,
С. В. Шеренда, М. В. Коняхин, А. Е. Бондаренко,*

ISBN 978-985-439-811-2 (Ч. 2)
ISBN 978-985-439-809-9

© УО «Гомельский государственный
университет им. Ф. Скорины», 2013

¹Е.П. Врублевский, д-р пед. наук, профессор, ²Ю. Татарчук, д-р биол. наук, профессор,

²Р. Асинкевич, д-р биол. наук, профессор

¹УО «Полесский государственный университет»

²Зеленогурский университет, Польша

ДИНАМИКА СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Введение. В последние годы методика физического воспитания, основанная только на возрастных особенностях «среднего» школьника, оказалась недостаточно эффективной. В связи с этим была выдвинута идея дифференцированного физического воспитания, т. е. использование методики, которая учитывает не только общевозрастные, но и индивидуальные возможности, сходных по уровню физического развития и физической подготовленности групп детей (6, 9, 11).

Особенно, большие сложности возникают при построении учебно-тренировочного процесса на начальном этапе занятий спортом. Дело в том, что возрастной период от 9 до 13 лет характеризуется началом бурного развития двигательных способностей ребят и является чрезвычайно благоприятным для целенаправленных занятий в большинстве видов спорта (3, 4, 10). В тоже время, интенсивные перестройки в организме занимающихся дают возможность рассматривать спорт как дополнительный раздражитель, который может, однако, как улучшить, так и ухудшить естественное течение биологических процессов (1, 5). В процессе спортивной подготовки детей следует учитывать значительную вариативность в пределах одного паспортного возраста. У них могут быть заметные различия в размерах тела, пропорциях телосложения, степени полового созревания. Поэтому в связи с гетерохронностью развития различных функциональных систем организма в процессе физического воспитания детей необходимо осуществлять дифференцированный подход (2, 7, 8).

Таким образом, рациональное построение процесса физического воспитания, строгое регламентирование тренировочных и соревновательных нагрузок невозможно осуществлять без учета возрастных особенностей тренированности, развития двигательных способностей занимающихся.

Цель работы – дифференцированное построение тренировочных программ юных спринтеров, направленных на развитие их скоростно-силовых способностей.

Гипотеза – предполагалось, что построение тренировочных программ юных легкоатлетов должно основываться на дифференцированном подходе к занимающимся и оценке их возможности на протяжении ряда лет.

Перед работой были поставлены следующие **задачи**:

1. Определить уровень показателей в упражнениях скоростно-силового характера у юных легкоатлетов 9–11 лет.
2. Изучить динамику скоростно-силовых проявлений юных легкоатлетов на этапе начальной подготовки.
3. Выявить и оценить объем основных средств тренировки у исследуемой группы занимающихся.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: анализ специальной литературы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, математико-статистическая обработка полученных результатов.

Организация исследования. В эксперименте приняло участие 32 мальчиков, занимающихся легкой атлетикой и находившихся под наблюдением на протяжении 30 месяцев. Педагогическое тестирование проводилось ежемесячно (в последнюю пятницу) в спортивном зале. Определялось время пробегания дистанции 15 м, челночного бега 4×10 м и результаты в прыжках в длину и тройном с места.

По итогам первого года эксперимента группа была условно (по показателям прыжка с места) разделена на три подгруппы: «сильные» (А), «средние» (В) и «слабые» (С). Критерием отбора в «среднюю» подгруппу служил показатель среднего арифметического результата (\bar{X}) и $\pm 0,5$ сигмы (σ). В подгруппу «сильных» попали те, кто показывал средний результат плюс одна сигма ($\bar{X} + 1\sigma$), а в «слабую» - имеющие $\bar{X} - 1\sigma$ показатели

Таким образом, по сигмальному отклонению 14 участников эксперимента были отнесены к «сильной» группе, 10 относились к «средней» группе и 8 занимающихся – к «слабой».

Результаты исследования и их обсуждение. Под влиянием целенаправленной тренировочной работы в сочетании с системой тестирования на начальном этапе подготовки выявлены направленные изменения в уровне скоростно-силовой подготовки школьников 9–12 лет. На протяжении эксперимента наблюдается равномерный прирост средних показателей, характеризующих скоростно-силовую подготовленность. В 10-летнем возрасте отобранная группа имела результат в прыжках в длину с места 156 см. Через год тренировочных занятий результат увеличивается на 14 см ($p < 0,05$). На такую же величину он изменился и в последующий год. С ростом скоростно-силовой подготовленности в значительной степени совершенствуется способность к ее реализации в технически сложных упражнениях, в частности, в тройном прыжке с места. Если в течение первых двух лет показатели, оценивающие способности, проявлялись относительно равномерно, то в течение третьего года они резко возрастают.

Начальный этап подготовки характеризуется неравномерными темпами прироста в основных соревновательных упражнениях (прыжки в длину, в высоту). Из года в год результаты увеличиваются, но темпы прироста различны. Так, если в течение первого года в прыжках в длину с разбега прирост составил 18 см, то в течение последующего года он увеличивается в два раза, и более чем в четыре раза за последние 7 месяцев эксперимента, то есть на 90 см. Аналогичная картина отмечается и в прыжках в высоту с разбега – 10 см прироста в первый год, 18 см – во второй и 37 см – в третьем году.

На начальном этапе подготовки объем выполненной работа имеет существенное значение. Из года в год ее статистические характеристики увеличивались, хотя отдельные средства имели незначительный прирост (от 5 до 10 %). Немаловажное значение в увеличении объема играет общее количество занятий, отводимых на тренировочную работу в течение года, месяца, недели.

Из анализируемых нами трех групп самые большие темпы прироста за период эксперимента были в группе В. Как в прыжках в длину, так и высоту с разбега эти спортсмены приблизились, а в некоторых случаях и сравнялись по результатам с группой А. Это свидетельствует о том, что спортсмены, имеющие средний уровень одаренности и продолжающие развивать скоростно-силовые показатели, только через 2,5 года реализуют свои возможности в отдельных упражнениях. Группа С по уровню скоростно-силовых проявлений как в начале, так и на протяжении всего времени педагогических наблюдений занимала последнее место.

Условное деление группы по уровню спортивной одаренности, проведенное на основе начального результата, является правомерным, так как занимающиеся демонстрируют различный характер прироста результатов при освоении планируемых объемов. При этом, группа более «одаренных» спортсменов имеет значительные темпы роста в исследуемых упражнениях. «Средняя» группа, несколько отстающая по скоростно-силовым показателям и результатам в основном соревновательном упражнении, является таковой только на протяжении первых двух лет тренировки. В последующем, из числа этой группы выделяется часть спортсменов, достигающих показателей, иногда превосходящих представителей группы «сильнейших». Наименее одаренные в двигательном отношении занимающиеся

относительно равномерно увеличивают свои результаты, а в течение третьего года у них наблюдается даже некоторое снижение роста показателей и часть из них перестаёт заниматься легкой атлетикой.

Выводы. Таким образом, тренеру нельзя на начальном этапе ориентироваться только на группу спортсменов, которые в первые годы занятий показывают более высокие спортивные результаты. Большие резервы следует искать и в группе спортсменов, не выделяющихся в течение первых двух лет по своим физическим качествам и результатам в основном соревновательном упражнении. Этот факт должен нацелить тренера на организацию пролонгированного предварительного отбора, который не всегда может быть завершен даже после двух лет тренировочных занятий.

Литература

1. Алабин А.В. Основные направления и результаты решения проблемы индивидуализации скоростно-силовой подготовки девушек-легкоатлеток: автореф. дис... канд. пед. наук:13.00.04 / А.В. Алабин. – М., 1983. – 21 с.
2. Бальсевич В.К. Конверсия основных положений теории спортивной подготовки в процессе физического воспитания / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С. 15–25.
3. Бахрах И.И. Физическое развитие школьников 8–17 лет в связи с индивидуальными темпами роста и формирования организма / И.И. Бахрах. – Смоленск, 1975. – С. 39.
4. Волков Л.В. Система направленного развития физических способностей учащихся в разные возрастные периоды: автореф. дис... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Л.В. Волков. – М.: ГЦОЛИФК, 1993. – 38 с.
5. Гужаловский А.А. Этапность развития физических качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.А. Гужаловский. – М., 1979. – 40 с.
6. Леонова В.А. Дифференцированный подход к выбору методов совершенствования двигательных качеств школьников: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.А. Леонова. – М.: ВНИИФК, 1999. – 18 с.
7. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М.: Терра-спорт, 2000. – 192 с.
8. Никитушкин В.Г. Методология программно-нормативного обеспечения многолетней подготовки квалифицированных юных спортсменов: автореф. дис... д-ра пед. наук:13.00.04 / В.Г. Никитушкин. – М., 1995. – 88 с.
9. Огановская Н.А. Дифференциация тренировочных нагрузок в физической подготовке юных легкоатлетов 10–12 лет с учетом уровня биологического развития: автореф. дис... канд. пед. наук:13.00.04 / Н.А. Огановская. – Киев, 1995. – 24 с.
10. Тимакова Т.С. Типологические особенности юных спортсменов как критерий индивидуализации спортивной подготовки / Т.С. Тимакова // Управление тренировочным процессом на основе учета индивидуальных особенностей юных спортсменов: тез. докл. XIII Всес. науч.-практ. конф. – Харьков, 1991. – С. 120–121.
11. Унт И. Индивидуализация и дифференциация обучения / И. Унт. – М.: Педагогика, 1990. – 192 с.

СОДЕРЖАНИЕ

3 СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА. ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Барков В.А., Кривицкая Н.А. Повышение работоспособности стоп у метателей молота с помощью самомассажа.....	3
Белоус К.В., Чернявская П.И., Рожкова Е.Н. Оценка функционального состояния спортсменов, занимающихся велоспортом в соревновательный период по данным пак «Омега-С».....	5
Беляк О.И., Чередник Т.А., Макаревич В.В. Физическое развитие гандболистов различной квалификации.....	7
Блашкевич А.В., Кривошеев О.П. Спортивная работа в вузе	8
Боровая В.А., Чоботова З.И., Сиренко Р.Р. Психомоторные особенности построения навыка у копьеметателей.....	11
Врублевский Е.П., Татарчук Ю. Асинкевич Р. Динамика скоростно-силовых показателей юных легкоатлетов на этапе начальной подготовки.....	14
Гамза Н.А., Ромбальская А.Р., Аниськова О.Е. К вопросу о хроническом тонзиллите у спортсменов	16
Григорович И.Н. Психологические особенности студенток-баскетболисток с различным уровнем подготовленности	19
Григоревич И.В., Тереня В.А., Стебаков А.И. Студенческий спорт в Республике Беларусь.....	21
Заколотная Е.Е. Умение студентов-спортсменов управлять педагогическими конфликтами в практической деятельности	24
Заколотная Е.Е., Безверхая Е.В. Анализ ролевого репертуара тренера по художественной гимнастике в процессе учебно-тренировочной деятельности	26
Заколотная Н.Д. Критерии оценки уровня мастерства спортсмена в Республике Беларусь посредством рейтинговой системы.....	29
Замотин Т.М. Метод экспресс-оценки биомеханической структуры гребка на примере гребли на байдарках	31
Квашук П.В. Особенности тренировки гребцов на байдарках и каноэ высокой квалификации, специализирующихся в спринте.....	34
Квашук П.В. Тенденции олимпийской подготовки в странах-лидерах мирового спорта .	35
Ковель С.Г., Нехай Е.В., Сорокин П.А. Плавательная подготовленность юных ватерполистов.....	38
Козловский А.В., Бардин А.Р., Сухова А.П. Некоторые типологические свойства и особенности темперамента у спортсменов.....	40
Конопацкий В.А., Метлушко В.И. Особенности тактической подготовки в спортивных единоборствах.....	42
Коняхин М.В., Боровая В.А., Соколов Ю.И. Методика расчета времени пробегания тренировочных отрезков в тренировке бегунов высокой квалификации	44
Корниенко И.М. Особенности учебно-тренировочного процесса для пловцов-инвалидов по зрению.....	47
Кривицкая Н.А. Основные подходы всесторонней подготовки высококвалифицированных метателей молота.....	50
Круталевич О.П., Кукель А.А., Хорошилова Т.В. К вопросу о понятии лидерства в спортивных коллективах (на примере сборных команд по баскетболу БГПУ)	52
Кряж В.Н. О создании конкурентоспособной системы олимпийской подготовки спортсменов	53

Курако А.А., Антонова Е.А., Беляк О.И. Исследование силовых качеств у студентов в группах повышения спортивного мастерства «атлетизм» и «спортивная гимнастика»	56
Лемешков В.С. Специальная подготовленность квалифицированных девушек-скороходов в годичном цикле	59
Лемешков В.С. Структурные особенности многолетней подготовки юных скороходов	60
Лукашкова И.Л. Этапность освоения гимнастических упражнений на основе варьирования параметров управляющих действий	62
Майструк А.А. Обучение легкоатлетическим прыжкам с позиции активизации маховых движений	65
Макаревич В.В., Маджаров А.П. Развитие специальной выносливости волейболистов 13–14 лет	67
Малиновский А.С., Хихлуха Д.А. Развитие скоростно-силовых качеств футболистов в зависимости от игрового амплуа	68
Мартьянов Н.С., Кулешов С.Н., Григорьев Ю.А. Тактическая подготовка юных футболистов	70
Мартьянов Н.С., Кулешов С.Н., Григорьев Ю.А. Теоретические основы технико-тактической подготовки спортивного резерва в футболе	72
Марчук С.В., Король Р.Ю. Сенсомоторные показатели студентов-легкоатлетов, специализирующихся в метании	74
Нарскин А.Г., Шеренда С.В., Дейниченко Т.А. Структура тренировочных нагрузок высококвалифицированных борцов на этапах годичного цикла	75
Нарскин А.Г., Шеренда С.В., Молчанов В.С. Биоимпедансный анализ состава тела спортсменов различных видов спорта.....	78
Нарскин Г.И., Сидрелева И.В., Меркулов А.А. К вопросу управления подготовкой квалифицированных футболистов.....	80
Нарскин Г.И., Шантарович В.В., Шантарович А.В. Состояние и перспективы развития студенческого спорта.....	83
Орехов Е.А., Саликова Н.Н., Карпович В.Н. Роль питания в подготовке студентов-баскетболистов.....	85
Палашенко М.Ю., Мельников С.В., Ковалёва О.А. Статические упражнения, как средство профилактики травмы «колени пловца» в плавании.....	87
Пирогов С.Б., Захарченко Д.Д. Проявление тревожности у спортсменов игровых и индивидуальных видов спорта.....	88
Пирогов С.Б., Лапицкая Л.А. Техничко-тактическая подготовка борцов.....	91
Плотников А.В. Планирование физической подготовки в подготовительном периоде у хоккеистов на этапе спортивного совершенствования.....	93
Плотников В.В. Проблемы и положительные стороны в технико-тактической подготовке хоккеистов на этапе углубленной специализации.....	96
Поддубная Н.Н., Каленчук Ю.А., Штаненко Н.И. Анализ показателей спортивной формы и энергетического обеспечения спортсменов в подготовительный период	99
Пресняков В.В. Методика диагностики и оценки состояния опорно-двигательного аппарата бегунов на 400 м	101
Прилуцкий П.М., Бинюсеф И.М. Классификация режимов тренировочной нагрузки при выполнении работы циклического характера	104
Приступа Н.И., Григоревич В.В. Студенческий спорт: состояние и перспективы развития на специальном факультете классического университета.....	106
Родин А.В., Павлов Е.А., Погорелый М.В. Концептуальные основы индивидуальной тактической подготовки в игровых видах спорта.....	108
Семаева Г.Н. Особенности адаптации гребцов на байдарках к тренировке в условиях среднегорья	110
Сердюкова Е.Н., Сакович П.П. Современные технологии подготовки специалистов в сфере спортивной и профессиональной деятельности	112

Синкевич С.В. Совершенствование силовой выносливости у высококвалифицированных спортсменов-гиревиков.....	113
Скорина А.А. Оценка способности к дифференцированию и воспроизведению усилия в спортивных единоборствах.....	116
Старчанка У.М. Да пытання аб кантролі за велічыняй уздзеяння трэніровачнай і спаборніцкай рухальнай дзейнасці на спартсмена.....	119
Тимошенко В.В. Новый подход к совершенствованию техники велосипедных локомоций	121
Трофимович И.Г., Корниенко И.М., Трофимович И.И. Физиологическая характеристика бега на короткие дистанции.....	124
Трофимович И.Г., Трофимович И.И., Лубкова М.Н. Особенности развития выносливости у юных спортсменов.....	126
Фомина Т.В., Рослик Ж.П., Фомин А.В. Спорт в жизни студента	128
Халанский Ю.Н. Диагностика индивидуальных двигательных способностей студентов как основа повышения их спортивного мастерства.....	130
Хихлуха Д.А., Бондаренко К.К. Построение модельных характеристик в тренировочном процессе юных гребцов	133
Худаяр У.Ш., Азаренок А.С., Штаненко Н.И. Конституционный анализ изменений состава тела спортсменов на протяжении подготовительного и соревновательного этапов	135
Чепуренков А.В. Особенности использования изометрических упражнений в спортивной гимнастике	137
Шакиров А.Р., Кузьмин В.А., Кадач О.В. Использование учебно-практических ситуаций на занятиях по самбо	140

4 СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА И РЕКРЕАЦИОННОЙ ТУРИСТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Булатый П.Ю. Туристический регион «Литвинское Предполесье»	142
Васькович Д.А., Филипович И.В. Перспектива разработки и использования неформальных экскурсий.....	143
Гаврилович Н.Н., Золотухина Т.В. Международный туризм в развитии современного общества.....	144
Гаврилович Н.Н., Золотухина Т.В. Перспективы развития видов туризма в Гомельском регионе.....	147
Герасименко А.А., Сидрелёва И.В., Геркусов А.С. Состояние и перспективы развития студенческого туризма на Гомельщине	150
Горбонос-Андропова Е.Р. Современное состояние и перспективы развития водного туризма на Украине.....	152
Гришечкин М.В., Кабыш А.А., Степанцов В.М. Оценка современного состояния туризма и туристической инфраструктуры в Республике Беларусь.....	155
Кольцова О.С. Физическая культура и спорт в системе развлекательных мероприятий города.....	156
Лутковская О.Ю. Туристический потенциал Россонского района Витебской области .	158
Петрукович Н.П., Врублевский Е.П. Эколого-туристическая деятельность в формировании рациональной двигательной активности дошкольников	161
Савко Э. И., Гаптарь В.М. Оздоровление учащихся колледжа средствами туризма	163
Соловых, Т.К., Ганопольский В.И. Тенденции развития водного туризма в Республике Беларусь	165
Усик А.В., Швайликова Н.В. Перспективы развития туризма и туристическо-рекреационной деятельности	168

5 ОЛИМПЕЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ, УЧАЩИХСЯ, СТУДЕНТОВ И ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ

Аношко В.Г., Аношко С.Г. Олимпийское образование студентов в ВУЗЕ	171
Круглик И.И., Курамшин Ю.Ф., Померанцев А.А. Олимпизм и его историческая преамбула	172
Макаров А.А. Перспективы проведения Олимпийских игр в Республике Беларусь	174
Маркова И.А., Иванов С.А. Междисциплинарный подход к трансляции олимпийских знаний	177
Маркова И.А., Старченко В.Н. Эффективность межпредметного подхода в олимпийс- ком образовании учащихся 4-х классов.....	179
Моголевцева Т.Е., Сердюкова Е.Н. Олимпийское образование в Республике Беларусь ..	181
Невзорова Ю.С., Сиводедова Л.П., Плешкунов Д.А. Олимпизм в дошкольных учреждениях	184
Нехаева В.Г. Эволюция правил проведения соревнований в стрелковом спорте на современных Олимпийских играх	185
Осипенко О.В. Реализация олимпийского образования в системе ПТО	188