

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. Нарскин (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

А.А. Скорина

УО «Полесский государственный университет»

ОЦЕНКА СПОСОБНОСТИ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАНИЮ И ВОСПРОИЗВЕДЕНИЮ УСИЛИЯ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

Введение. Эффективность тренировки во многом определяется выбором значимых направлений тренировочного воздействия, которые обусловлены спецификой соревновательной деятельности конкретного вида спорта. Единоборства относятся к ситуационным видам спорта, особенностью которых является непрерывное изменение структуры и интенсивности двигательных актов в условиях высокой психической напряженности соревновательной борьбы. Сложная координационная структура двигательных действий в единоборствах, выполняемых в условиях стрессовой ситуации с высокой интенсивностью, требует от спортсмена исключительных способностей к управлению двигательными локомоциями, точной оценке и дифференцированию их пространственных и скоростно-силовых величин. Своевременное развитие и тренировка специфических координационных способностей спортсменов-единоборцев являются важными условиями успешной спортивной карьеры.

На этапе начальной подготовки диагностика и целенаправленное развитие данных способностей является определяющим условием для формирования базовых способностей юных спортсменов-единоборцев. Это обусловлено прежде всего тем, что возраст начала занятий спортивными единоборствами в зависимости от вида составляет 7-11 лет, который является благоприятным (сенситивным) периодом развития координационных способностей ребенка. Критические периоды (застой или регресс) в развитии двигательной координации наблюдаются между 11 и 13,5 годами жизни, что указывает на необходимость проявления в этот период особенной заботы о диагностике и развитии этих способностей в количественном и качественном аспектах. Отсутствие соответствующих мероприятий может понизить уровень КС занимающихся и является причиной потерь, которые уже не удастся возместить. На этой основе В. Староста и др. [6] подчеркивают необходимость разработки новой модели спортивной тренировки, учитывающей возрастную динамику чувствительности к развитию координационных способностей детей.

В.К. Бальсевич выдвинул тезис о наличии двух типов сенситивностей, детерминирующих эффективность тренирующих воздействий при стимулируемом развитии физического потенциала человека: сенситивности первого порядка – генотипической и сенситивности второго порядка – фенотипической [1]. В свою очередь, В.П. Губа [2], развивая эту мысль, считает, что имеется еще ряд необходимых соответствий, при которых тренировочный эффект будет наиболее высок и, в соответствии с этим, одним из основных направлений ранней спортивной ориентации должно стать определение "доминирующего типа соответствия" (морфологического, функционального, биомеханического, психомоторного) ребенка выбранному виду спорта.

Однако, прогнозирование сложнокоординационных способностей юных спортсменов представляется проблематичным: общим заключением проведенных исследований [3, 4, 5, 6, 8] стало следующее положение: чем сложнее поведенческая деятельность человека, тем менее выражено влияние генотипа и больше роль окружающей среды. Например, для более простых двигательных навыков наследуемость оказалась выше, чем для более сложных навыков; для показателей интеллекта – выше, чем для многих личностных показателей. Выяснено также, что в ходе онтогенеза роль наследственного фактора уменьшается. Так, многолетние «продольные» исследования на близнецах (в возрасте 11 лет, 20—30 лет и 35—40 лет) показали, что для некоторых признаков с возрастом вообще исчезает сходство даже у однойяйцевых близнецов, т. е. средовые факторы становятся все более значимыми. Это связано с тем, что по мере обогащения человека жизненным опытом и знаниями относительная роль генотипа в его жизнедеятельности снижается [9].

Таким образом, координационные способности наиболее подвержены фенотипическому влиянию и являются одними из наиболее тренируемых двигательных способностей человека. Что, однако, не исключает необходимости учета генетического влияния на способности индивида при обучении сложнокоординационным двигательным действиям.

Организация и методика. В нашем исследовании мы поставили цель диагностирования способности спортсменов, занимающихся каратэ и дзюдо, к дифференцированию и воспроизведению усилия мышцами рук.

Для достижения цели исследования мы использовали метод педагогического тестирования.

В исследовании приняли участие 35 юношей в возрасте 10–12 лет: 11 спортсменов, занимающихся каратэ, 12 спортсменов, занимающихся дзюдо и 12 школьников, не занимающихся спортом, занимающихся физической культурой в основной группе. Спортсмены, принявшие участие в исследовании имели стаж занятий два года. Посредством педагогического теста мы провели оценку способности спортсменов к воспроизведению и дифференцированию заданного усилия мышцами рук. Для каждого спортсмена был определен максимальный результат в толчке дальней рукой медицинбола, весом 1 кг, на дальность с места их положения, стоя вполборота к направлению толчка. Спортсменам было предложено выполнить три толчка медицинбола на заданное расстояние со зрительным

контролем, запомнить усилие и выполнить после этого три толчка медицинбола с закрытыми глазами на то же расстояние. Толчки медицинбола проводили на дальность 2/3 от максимального результата. Результаты тестирования представлены в таблице.

Результаты исследования и их обсуждение.

Юноши, занимающиеся спортивными единоборствами, показали лучшие результаты точности толчков мяча, чем не занимающиеся спортом. Лучшие результаты в толчке медицинбола со зрительным контролем показали каратисты. В толчке без зрительного контроля лучшие результаты были у дзюдоистов.

Таблица – Результаты точности выполнения толчка медицинбола у спортсменов-единоборцев (м)

| Группы исследуемых | Толчок медицинбола со зрительным контролем | | | Толчок медицинбола без зрительного контроля | | |
|-----------------------------------|--|-----|-----|---|-----|-----|
| | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| Каратисты, (n = 11) | 1,2 | 1,0 | 1,1 | 2,3 | 2,2 | 2,2 |
| Дзюдоисты, (n = 12) | 1,5 | 1,4 | 1,3 | 2,1 | 2,0 | 2,0 |
| Не занимающиеся спортом, (n = 12) | 2,4 | 2,1 | 2,1 | 3,4 | 3,3 | 3,0 |

Это объясняется различием специфики соревновательной деятельности в каратэ и дзюдо: борьба дзюдо предполагает развитие мышечных усилий на близких дистанциях, где зрительный контроль либо затруднен, либо невозможен, в отличие от каратэ, где оцениваемые технические действия (удары) проводятся на дистанции с участием зрительного контроля.

Выводы. Полученные данные позволяют сделать вывод, что избранный вид спорта накладывает отпечаток на двигательные способности спортсмена с одной стороны и требует от него доминирующего типа соответствия специфической соревновательной деятельности с другой, что в значительной мере должно определять содержание и направленность тренировочной работы. В перспективе представляет интерес более глубокое изучение наследственного влияния на способности дифференцирования проводимых мышечных усилий и мышечной памяти.

Литература

1. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологии спортивной подготовки и физического воспитания / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 4. – С. 21–40.
2. 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.
3. Коц Я.М. Спортивная физиология. / Под ред. Я.М. Коца – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240 с.
4. Москатова А.К. Антропогенетика. Истоки наследственности / А.К. Москатова. – М.: Спутник плюс, 2008. – 282 с.
5. Равич-Щербо И.В. Роль среды и наследственности в формировании индивидуальности человека. / И.В. Равич-Щербо – М.: Педагогика, 1988. – 335 с.
6. Староста В. Сенситивные и критические периоды в развитии двигательных координационных способностей у юных спортсменов. / В. Староста, П. Хиртц, Т. Павлова-Староста // Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. – 2000. – № 2. – С. 28–29.
7. Тишин В.Г. Влияние наследственных факторов на размеры тела детей-близнецов (по данным исследования близнецов города Орла) / Тишин В.Г. // Спорт, психофизич. развитие и генет.: мат. симпоз. – М., 1976. – С. 161–162.
8. Шварц В.Б. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора / В.Б. Шварц, С.В. Хрущев. – М.: ФиС, 1984. – 151 с.
9. Уманец В.А. Спортивная генетика: курс лекций. / В.А. Уманец. – Иркутск: Ирк. фил. РГУФКСИТ, 2010. – 129 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 ОЛИМПИЙСКОЕ 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 |