

Министерство образования Республики Беларусь

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

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,
СПОРТА И ТУРИЗМА

Материалы IX Международной
научно-практической конференции

Мозырь, 6 октября 2022 г.

Мозырь
МГПУ им. И. П. Шамякина
2022

УДК 796
ББК 75
А 43

Редакционная коллегия:

- С. М. Блоцкий,** кандидат педагогических наук, доцент (ответственный редактор);
В. А. Горовой, кандидат педагогических наук, доцент;
С. Ф. Ничипорко, кандидат физико-математических наук, доцент;
Е. Д. Митусова, кандидат педагогических наук;
Т. Г. Арутюнян, кандидат педагогических наук, доцент;
Е. П. Врублевский, доктор педагогических наук, профессор;
Э. Е. Гречанников, кандидат физико-математических наук, доцент;
Н. Н. Ничипорко, ответственный по учебной работе на факультете физической культуры, старший преподаватель;
Н. А. Зинченко, ответственный по научной работе на факультете физической культуры, преподаватель

Печатается согласно плану научно-практических мероприятий,
планируемых к проведению в УО МГПУ им. И. П. Шамякина в 2022 году,
и приказу по университету от 05.10.2022 № 950

Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма :
А43 материалы IX Междунар. науч.-практ. конф., Мозырь, 6 окт. 2022 г. / УО МГПУ
им. И. П. Шамякина ; редкол.: С. М. Блоцкий (отв. ред.) [и др.]. – Мозырь : МГПУ
им. И. П. Шамякина, 2022. – 224 с.
ISBN 978-985-477-828-0.

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 978-985-477-828-0

© УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2022

ПРОГНОЗИРОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УСПЕШНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ С УЧЕТОМ ИХ ПСИХОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ (НА ПРИМЕРЕ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ)

А.В. Кардаш¹, Т.В. Маринич²

¹*Учреждение «Мотольская специализированная ДЮСШОР»*

²*УО «Полесский государственный университет»*

Аннотация. Применение методики психофизиологической диагностики в сочетании с изучением полиморфизмов генов серотониновой и дофаминовой системы предоставляет возможность и необходимость создания и практического использования моделей для каждого обследуемого, что позволяет эффективно реализовать контроль его подготовки, позволяет подойти к научному прогнозированию физических возможностей спортсменов, более рационально строить режим тренировок и контролировать функциональное состояние спортсменов.

Ключевые слова: психофизиологическая диагностика, индивидуализация тренировочного процесса, прогнозирование физических возможностей.

Анализ исследований в области прогнозирования индивидуальной успешности и неуклонный интерес к данной проблеме со стороны спорта высших достижений показал

важное значение этого процесса для правильного отбора и адекватного планирования учебно-тренировочного процесса юных спортсменов единоборцев.

В последние десятилетия отмечен неуклонный интерес к психофизиологической диагностике спортсменов, которая помогает выявить ранние признаки переутомления вегетативной нервной системы под воздействием физических нагрузок и спрогнозировать успешность на любом из этапов подготовки. Проблемная ситуация обусловлена неуклонным ростом спортивных достижений и конкурентной борьбы в современном спорте на фоне сравнительно низкой эффективности прогнозных решений об успешности соревновательной деятельности спортсменов-единоборцев.

Вместе с тем, как отмечают многие специалисты, эффективность процессов отбора и прогноза все еще весьма недостаточна, особенно в ситуационных видах спорта [9; 10]. Исследования успешности прогнозирования тренерами технико-тактических действий борцов показали, что прогнозирование осуществляется с малой долей вероятности [1, с. 84], базируется больше на интуиции и личном опыте тренера [4, с. 40]. Отбор спортсменов на раннем этапе в большей степени происходит с учетом морфологических и антропометрические особенностей организма спортсмена, а также контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке [7; 8; 11].

Отсев занимающихся в спортивных секциях после первого года обучения, как показывает практика спорта, достигает до 90 % [6, с. 94], а точность прогнозов успешности выступлений спортсменов-единоборцев на ответственных международных соревнованиях колеблется в пределах 30 % – 80 % и находится, в среднем, на уровне 50 % [3, с. 21]. Этим во многом определяется неточность производимых спортивных прогнозов. Особенно низкой эффективностью отличаются прогнозы так называемой неперспективности спортсменов, что приводит к потере многих спортивных талантов [2; 5].

Все более ясным становится, что для преодоления этих недостатков требуется более детальное изучение особенностей реагирования организма юных спортсменов – борцов на повышающийся уровень физической нагрузки в тренировочном процессе.

На основании вышесказанного нами были определены цель и задачи нашего исследования, сформированы направления исследования, произведено тестирование уровня ОФП и СФП, а также проведена диагностика и оценка психофизиологического состояния спортсменов в подготовительном и предсоревновательном периодах.

Целью нашей работы было предложить программу индивидуальной коррекции учебно-тренировочного процесса спортсменов борцов на раннем этапе подготовки на основании мониторинга функционального состояния вегетативной нервной системы, а также тестирования текущего физического состояния спортсменов в различные периоды подготовки.

В процессе работы проводилась диагностика психофизиологического, общефизического состояния кардио-респираторной системы 98 спортсменов – борцов групп начальной подготовки первого года обучения Мотольской СДЮШОР, ГУСУ «Дрогичинской СДЮШОР» и «Брестской СДЮШОР профсоюзов по видам борьбы». Обследование проводилось на базах школ в подготовительный и предсоревновательный периоды подготовки.

В самом начале исследования (сентябрь – октябрь 2021 года) был оценен уровень ОФП и СФП спортсменов, спустя 4 месяца (февраль – март 2022 года) проанализирована динамика (таблица 1).

Таблица 1 – Уровень ОФП и СФП в группах спортсменов

Период подготовки	Выборка количество,п	Уровень подготовленности					
		ОФП			СФП		
		уд.	хор.	отлич.	уд.	хор.	отлич.
Подготовительный	98	78	16	4	72	21	5
Предсоревновательный	98	16	64	18	7	69	22

Для диагностики и оценки психофизиологического состояния спортсменов проводилось изучение особенностей сенсомоторных и когнитивных функций с помощью психофизиологических методик, представленных в аппаратно-программном комплексе Нейрософт-Психотест (ООО «Нейрософт», г. Иваново). В процессе исследования использовались следующие методики:

- «Простая зрительно-моторная реакция (ПЗМР)».
- «Реакция различения».

Выявленные изменения (таблица 2) свидетельствуют о том, что под влиянием физической нагрузки, сопровождающейся стрессорным состоянием для ЦНС, время простой и сложной зрительно-моторных реакций увеличивается, время устойчивости реакции также не сохраняется, что дает возможность предполагать, что физические нагрузки, повлекшие улучшение уровня физической подготовленности, дестабилизировали нервную систему, что может привести к дезадаптации юного организма спортсмена. Таким образом, изменение показателей среднего времени простой и сложной зрительно-моторных реакций указывает на то, что физические нагрузки в первую очередь приводят к мышечному утомлению, которое сопровождается центральным и умственным утомлением, а усиленная или монотонная умственная нагрузка вызывает преимущественно утомление центрального типа, поэтому необходима своевременная коррекция и индивидуализация тренировочного процесса, которая поможет спрогнозировать успешность выступления.

Таблица 2 – Время и уровень функциональных возможностей ПЗМР и РР в группе спортсменов-борцов под воздействием физической нагрузки

Период тестирования	Выборка кол-во, n	Среднее время ПЗМР±SD, мс (перед нагрузкой)	УФВ±SD, мс	Среднее время реакции различения±α, мс	Среднее ВПНП±α, мс
Подготовительный (до нагрузки)	98	218,23±33,94	3,80±0,56	301,06±109,38	84,08±4,61
Предсоревновательный (после нагрузки)	98	225,82±39,21	3,47±0,67	334,46±87,72	103,89±3,91

Примечание – Достоверные различия на уровне значимости $p < 0,05$.

Все это позволяет нам с уверенностью утверждать, что успешность прогноза возможна только при системном подходе к проблеме прогнозирования.

Список использованных источников

1. Бакулев, С.Е. Прогнозирование успешности соревновательной деятельности спортсменов с учетом генетических основ тренируемости / В.А. Таймазов, С.Е. Бакулев // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2005. – Вып. 18. – С. 81–91.
2. Бахрах, И.И. Морфофункциональные особенности юных спортсменов : учеб. пособие / И.И. Бахрах, Р.Н. Дорохов. – Смоленск : СГИФК, 1984. – 99 с.
3. Жбанков, О.В. Система контроля психофизического состояния человека как инструмент управления процессом адаптации в спорте и учебном процессе / О.В. Жбанков, Д.С. Петров, В.А. Головина // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С. 20–23.
4. Зефирова, Е.В. Точность психологического прогнозирования успешности выступлений спортсменов-единоборцев / Е.В. Зефирова // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 10 (68). – С. 39–44.
5. Зефирова, Е.В. Психолого-педагогическое прогнозирование успешности спортивной деятельности / Е.В. Зефирова, Г.Г. Дмитриев, С.М. Сильчук // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2011. – № 4 (13). – С. 71–76

6. Иванов, А.А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой / А.А. Иванов. – М. : Советский спорт, 2019. – 112 с.

7. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии). – М. : Спорт, 2016. – 624 с.

8. Иноземцева, Е.С. Познавательные психические процессы в физическом воспитании и спорте / Е.С. Иноземцева. – Томск : ТГУ, 2018. – 75 с.

9. Капилевич, Л.В. Физиология спорта : учеб. Пособие / Л.В. Капилевич. – Томск : ТГУ, 2018. – 192 с.

10. Куликов, Л.М. Спортивная тренировка: управление, систематичность, адаптация, здоровье / Л.М. Куликов, В.В. Рыбаков, Е.А. Великая // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 7. – С. 26–31.

11. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта : учеб. пособие / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. – М. : Спорт, 2016. – 352 с.

СОДЕРЖАНИЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Авраменко И.М. Занятия детским фитнесом как эффективная форма физкультурно-оздоровительной работы в учреждении дошкольного образования	3
Афонько О.М. Технологическое обеспечение качества образования студентов по дисциплине «Методика преподавания физической культуры»	5
Буцько А.В., Зайцева О.В., Абрамович П.А. Использование информационных технологий на занятиях по физической культуре в учреждении высшего образования	8
Бушуев К.М. Построение здорового образа жизни студента как главная цель физической культуры	11
Величко Е.Б., Скидан С.Б. Информационно-просветительская работа по популяризации здорового образа жизни среди обучающейся молодежи	13
Галеня М.С. Особенности развития физических качеств у студентов специальной медицинской группы	16
Даниленко О.С., Тозик О.В. Комплексное применение средств физической реабилитации при травмах у дзюдоистов	17
Дойняк И.П., Дойняк Ю.П., Борисова И.В. Формирование здорового образа жизни на уроках физической культуры и здоровья	20
Заикин А.А., Закревская Н.Г., Колева Е.Ю. Организация здоровьесбережения подростков в условиях детского оздоровительного лагеря.....	23
Зинченко Н.А., Таргонский Н.Н., Федорович В.К. Проверка эффективности методической системы применения фитнес-технологий в образовательном процессе студентов	25
Кветинский С.С., Осянин В.Н. Влияние самостоятельных занятий физическими упражнениями на двигательную активность студентов	27
Колеснёв Ю.В. Использование физических упражнений с учетом формы и тяжести заболеваний занимающихся физической культурой в специальной медицинской группе	29
Корябкина А.А., Юденко И.Э. Отношение женщин, проживающих в условиях северного приобья к занятиям физическими упражнениями на гибкость	32
Кривицкая Н.А., Василько Е.С. Мотивация к спортивной деятельности у студентов УО ГрГУ им. Янки Купалы	35
Крючек С.С., Качура А.А., Яичников И.К. Мониторинг «здорового образа жизни» по пульсовой стоимости «прожитого дня»	37
Куликов В.М., Волкова Н.И. Мониторинг физического развития студентов специального учебного отделения	40
Куликов В.М., Овсянкин В.А. Педагогические аспекты формирования здорового образа жизни студенческой молодежи	43
Куликова И.В., Маяцкий Н.А. Влияние дистанционного формата обучения на физическую активность и образ жизни студентов в период пандемии	45
Кучур С.С., Сони́на Н.В. Свободное время, физическая активность и здоровый образ жизни студентов	47
Маркевич О.П., Медведев В.А. Сравнительная характеристика показателей физического здоровья студенток в процессе обучения в УВО	50
Матвеева И.С., Бреусова С.К. Современные методические подходы к преподаванию дисциплины «Физическая культура» в условиях эпидемиологических ограничений	52

Масло И.М., Будковский В.Н., Ничипорко С.Ф. К проблеме комплексного использования средств физического воспитания в процессе обучения и оздоровления детей дошкольного возраста	55
Масло М.И., Чумак А.П. Внедрение комплекса упражнений дыхательной гимнастики в режим дня детей с заболеваниями верхних дыхательных путей	58
Мойсеенко Ю.Н., Мойсеенко Е.А. Методические особенности организации процесса физического воспитания со студентами, имеющими нарушение осанки и сколиоз	62
Митусова Е.Д., Осипенко Е.В. Олимпийские ценности в спортивном студенчестве	64
Ничипорко Н.Н., Железная Т.В., Глебова Л.А. Особенности информационно-пропагандистской стратегии ЗОЖ в современных условиях обучения и воспитания	71
Сердюкова Е.Н., Нестерова Д.М. Отношение студентов к здоровому образу жизни	74
Толкунов А.В. О состоянии здоровья студентов-медиков	76
Хомич Г.Е., Жук К.С. Колебания артериального давления в зависимости от физической активности пожилых людей	78

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ, СТУДЕНТОВ И ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Блоцкий С.М., Ничипорко Н.Н., Зинченко Н.А. Особенности организации спортивно-массовой, физкультурно-оздоровительной работы в УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»	81
Блоцкая Ю.В. Развитие силы у детей старшего школьного возраста путем использования элементов атлетической гимнастики	85
Борисок А.А., Щур С.Н. Организация занятий по физической культуре на факультете дошкольного и начального образования	87
Бутько А.В. Спорт как искусство	90
Величко Е.Б., Ничипорко С.Ф., Железная Т.В. Актуализация воспитательного потенциала физической культуры при подготовке студентов высшего учебного заведения	93
Ворепо В.Н., Нарский Г.И. Проблемные вопросы профессиональной подготовки курсантов военных факультетов	96
Врублевский Ю.Д., Ермохин А.В. Развитие силовых способностей у юношей 17–18 лет с использованием специальных комплексов упражнений	98
Глебова Л.А. Моделирование профессиональной деятельности студентов в группах повышения спортивного мастерства по волейболу	101
Городилин С.К., Сак Ю.В., Снежицкий П.В. Роль и значение формирования двигательной активности в системе физического воспитания студентов УВО	103
Городилин С.К., Сак Ю.В., Снежицкий П.В. Особенности методики использования подвижных игр в физическом воспитании студенток УВО	105
Дойняк Ю.П., Дойняк И.П. Формирование гражданина-патриота посредством современной системы спортивной тренировки	107
Заколотная Н.Д. Физическая культура как средство решения специфических и косвенных задач образовательного процесса в современной школе	109
Заколотная Е.Е. Воздействие виртуального и реального общения на духовно-нравственное развитие студента-спортсмена	111
Зинченко Н.А., Белявский А.В., Грамак Д.А. Фитнес-технологии в системе развития физических качеств студенческой молодежи	114
Качук Д.А., Таргонский Н.Н., Метлушко В.И. Организационно-методические аспекты физического воспитания учащихся с использованием элементов из борьбы дзюдо	116

Климанова Т.Г., Митусова Е.Д. Развития быстроты во внеурочных занятиях школьников	119
Коржевский А.А. Этап начального разучивания двигательного действия в физическом воспитании учащихся	122
Митусова Е.Д. Круговая тренировка для старшеклассников на уроках физической культуры	124
Ничипорко Н.Н., Блоцкий С.М., Каллаур Е.Г. Цифровые технологии как инструмент контроля двигательной активности	126
Ничипорко Н.Н., Каллаур Е.Г., Стемповская М.В. Велнесс в системе оздоровительных тренировок	129
Ночевная И.С. Факторы, влияющие на физическое воспитание в учреждениях высшего образования	132
Осянин В.Н., Кошман В.В. Исследование состояния потребностно-мотивационной сферы профессиональной физической культуры студентов университета транспорта	135
Полунина Т.И., Внукова П.А. Комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости при помощи скакалки у детей старшего дошкольного возраста.....	138
Цыркунова Г.М., Бутько А.В. Особенности организации самостоятельной физической подготовки в условиях пандемии	140
Ярош А.М. Особенности проведения учебно-тренировочных факультативных занятий «Час здоровья и спорта» по баскетболу для учащихся II ступени общего среднего образования	143

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

Данилов М.С., Спиринов В.Д., Яичников И.К. Подходы к проблемно-ориентированным образовательным технологиям гармоничного развития молодежи	147
Данилов М.С., Щечилин Д.А., Яичников И.К. Коучинг вовлеченности студента в спортивно-педагогический контент учебно-тренировочного занятия	149
Боровая В.А., Коняхин М.В., Нецветаева Е.С. Применение тренирующих воздействий скоростно-силового характера у квалифицированных спортсменок, специализирующихся в легкоатлетическом многоборье	152
Воронов В.А., Квашук П.В., Семаева Г.Н., Малкин Р.В. Исследование эффективности средств силовой подготовки велосипедистов МТБ высокой квалификации на основе анализа ЭМГ-критериев	155
Ву Хао, Врублевский Е.П. Анализ текущей ситуации и существующие проблемы дошкольной физкультурно-спортивной деятельности в Китае	157
Железная Т.В., Блоцкий С.М., Будковский В.Н. Особенности построения процесса подготовки студентов учреждения высшего образования с использованием средств легкой атлетики	160
Журавский А.Ю., Шантарович В.В. Фактурная структура телосложения высококвалифицированных гребцов на каноэ	163
Канаш О.Н. Методические основы воспитания силовых качеств у скалолазов	165
Кардаш А.В., Маринич Т.В. Прогнозирование индивидуальной успешности соревновательной деятельности спортсменов с учетом их психофункционального состояния и адаптационных возможностей (на примере спортивных единоборств)	167
Квашук П.В., Воронов В.А., Семаева Г.Н., Малкин Р.В. Реализация метаболических и силовых возможностей мышц высококвалифицированных велосипедистов МТБ при выполнении нагрузки разной физиологической мощности	170

Колоцей К.В. Морфофункциональные показатели при отборе в греблю на байдарках и каноэ	172
Конопацкий В.А., Мельник М.О., Метлушко В.И. Круговая тренировка как основа физической подготовки юных боксеров	174
Лемешков В.С., Пивовар И.Е. Совершенствование системы олимпийской подготовки в спорте высших достижений	177
Мартусевич Н.О., Кирейцев А.А. Влияние синдрома отсроченной мышечной боли на скорость и качество обработки зрительных стимулов	180
Масло М.И., Семаева Г.Н. Критерии этапного контроля функциональных возможностей гребцов высокой квалификации на байдарках	181
Маслова Е.А. Специфика образовательного процесса студентов-спортсменов с использованием смешанных технологий	184
Медведев В.А., Маркевич О.П. Биомеханическое обоснование критериев оценки техники отталкивания в опорных прыжках	187
Мельников С.В., Нарский А.Г. Некоторые аспекты управления спортивной тренировкой высококвалифицированных пловцов	190
Нарский А.Г., Мельников С.В., Кобринский М.Е. О функциональной подготовке в циклических видах спорта	192
Нехаева В.Г. Нововведения в правилах международных соревнований в стрелковом спорте	195
Осипенко О.В., Нарский Г.И., Шеренда С.В. Психомоторика юных батутистов	197
Павлов В.П., Горовой В.А., Дранец В.Ф. Анализ развития скоростно-силовых качеств у студентов, занимающихся по специализации армрестлинг	199
Павлов В.П., Ничипорко С.Ф. Мониторинг эффективности использования спортивных сооружений в Мозырском районе	202
Русакова И.В., Симакин В.А., Бедарьков К.И. Применение специальных физических упражнений из различных видов спорта в тренировочном процессе спортсменов класса «Лазер»	205
Севдалев С.В. Особенности функциональной подготовленности высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в комплексных видах многоборий	206
Слидевская А.А., Блоцкая Ю.В. Критерии отбора в группы начальной подготовки СДЮШОР по велоспорту	209
Хоршидахмед Х.С. Методики организации специальной силовой подготовки бегунов на короткие дистанции 14–15 лет в годичном цикле тренировки	211
Чжу Хуасин, Врублевский Е.П. Отдельные аспекты психологической подготовки бегунов на средние дистанции 14–16 лет	214
Болбас Е.В. Формирование физической культуры младших школьников.....	217