



АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТА И ТУРИЗМА

**Материалы IV Международной
научно-практической конференции
11–13 октября 2012 г.
г. Мозырь**

**Мозырь
2012**

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования
«Мозырский государственный педагогический университет
имени И. П. Шамякина»

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Материалы IV Международной
научно-практической конференции
11–13 октября 2012 г.
г. Мозырь

Мозырь
2012

УДК 796
ББК 75
А43

Редакционная коллегия:

- С. М. Блоцкий**, кандидат педагогических наук, доцент (ответственный редактор);
П. В. Квашук, доктор педагогических наук, профессор;
Н. В. Зайцева, доктор педагогических наук, профессор;
Е. А. Масловский, доктор педагогических наук, профессор;
И. М. Масло, кандидат педагогических наук, доцент;
С. Б. Кураш, кандидат филологических наук, доцент;
В. А. Черенко, кандидат педагогических наук;
В. А. Горовой, старший преподаватель.

Печатается согласно плану научно-практических мероприятий
Министерства образования Республики Беларусь
и приказу по университету № 380 от 03.04.2012 г.

Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и
А43 туризма: материалы IV Междунар. науч.-практ. конф., 11–13 окт.
2012 г., г. Мозырь / редкол.: С. М. Блоцкий (отв. ред.) [и др.]; УО МГПУ
им. И. П. Шамякина. – Мозырь, 2012. – 272 с.
ISBN 978-985-477-493-0.

В сборнике представлены материалы конференции, отражающие
результаты научных исследований в области физической культуры, спорта
и туризма.

Адресуется научным работникам, преподавателям, методистам
по физическому воспитанию, студентам.

Материалы публикуются в авторской редакции.

**УДК 796
ББК 75**

ISBN 978-985-477-493-0

© Коллектив авторов, 2012
© УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2012

Ф.Ф. Любич (УО «ПолесГУ»)

ТЕОРИЯ БИОРИТМОВ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

В жизни человека циклы играют чрезвычайно важную роль. На наше состояние оказывает влияние большое количество циклических факторов. Солнце, луна, планеты солнечной системы, и даже звезды способны воздействовать на нашу жизнь. Но есть циклы присущие только конкретному человеку, которые создают проблему управления тренировочным процессом. Это заключается в том, что тренеру необходимо решить задачу в определении соотношений между количественными характеристиками тренировочных нагрузок и функциональными возможностями спортсмена в их выполнении.

Цель исследования – обосновать и выявить воздействие геомагнитных и гравитационных процессов в физическом, эмоциональном, интеллектуальном биоритмах в различных фазах лунного цикла на спортсменах в период подготовки и участия в соревнованиях.

Организация и методы исследования. Проводились педагогическое наблюдение, анализ соревновательной деятельности по показателям спортивной результативности, использовались методы математических расчетов и статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Основные параметры тренировочной нагрузки (объем и интенсивность) в настоящее время достигли уровня, близкого к пределу возможностей человека. Одним из путей повышения эффективности управления тренировочного процесса является применение на практике теории биоритмов.

С этой точки зрения весьма перспективно использование научных знаний об индивидуальных биоритмологических закономерностях функционирования

организма для оценки и прогнозирования его функционального состояния в экстремальных условиях.

Следовательно, нужны принципиально иные, качественно новые, нетрадиционные, по сравнению с общепринятыми, инновационные подходы к планированию физических нагрузок с учетом индивидуального состояния организма спортсмена.

Правильное распределение тренировочных нагрузок на протяжении всего тренировочного процесса с учетом данных теории биоритмов позволяет наиболее учесть все моменты состояния организма спортсмена при подготовке и участии в соревнованиях.

Исследования в области спорта дали интересные результаты, как в нашей стране, так и за рубежом. Выводы многих исследователей сводятся к тому, что такие биоритмы существуют и оказывают существенное влияние на колебания функциональных возможностей человека, но четко проявляются не у всех людей

Установлено что физическая, эмоциональная и интеллектуальная активность людей, меняются с периодичностью округленно 23, 28, и 33 дня соответственно. Эти циклы называются индивидуальными биоритмами человека и зависят они от даты рождения.

Определить биоритмы довольно просто: определяется количество прожитых дней до исследуемого события (возраст умножить на 365 дней + количество дней до исследуемого события от даты рождения + количество високосных дней). Полученную сумму надо разделить на коэффициент физического биоритма 23,688437, который составляет его продолжительность (остаток от деления указывает день физического биоритма на данное число). Затем эту же сумму разделим на коэффициент эмоционального биоритма 28,426125, который составляет его продолжительность (остаток указывает день эмоционального биоритма). Далее ту же сумму делим на коэффициент интеллектуального биоритма 33,163812, который составляет его продолжительность (остаток указывает день интеллектуального биоритма). Стоит отметить, что использование в расчетах округленных значений до целого числа приводит к ошибке в несколько дней на каждый год [1].

Составление тренировочного плана на основе индивидуальных биоритмов целесообразно, когда спортсмен имеет результаты на уровне первого разряда и выше, так как квалификация спортсмена требует уже индивидуального подхода к тренировочному процессу. На всех этапах спортивной подготовки необходимо учитывать все три основных биоритма человека, а не один «физический» биоритм. Хотя наиболее активно используется биоритм физического состояния.

Согласно биоритмике, все три ритма от момента нашего рождения синусоидой проходят через всю нашу жизнь.

График биоритма представляет синусоиду, нулевое значение которой соответствует дню рождения, а точнее – времени рождения. Период каждой из синусоид соответствует длительности биоритма. Пример графика биоритмов приведен на рисунке 1.

Неблагоприятными днями является положение всех трех биоритмов одновременно в отрицательной фазе, а также когда лишь один биоритм в положительной фазе. Благоприятными днями является положение всех трех

биоритмов в положительной фазе, а также когда лишь один из биоритмов в отрицательной фазе. «Критическими» днями являются дни, в которые кривые пересекают друг друга или скрещиваются, считаются «критическими». Дни, когда кривые достигают своего максимального пика или опускаются вниз, особенно подходят или совершенно не годятся для физической, эмоциональной или умственной активности.

Моделирование биоритмов человека

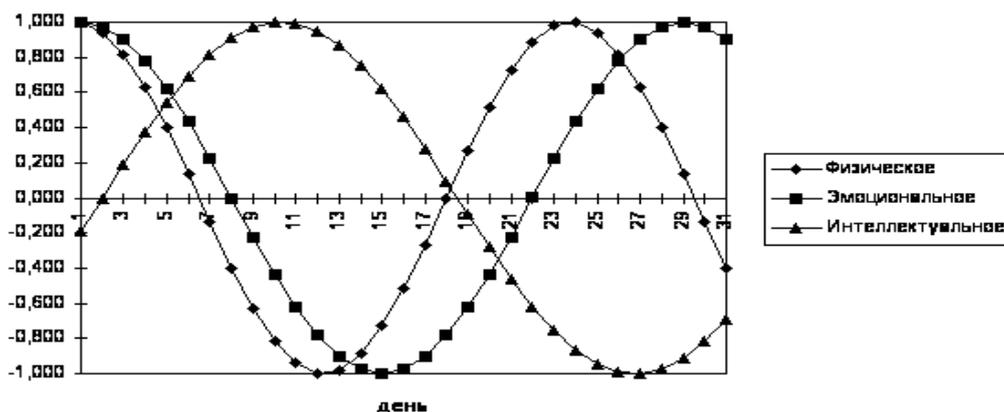


Рисунок – Пример графика биоритмов

Календарь биоритмов составляется в виде таблицы для корректировки индивидуального тренировочного плана спортсмена [2].

Исследования показали, что при планировании тренировочного процесса с учета индивидуальных биоритмов наращивать интенсивность тренировок рекомендуется не просто в положительной фазе, а во время подъема. То есть со второй половины отрицательной фазы до конца первой половины положительной. Это дает четко отмечаемый прирост результатов, что само по себе вдохновляет и мотивирует к дальнейшему повышению нагрузок. Далее – до конца положительной фазы следует поставить цель удержания завоеванных позиций, а в первой части отрицательной фазы – заняться растяжками, упражнениями на гибкость, теоретической частью или, возможно упражнениями на реакцию и тренировкой вестибулярного аппарата. При этом следует согласовывать тренировки и с эмоциональным биоритмом. Например, тренировки реакции рекомендуется проводить на подъеме эмоционального биоритма, а занятия по теоретической части лучше согласовывать с интеллектуальным циклом.

Долгое время обращали внимание только на «критические дни» – дни, когда биоритм переходит из положительной фазы в отрицательную, но исследования показали, что наибольшее число травм приходится на критические дни или в сочетании биоритмов в отрицательной фазе. Аналогичное влияние будет происходить в совпадении негативных фаз и критических дней многодневного биоритма с днями неблагоприятной гелиофизической обстановки (с сильными и внезапными магнитными бурями) [3].

Заключение.

– Биологические ритмы оказывают непосредственное влияние на работоспособность организма, обеспечивают ее волнообразный характер.

– Человеческий организм подчиняется ритмам, заложенным самой природой, и эти ритмы оказывают влияние на все процессы, происходящие в организме. Учет ритмов и уважительное отношение к ним – основа человеческого здоровья и высокой работоспособности организма.

– Для спортсмена и тренера важно не только рационально использовать внутренние ритмы организма, но и найти пути управления ими.

– Применение теории биоритмов в спортивной тренировке – реальная возможность повысить способности, возможности, эффективность своих действий в спортивной деятельности, благодаря заранее определенной линии поведения.

Литература

1. Уинфри, А.Т. Время по биологическим часам / А.Т. Уинфри. – М.: Мир, 1990. – С. 206.
2. Матвеев, А.П. Проверка одной гипотезы и комментариев к ней в аспекте теории и практики спорта / А.П. Матвеев, З.А. Гасанова // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 5. – С. 2–11.
3. <http://www.proza.ru/2007/05/23-315>

СОДЕРЖАНИЕ

Валетов В.В. К новым спортивным вершинам	3
---	---

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Барков В.А., Харазян Л.Г. Особенности развития скоростно-силовых способностей у детей с нарушениями зрения	7
Буцько А.В., Абрамович П.А. Некоторые теоретические аспекты индивидуального стиля учебной деятельности студентов творческого вуза как основа формирования культуры здоровья	9
Власова С.В., Рублев Д.С., Шебеко Л.Л., Германович Л.В., Святская Е.Ф. Особенности коррекции нарушений осанки у старших школьников	11
Воробьев В.Ф., Шепелева Ю.Н., Харламова И.М. Особенности развития праксиса у быстрых и медлительных детей 3–4 лет с отклонениями в состоянии здоровья	13
Ворочай Т.А., Кожедуб М.С., Мельникова Я.Ю. Роль физических упражнений в профилактике близорукости	15
Глазырин А.А. Принципы повышения уровня профессиональной надежности будущих сотрудников органов внутренних дел в аспекте проблем их физической подготовленности	18
Долготелес Т.В., Ковалева О.А. Адаптивная физическая культура в коррекции биомеханических нарушений осанки младшего школьного возраста	19
Дудова С.Н., Бондаренко А.Е., Мельников С.В. Влияние системы упражнений «Пилатес» на физическую подготовленность студенток группы ЛФК	22
Загревский В.И., Моисеенко П.В. Формализация амплитудной составляющей программного управления в компьютерном синтезе движений биомеханических систем	24
Зинченко Н.А., Ясковец С.Н. Физическая культура и спорт как основной фактор формирования здорового образа жизни студентов	26
Калмыкова И.С., Тозик О.В. Средства физической реабилитации в комплексной терапии травм нижних конечностей и позвоночника у гимнастов	28

Каулина Е.М., Судонина М.Л. Подвижная игра как средство адаптивной физической культуры в реабилитации и социальной адаптации детей с отклонениями в состоянии здоровья	31
Клинов В.В. Теоретическое моделирование процесса формирования культуры здорового образа жизни старшеклассников училищ олимпийского резерва	32
Конопацкий В.А., Черкас С.В. Развитие экологического туризма на охраняемых природных территориях	35
Кошман М.Г., Старченко В.Н. Структура и содержание материально-технического компонента современной физкультурно-спортивной образовательной среды	37
Купчинов Р.И. Физическое образование – основа полноценного здоровья	40
Лопатик Т.А. Теоретическая значимость гносеологической функции философии физической культуры	43
Львова Т.Г. Некоторые аспекты оптимизации оздоровительной направленности физического воспитания в вузе	45
Максимук О.В., Козлов С.С., Костюченко В.Ф., Врублевский Е.П. Танцевально-двигательная терапия как метод улучшения психоэмоционального состояния женщин в физкультурно-оздоровительных группах	47
Масловский Е.А., Горовой В.А., Тиханович Т.Е. Концептуальные основы применения биотехнических средств на занятиях с детьми и подростками с нарушением опорно-двигательного аппарата	49
Масловский О.Е., Кривицкая Л.Э., Кузьмицкая Е.А. Обучение тактическим навыкам игры в мини-футбол с использованием упражнений для развития периферического зрения	53
Ольха В.И., Барановский В.Н., Федорович В.К. К проблеме исследований сердечно-сосудистых заболеваний школьников	56
Ольха В.И., Барановский В.Н., Федорович В.К. Методика организации врачебно-педагогических наблюдений на занятиях физической культурой и спортом	58
Синютюч А.А. Принципы формирования профессиональной готовности будущих учителей физической культуры к работе с детьми с особенностями психофизического развития	60
Солодников А.В. Характеристика физкультурных и спортивных интересов и отношения учащихся с нарушениями зрения к физической культуре и спорту	62
Стадник В.И., Горовой В.А., Стадник Р.В. Биомеханизмы оздоровительных упражнений на примере катания на коньках	65
Судонина М.Л., Каулина Е.М. Адаптивная физическая культура в реабилитации водителей автомобилей с вибрационной болезнью	67
Терлюк Ю.С., Ковалева О.А., Мельников С.В. Лечебная физическая культура в комплексной терапии бронхиальной астмы	70

Торба Т.Ф., Ковалева О.А., Мельников С.В. Эффективность физического воспитания студентов специального учебного отделения в техническом вузе	72
Яковлев А.Н. Современные технологии физкультурно-спортивной деятельности и социокультурные трансформации представлений о теле человека	75

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ, СТУДЕНТОВ И ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Анисимов Д.В., Мурашко А.Н., Василевич А.В. Основы современного подхода к физическому воспитанию на факультетах дошкольного и начального образования	77
Анисимов Д.В., Мурашко А.Н., Таргонский Н.Н. Самооценка как метод диагностики качества профессионально-прикладной подготовки на факультетах дошкольного и начального обучения	79
Афонько О.М., Тукач Н.Н. Вариативность форм контроля знаний как условие эффективного обучения студентов дисциплинам специальности «Физическая культура»	81
Баркова В.В. Пути повышения эффективности занятий со студентами специального учебного отделения	84
Бондаренко К.К., Малиновский А.С. Организация занятий аэробикой со студентками специального отделения	87
Бондаренко А.Е., Линик К.М. Динамика функциональных показателей студенток специального отделения, занимающихся аэробикой	89
Борисок А.А., Шевченко О.И., Антоненко В.С. Формирование навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста	92
Босенко А.И., Самокиш И.И., Дискаленко С.И. Физическая работоспособность студенток высших учебных заведений	94
Василевич А.В., Таргонский Н.Н. Влияние игровых видов спорта на повышение интереса студентов к занятиям физической культурой	98
Власенко Н.Э. Материально-технические индикаторы повышения научно-методической компетентности руководителя физического воспитания учреждения дошкольного образования	101
Гордеева И.В. Педагогические аспекты профессиональной подготовки студентов факультета физической культуры	103
Горовой В.А. Специфические принципы организации физической рекреации студентов	105
Глазырина Л.Д. Тестирование базовых компонентов культуры у дошкольников средней группы в сфере физической культуры	108

Гуд С.А., Гриневич В.Г., Метлушко В.И. Роль физического воспитания в формировании здорового образа жизни студентов	110
Дегтярева Е.И., Дойняк Ю.П., Сарасеко Е.Г. Физиологический статус школьников ГУО СОШ № 45 г. Гомеля	112
Дойняк Ю.П., Масловский Е.А., Дойняк И.П. Физическая подготовленность студентов УО МГПУ им. И.П. Шамякина	115
Дойняк Ю.П., Дегтярева Е.И. Оценка физического здоровья студентов непрофильных специальностей	116
Дойняк И.П. Интерактивный подход в управление процессом развития двигательной сферы младшего школьника	118
Зайцева Н.В., Тарун А.М. Взаимосвязь умственного и физического воспитания в контексте идей русской системы воспитания детей до школы	120
Заколотная Е.Е. Единство духовно-нравственной и физической составляющих личности спортсмена	122
Зинченко Н.А., Таргонский Н.Н. Основные положения саморазвития культуры здоровья студента в процессе физического воспитания	125
Иванов С.А., Маркова И.А. Теоретические основы межпредметного подхода в олимпийском образовании школьников	127
Кейзер А.П., Задарожнюк Е.А., Литвинович Т.Н., Кононова Н.Ф., Литвиненко А.А. Баскетбол в АСУВУЗ (Подсистема Физкультура и Спорт)	129
Клинов В.В., Клинов М.В. Характеристика уровней сформированности культуры досуга старшеклассников сельских школ.....	132
Конон А.И., Лисаевич Е.П. Анализ уровня физической подготовленности студенток-первокурсниц биологического факультета ГГУ им. Ф. Скорины	134
Коняхин М.В., Боровая В.А. Обсуждение результатов республиканской универсиады по летнему многоборью «Здоровье»	136
Кошман М.Г., Осянин В.Н., Кошман В.В. Методические аспекты безотметочного обучения учащихся III–IV классов по предмету «Физическая культура и здоровье»	139
Крикало И.Н., Оборина Н.М. Оценка уровня физического состояния студенческой молодежи	143
Круглик И.П., Круглик И.И. Изучение интересов и мотивов занятий физической культурой студентов БГСХА.....	144
Лигута В.Ф. Физическая подготовленность учащихся образовательных учреждений Хабаровского края	147
Лисаевич Е.П., Гончар Н.А. Применение физических нагрузок на основании индивидуальных показателей физического состояния студенток	149

Масловский О.Е., Кныш О.А., Буцкевич Л.Н., Вечерко А.А. Совершенствование методики обучения студентов настольному теннису на основе использования инновационных технологий.....	151
Петрукович Н.П., Врублевская Л.Г., Врублевский Е.П. Нестандартные формы работы с семьей для формирования рациональной двигательной активности дошкольников в семейной педагогике	154
Поболь В.З. Подвижная игра как средство развития пространственной ориентировки у детей с нарушениями зрения	156
Старчанка У.М. Стан патрэбасна-матывацыйна-каштоўнаснай сферы фізічнай культуры дзяцей школьнага ўзросту, якія пражываюць на тэрыторыях радыёактыўнага забруджвання.....	158
Тарун А.М., Зайцева Н.В. К вопросу о физическом воспитании детей до школы: исторический аспект	161
Фурманов А.Г., Горовой В.А. Взаимосвязь деятельностного компонента физической рекреации и уровня физического здоровья студентов.....	163
Черенко В.А., Будковский В.Н., Таргоня А.Г. Организационно-методические основы развития быстроты и координационных способностей с применением подвижных игр в учебном процессе педагогического вуза	168
Черкас С.В., Конопацкий В.А. Теоретические аспекты физкультурного образования Беларуси	169
Черняков Л.И. Создание здоровьесберегающего пространства в условиях сельской школы (из опыта работы).....	171
Шаповалова Т.М., Врублевский Е.П. Уровень потребностей и отношение современных студентов к физической культуре и спорту.....	172
Швайликова Н.В., Селиверстова Н.В. Некоторые аспекты физического воспитания в вузах	175
Шонина Т.А. Комплексный подход в реализации учебной программы	176
Щур С.Н., Клинова И.В. Влияние образа жизни на физическое состояние и здоровье студенческой молодежи.....	178

**ОРГАНИЗАЦИЯ И УПРАВЛЕНИЕ
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ
СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ
И ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА**

Антонова Е.А., Нарскин Г.И. Анализ практического опыта работы тренеров-преподавателей по прыжкам на акробатической дорожке	181
Бабурова Н.А., Севдалев С.В., Сахарчук Т.И. Пейнтбол как средство повышения психо-эмоционального состояния студентов	183

Блоцкий А.С., Дорошко А.Г. Методические основы проектирования учебно-тренировочного процесса гребцов на этапе начальной подготовки	186
Блоцкий А.С. Основы современной системы подготовки юных гребцов: практико-ориентированный аспект	188
Губа В.П., Маевский К.В. Факторы, определяющие успешность игровой деятельности юных спортсменов 11–13 лет, занимающихся мини-футболом	190
Гончаров Ю.С. Методические аспекты организации тренировочного процесса в женских единоборствах	192
Гусинец Е.В., Савушкина Я.Э. Использование средств восстановления и разминки в легкой атлетике спортсменами высокого класса	195
Давыдов А.В., Василевич А.В. Особенности психологической подготовки студенческих команд по игровым видам спорта	197
Журавский А.Ю., Шантарович А.В. Исследование жесткости спортивного инвентаря в гребле	199
Загrevский В.И., Моисеенко П.В. Формализация варьирования временной составляющей программного управления в компьютерном синтезе движений спортсмена	202
Зиновенко К.А., Зацепин А.В. Система электронного хронометража как средство временного контроля на соревнованиях	204
Ильютник А.В., Гилеп И.Л., Гайдукевич И.В., Черемисина Л.А., Рыбина И.Л. Ассоциация PRO/ALA – полиморфизма гена PPAR γ с морфологическими и биохимическими характеристиками высококвалифицированных конькобежцев	206
Квашук П.В., Верлин С.В. Современные методы моделирования соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации в циклических видах спорта	209
Квашук П.В., Семаева Г.Н., Верлин С.В. Специальная выносливость спортсменов в циклических видах спорта субмаксимальной мощности	211
Косяченко Г.П. Готовность тренера высшей квалификации к практической деятельности	216
Котовенко С.В., Евченко А.Е., Нарскин А.Г. Массаж в системе профилактики и лечения травм опорно-двигательного аппарата высококвалифицированных баскетболистов	217
Лавшук Д.А., Воронович Ю.В. Поиск рациональной техники соревновательных упражнений в вычислительном эксперименте на ЭВМ	220
Лукашкова И.Л. Эффективность использования информационно-биомеханических моделей основ техники гимнастического упражнения в учебно-тренировочном процессе	222
Любич Ф.Ф. Теория биоритмов в процессе подготовки спортсменов	224

Маевский К.В. Уровень развития внимания у юных спортсменов, занимающихся мини-футболом, на этапе начальной спортивной специализации	227
Масловский Е.А., Ярошевич В.Г., Тиханович Т.Е., Чумак А.П. Характеристика основных задач, решаемых в процессе обучения детей бегу на короткие дистанции	230
Масловский Е.А., Ярошевич В.Г., Чумак А.П. Теоретико-методические основы биомеханики с позиции кинезиологии.....	233
Масловский Е.А., Ярошевич В.Г., Чумак А.П. Программированное обучение ритмо-скоростной структуре барьерного бега легкоатлеток-спринтеров и практические пути их реализации	237
Масло М.И., Масло И.М., Ковальчук Т.И. Теоретико-методические основы формирования современной техники бега на короткие дистанции с позиции индивидуального подхода.....	242
Нарскин А.Г., Климова В.Л. Сенсомоторные реакции спортсменов-бильярдистов различной квалификации.....	244
Неменков Л.С. Критерии оптимальности технико-тактического мастерства борцов	246
Пресняков В.В. Применение метода стабилотрии в диагностике функционального состояния опорно-двигательного аппарата легкоатлетов-спринтеров.....	248
Семаева Г.Н., Панков М.В. Анаэробный порог – информативный критерий функционального состояния спортсмена	250
Семаева Г.Н., Панков М.В. Мониторинг функционального состояния спортсменов	253
Трофимович И.Г., Трофимович И.И. Основные средства и методы спортивной тренировки бегунов на короткие дистанции	255
Флерко А.Н., Блоцкий С.М., Масловский Е.А. Роль современного тренера в подготовке спортсменов высшей квалификации	257
Хрусталеv Г.А. Обоснование уровня физической подготовленности высококвалифицированных спортсменов в игровых видах спорта	260
Шантарович В.В., Нарскин Г.И., Шантарович А.В. Некоторые направления совершенствования системы подготовки гребцов на байдарках.....	262