

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования  
«Гомельский государственный университет  
имени Франциска Скорины»



**ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
НАСЕЛЕНИЯ, ПРОЖИВАЮЩЕГО В УСЛОВИЯХ  
НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ФАКТОРОВ  
ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ**

*В трех частях*

*Часть 3*

Гомель  
2015

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования  
«Гомельский государственный университет  
имени Франциска Скорины»

**ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
НАСЕЛЕНИЯ, ПРОЖИВАЮЩЕГО В УСЛОВИЯХ  
НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ФАКТОРОВ  
ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ**

*Материалы  
XI Международной  
научно-практической конференции,  
посвящённой 85-летию  
УО «ГГУ имени Ф. Скорины»*

*(Гомель, 8 – 9 октября 2015 года)*

*В трех частях*

*Часть 3*

Гомель  
ГГУ им. Ф. Скорины  
2015

УДК 796.015.686(082)

В сборнике представлены материалы XI Международной научно-практической конференции посвящённой 85-летию УО «ГГУ имени Ф. Скорины», которые охватывают проблемы оздоровления и тренировочной деятельности в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды.

Издание состоит из трех частей. В третьей части помещены материалы о состоянии и перспективах развития студенческого спорта, подготовки спортсменов различной квалификации. Здесь же рассмотрены вопросы о направлениях развития туризма, рекреационной туристской деятельности, а так же уделено внимание олимпийскому образованию в системе физического воспитания дошкольников, учащихся, студентов и взрослого населения

Сборник рассчитан на специалистов в области физической культуры и спорта.

**Редакционная коллегия:**

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

**ISBN 978-985-577-046-7 (Ч. 3)**  
**ISBN 978-985-577-044-3**

© УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины», 2015

<sup>1</sup>А.П. Саскевич, <sup>2</sup>Е.А. Масловский, д-р пед. наук, проф.

<sup>1</sup>УСУ «ДЮСШ Ивацевичского района»

<sup>2</sup>УО «Полесский государственный университет»

## **РОЛЬ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ ОСНОВ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ**

Физические качества являются фундаментом, на котором строятся все остальные виды подготовки юного хоккеиста. В хоккее физические качества не проявляются изолированно, а всегда в комплексе. Тем не менее, оптимальное развитие силы, быстроты, ловкости и выносливости требует отдельного подхода к воспитанию каждого качества. И в зависимости от того, какой период, этап имеется в виду, уделяется больше внимания воспитанию того или иного качества.

Известно, что физическая подготовка - это длительный процесс, цель которого - достижение хоккеистами высокого уровня подготовленности. Этот уровень физической подготовки должен соответствовать требованиям игры. С максимальной мощностью, взрослые игроки на льду во время игры должны отрабатывать в среднем около полутора - двух минут - уровень развития всех видов выносливости и скоростно-силовых качеств должны позволять ему делать это в каждой игре [3].

*Физическая подготовка* - это процесс, направленный на укрепление и сохранение здоровья, формирование качеств. Специфика содержания физической подготовки юных хоккеистов заключается в развитии основных физических качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, необходимых для достижения высоких результатов в спорте.

Физическими двигательными качествами принято называть отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека. Уровень их развития определяется не только физиологическими возможностями его органов и систем, но и психологическими факторами, в частности степенью развития интеллектуальных и волевых качеств [2].

Физическая подготовка разделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП). ОФП служит главным образом для создания общей базы юного хоккеиста и является одним из средств, применяемых в период активного отдыха. В основном это такие упражнения, которые по характеру нервно-мышечных усилий соответствует игре в хоккее. ОФП представляет собой процесс всестороннего развития физических качеств, не специфических для избранного вида спорта, но так или иначе обуславливающих успех спортивной деятельности. ОФП создает основу для специальной подготовки. Содержание ОФП зависит от спортивной специализации.

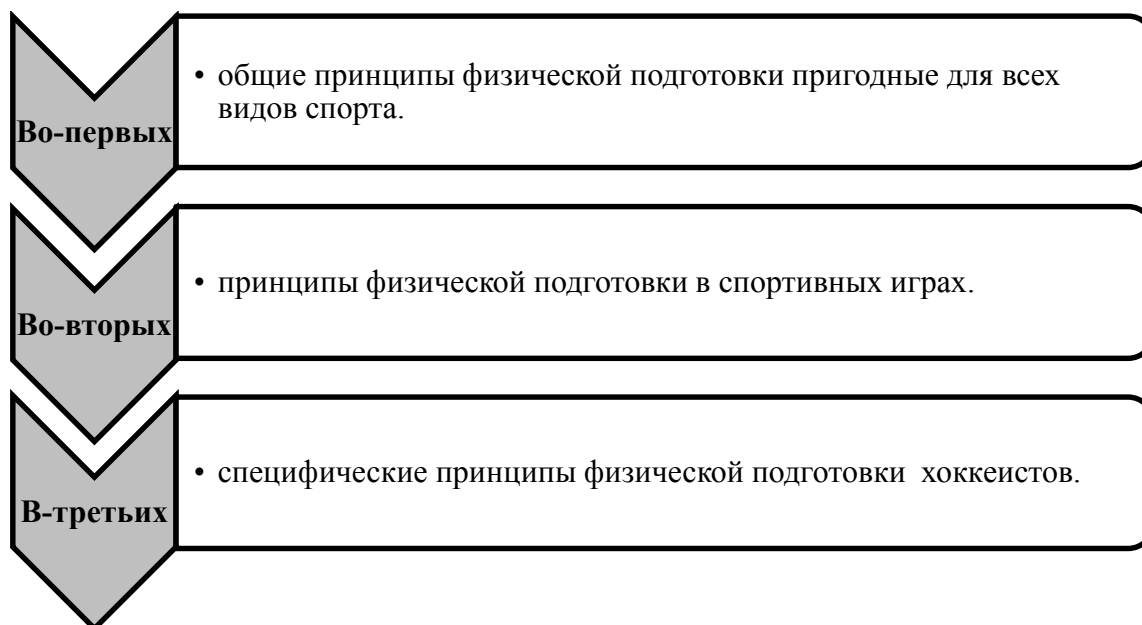
Существует обратная зависимость между возрастом юных спортсменов и удельным весом средств ОФП в тренировке. Чем младше дети, тем больше должен быть уделен вес ОФП. С ростом квалификации юных спортсменов из года в год увеличивается вес СФП и соответственно уменьшается ОФП.

СФП служит для создания специального фундамента. Этому служат такие упражнения, которые соответствуют игре в хоккее не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Эти упражнения также развивают ту группу мышц, которая наиболее необходима для игры задачи, решаемые в процессе физической подготовки многообразны, и конкретная формулировка каждой из них зависит от подготовленности и возраста хоккеистов, период подготовки и т.п.

*Результаты.* Стратегия тренировочных нагрузок при многолетней подготовке предполагает определенное соотношение средств ОФП и СФП, особенно на этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации. В практике начинает все в большей и большей степени проявляется тенденция использования

специальных средств, для повышения уровня физической и функциональной подготовки юных хоккеистов. Данные многих научных исследований свидетельствуют о том, что путь замены средств ОФП специальными упражнениями не является достаточно эффективным [83].

Отметим также, что планирование процесса физической подготовки юных хоккеистов основывается на трех группах принципов (рисунок).



**Рисунок – Группы принципов процесса физической подготовки юных хоккеистов**

Если суммировать все вышеизложенное, то к наиболее важным из них относят следующие:

- единство общей (неспецифической) и специализированной физической подготовки;
- единство проявлений физических качеств юных хоккеистов в соревновательных играх и тренировочных упражнениях;
- направленная к максимальным проявлениям физических качеств в соревновательных играх и определенных тренировках;
- непрерывность процесса физической подготовки;
- вариативное изменение тренировочных нагрузок;
- разумная индивидуализация средств и методов процесса физической подготовки;
- цикличность процесса физической подготовки и использование в ряде циклов блоков типовых занятий.

Что же касается подготовки юных хоккеистов, то принцип всесторонней подготовки по-прежнему относится к числу ведущих. Это заключение подкрепляется большим числом исследований. Например, из работы Ю.В. Верхошанского [1], проведенной на спортсменах различной квалификации, следует, что если функциональная роль специфических особенностей заключается в прямом содержательном обеспечении ведущей двигательной способности, то не специфические особенности выступают как вспомогательный фактор, роль которого становится заметнее там, где наступает утомление.

Кроме того, экспериментально и всем опытом практики доказано, что максимальный прогресс спортсмена требует в качестве самого необходимого условия

роста функциональных возможностей организма, постоянного расширения навыков и умений, повышением общей двигательной культуры. Иными словами, применительно к юношескому спорту не должно быть противопоставления спортивной специализации и разносторонней подготовке. Последняя, является не самоцелью, а мощным средством создания прочного фундамента спортивного мастерства.

Основываясь на результатах научных исследований, обобщения опыта работы лучших тренеров и спортивной школы, можно рекомендовать следующее соотношение средств ОФП и СФП на различных этапах (таблица).

Таблица – Соотношение средств ОФП и СФП на различных этапах тренировки юных хоккеистов, %

<b>Этап начальной спортивной специализации</b>	
<b>ОФП</b>	<b>СФП</b>
65-75 %	25-35 %
<b>Этап углубленной тренировки</b>	
<b>ОФП</b>	<b>СФП</b>
40-30 %	60-70 %

При планировании объемов работы по ОФП следует учитывать периоды наиболее выраженного прироста соматических признаков. В частности, у мальчиков они наблюдаются в возрасте 8, 11, 14 лет. В это время целесообразно шире использовать средства ОФП [4].

По мере повышения мастерства юных спортсменов заметно меняется направленность ОФП. По своему содержанию она нацелена на развитие тех «базовых» качеств, которые лежат в основе специальных. Один из действенных путей достижения этого - широкое использование упражнений из других видов спорта, который по своей структуре и не соответствуют основному двигательному навыку, но являются более эффективными для развития отдельных физических качеств, повышение функциональных возможностей юных спортсменов. Применение упражнений с других видов спорта, с одной стороны, обогащает запас двигательных качеств, необходимых спортсмену.

Как известно, не специфические средства разностороннего физического развития могут применяться для решения других задач:

- 1) Для восстановления, переключения, повышения эмоциональности занятий;
- 2) Для поддержания достигнутого уровня развития отдельных качеств и функциональных показателей;
- 3) Для повышения «базовых» качеств и общей работоспособности.

Таким образом, для повышения мастерства юных хоккеистов существенное значение имеет применение разнообразных тренировочных средств. На этапах предварительной подготовки, начальной спортивной специализации эти средства способствуют повышению уровня основных физических качеств и обогащают юных спортсменов широким кругом двигательных навыков. На более поздних этапах специализации содержащей ОФП в большей мере должно быть приближено по своему воздействию к основному виду спорта и обеспечить развитие специфических качеств.

### **Литература**

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 330 с.

2. Леонова, В.А. Дифференцированный подход к выбору методов совершенствования двигательных качеств школьников: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04/ В.А. Леонова. - М., 1991. - 18 с.

3. Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 479 с.

4. Саскевич, А.П. Взаимосвязь упражнений скоростно-силовой направленности детей 6-7 лет, занимающихся хоккеем с шайбой / А.П. Саскевич, Е.А. Масловский, А.Н. Яковлев // Научный потенциал молодёжи – будущему Беларуси: материалы IX международной молодежной научно-практической конференции, УО «Полесский государственный университет», г.Пинск, 3 апреля 2015 г. / Министерство образования Республики Беларусь [и др.]; редкол.: К.К. Шебеко [и др.]. - Пинск: ПолесГУ, 2015. С. 326-328.

5. Система подготовки спортивного резерва / под ред. В.Г. Никитушкина. – М.: Советский спорт, 1994. – 178 с.

## СОДЕРЖАНИЕ

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

<b>Kuzminsky Yu.G., Shil'ko S.V.</b> Diagnostics of hemodynamics of athletes based on oscillometry data biomechanical analysis.....	3
<b>Антонова Е.А., Курако А.А., Табулина О.И.</b> Использование тензодинамометрического устройства в измерении уровня скоростно-силовой подготовленности.....	6
<b>Антонова Е.А., А.А. Курако, Погарцева Е.А.</b> Возрастной критерий при отборе для занятий прыжками на акробатической дорожке.....	9
<b>Астрейко Н.Н., Бессмертная Е.А., Аксютич Е.В.</b> Краткий экскурс в историю развития и современные тенденции спортивной аэробики в Республике Беларусь.....	11
<b>Богданова А.М., Евстафьева И.А., Тымченко С.Л.</b> Содержание элементов и показатели variability сердечного ритма и реографии подростков – легкоатлетов.....	13
<b>Борисенко М.В., Шилько С.В., Бондаренко К.К.</b> Разработка средств мониторинга функционального состояния сердечнососудистой системы спортсменов.....	16
<b>Боровок О.А., Сыманович П.Г. Дражина И.В.</b> Анализ соревновательной деятельности женщин игроков защитного стиля в настольном теннисе .....	20
<b>Глебава Л.А.</b> Тэарэтычныя аспекты першапачатковага адбору дзяцей у валејболе.....	22
<b>Гранкин Н.А.</b> Теоритические аспекты воспитания выносливости гиревиков.....	24
<b>Губа В.П., Кузнецов Рус.Р., Кузнецов Род.Р.</b> Сравнительный анализ тестовых заданий при отборе детей в группы начальной подготовки отделений «Футбол» и «Футзал».....	27
<b>Губа В.П., Хрусталеv Г.А.</b> Интегрально-индивидуальный подход к управлению соревновательной деятельностью в спортивных играх.....	30
<b>Гусинец Е.В., Киселева Н.И., Кондратенко Е.В.</b> Перспективы спортивного маркетинга.....	33
<b>Дворецкий Л.К., Дворецкий Е.Л.</b> Уровень врожденных способностей членов юношеских команд республики Беларусь по гимнастике спортивной к данному виду спорта.....	36
<b>Загrevский В.И.</b> Реализация принципа наглядности в технической подготовке спортсмена с помощью средств компьютерной графики.....	39
<b>Заколотная Н.Д.</b> Соревновательная надежность как фактор оценивания рейтинговой позиции стрелков.....	43
<b>Иванов С.А., Волков Ф.В.</b> Отношение участников спортивного движения к проблеме допинга в современном спорте.....	46
<b>Квашук П.В., Панков М.В.</b> К вопросу о совершенствовании функциональной подготовленности хоккеистов высокой квалификации.....	49
<b>Кейзер А.П., Борисенко М.В., Задорожнюк Е.А.</b> Статистическая обработка и прогнозирование результатов легкоатлетов.....	53
<b>Кожедуб М.С., Мельников С.В., Кондратьева М.И.</b> Сравнительный анализ компонентного состава тела высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в спринте.....	56



<b>Кожедуб М.С., Севдалев С.В., Сахарчук Т.И.</b> Организационно-методические особенности контроля функциональной подготовленности спортсменов в легкой атлетике.....	59
<b>Кондратенко Е.В., Гусинец Е.В., Киселева Н.И.</b> Правовое закрепление деятельности спортивного врача.....	62
<b>Конопацкий В.А., Шахлай А.М.,</b> Мониторинг совершенствования физических качеств юных борцов 12–13 лет на этапе начальной спортивной специализации.....	64
<b>Коняхин М.В., Боровая В.А., Захаренко М.В.</b> Модельные характеристики скоростно-силовой подготовленности как фактор управления тренировочным процессом квалифицированных толкателей ядра.....	67
<b>Котовенко С.В., Пунтус В.А.</b> Специальная силовая подготовка пловцов на суше.....	70
<b>Кузнец Н.Г., Головач В.А., Малиновский А.С.</b> Психологическая подготовка гиревиков к соревнованиям.....	73
<b>Лемешков В.С.</b> Влияние различных факторов на процесс подготовки юных скороходов.....	75
<b>Лемешков В.С.</b> Тренировка женщин-скороходов в среднегорье в подготовительном периоде.....	77
<b>Лукашкова И.Л.</b> Параметрическое варьирование управляющих действий в обучении гимнасток обороту назад в стойку на руках.....	80
<b>Маджаров А.П., Драгун В.А., Зеньков Д.В.</b> Динамика технической подготовленности юных гандболистов в группах начальной подготовки.....	82
<b>Макаревич В.В., Григорьев Ю.А., Ковальчук П.С.</b> Психологическая подготовка футболистов.....	85
<b>Манкевич А.Н., Давыдов В.Ю.</b> Соматические типы спортсменов, занимающихся, плаванием, спортивной акробатикой, академической греблей.....	87
<b>Мартьянов Н.С., Кулешов С.Н., Макаревич В.В.</b> Применение координационных упражнений для развития ловкости у юных футболистов.....	90
<b>Мартьянов Н.С., Кулешов С.Н., Григорьев Ю.А.</b> Отбор и методика подготовки юных вратарей в футболе.....	92
<b>Масловский Е.А., Саскевич М.П., Саскевич А.П.</b> Общая характеристика системы управления подготовкой юных спортсменов (на примере футбола).....	95
<b>Мацкело В.И.</b> Повышение функциональной подготовленности боксеров с помощью метода круговой тренировки.....	98
<b>Мельников С.В., Нарскин А.Г., Шеренда С.В.</b> Характеристика показателей функциональной подготовленности пловцов-спринтеров высокой квалификации.....	101
<b>Мутаева И.Ш.</b> Профилактика травм опорно-двигательного аппарата бегунов на короткие дистанции.....	104
<b>Нарскин А.Г., Шеренда С.В., Беляков А.О.</b> Методика общей физической подготовки высококвалифицированных гимнастов.....	107
<b>Нарскин Г.И., Нарскин А.Г.</b> Этапный контроль в системе подготовки высококвалифицированных спортсменов.....	110
<b>Неменков Л.С.</b> Программа формирования спортивно-педагогического мастерства у студентов в партерной борьбе.....	113

<b>Никитушкин В.Г., Ключников А.В., Нарский Г.И.</b> О необходимости совершенствования физической подготовки курсантов инженерных институтов МЧС.....	116
<b>Осипенко Е.В., Пирогов С.Б.</b> Динамика физической подготовленности юных борцов вольного стиля.....	119
<b>Прилуцкий П.М.</b> Структура мезоциклов на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки пловцов.....	122
<b>Причинич А.Е., Лубкова М.Н., Зацепин А.В.</b> Методика тренировки финишного ускорения в гребле на байдарках и каноэ на дистанциях 500 – 1000 метров.....	125
<b>Родин А.В.</b> Экспериментальное обоснование этапного контроля подготовленности спортсменов в игровых видах спорта.....	126
<b>Родина Ю.Д.</b> Изменение психологических параметров деятельности яхтсменов под влиянием программы саморегуляции.....	129
<b>Саскевич А.П., Масловский Е.А.</b> Роль общей и специальной физической подготовки в развитии физических основ юных хоккеистов.....	132
<b>Семаева Г.Н., Панков М.В.</b> Динамика функциональных возможностей хоккеистов высокой квалификации в годичном цикле подготовки.....	135
<b>Трофимович И.Г., Геркусов А.С., Чоботова З.И.</b> Индивидуальная ориентация в развитии скоростной выносливости легкоатлетов – спринтеров и ее определение.....	139
<b>Толкунов А.В., Ведерко С.Н.</b> Применение метода биологических обратных связей при подготовке спортсменов-спасателей.....	140
<b>Шатило И.В., Болохов А.В., Флёрко А.Л.</b> Влияние средств баскетбола на развитие координационных способностей и повышение технической подготовленности студентов.....	143
<b>Юсковец Е.И., Лейко Е.П.</b> Средства и методы тренировки студентов группы спортивного совершенствования, специализирующихся в беге на выносливость.....	145

#### **4 НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА, РЕКРЕАЦИОННОЙ ТУРИСТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

<b>Болохов А.В., Богурин А.А., Шатило И.В.</b> Эффективность формирования начальных туристических навыков у учащихся 5-х классов в школе.....	149
<b>Булатый П.Ю.</b> Кластерный подход как инструмент повышения конкурентности региона.....	152
<b>Булатый П.Ю.</b> Регионализация и индивидуализация туризма как конкурентное преимущество.....	155
<b>Дудорова Л.Ю.</b> Компетентностный подход в подготовке будущих учителей к организации школьного туризма.....	157
<b>Иголина Е.Н.</b> Анализ психофизиологических показателей студентов занимающихся спортивно-оздоровительным туризмом.....	160
<b>Мархоцкий Я.Л., Абрамович П.А.</b> Влияние природных рекреационных ресурсов Беларуси на развитие различных видов туризма.....	164
<b>Фомина Т.В., Рослик Ж.П., Фомин А.В.</b> Развитие туризма - одно из приоритетных направлений социально-экономического развития Республики Беларусь.....	166

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

<b>Блоцкая Ю.В.</b> Реализация программы олимпийского движения в дошкольном возрасте.....	169
<b>Зенкевич С.А., Зенкевич В.Н.</b> Краткая история развития олимпийского образования в республике Беларусь.....	171
<b>Иванов С.А., Маркова И.А., Сабодаш С.А.</b> Перспективы и формы информационного направления олимпийского образования студентов гомельщины.....	174
<b>Осипенко О.В., Сахарчук Т.И.</b> Необходимость реализации олимпийского образования в специализированных учебно-спортивных учреждениях.....	177