

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь
Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

**НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ
ТРЕНИРОВКИ И ПОДГОТОВКИ КАДРОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТУ
И ТУРИЗМУ**

Материалы XIV Международной научной сессии
по итогам НИР за 2015 год

(Минск, 12–14 апреля 2016 г.)

В трех частях

Часть 1

Минск
БГУФК
2016

УДК 378.016:796(06)
ББК 7А:378.5
Н34

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом БГУФК

Редакционная коллегия:

д-р пед. наук, проф. *Т. Д. Полякова* (главный редактор);
д-р пед. наук, проф. *Т. П. Юшкевич* (заместитель главного редактора);

д-р филос. наук, доц. *Т. Н. Буйко*; д-р пед. наук, проф. *Е. И. Иванченко*;
д-р пед. наук, проф. *М. Е. Кобринский*; канд. пед. наук, доц. *Г. П. Косяченко*;
д-р пед. наук, проф. *Е. А. Масловский*; д-р пед. наук, проф. *А. Г. Фурманов*;
д-р пед. наук, проф. *А. М. Шахлай*

Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму : материалы XIV Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2015 год, Минск, 12–14 апр. 2016 г. : в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2016. – Ч. 1. – 375 с.

ISBN 978-985-569-095-6 (ч. 1).

ISBN 978-985-569-094-9.

В материалах XIV Международной научной сессии по итогам НИР за 2015 год (ч. 1) рассматриваются современные подходы в Республике Беларусь и за рубежом к подготовке спортсменов различной квалификации, проблемы олимпийского образования.

Представленные материалы могут быть использованы профессорско-преподавательским составом, докторантами, аспирантами, магистрантами, студентами в научной деятельности и образовательном процессе в области спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва.

УДК 378.016:796(06)

ББК 7А:378.5

ISBN 978-985-569-095-6 (ч. 1)
ISBN 978-985-569-094-9

© Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры», 2016

– использование различных тренажерных устройств, дающих возможность программировать темпо-ритмические характеристики изучаемого упражнения;

– использование звуколидирующих устройств;

– варьирование условий выполнения упражнений, оказывающих влияние на сохранение ритмической структуры изучаемого движения.

1. Шустова, Е. В. Повышение эффективности обучения технике прыжка в длину на основании реализации специфических координационных способностей / Е. В. Шустова // Теория и практика физической культуры. – М., 2006. – Вып. 4. – С. 35–38.

2. Дьячков, В. М. Ведущие параметры фазы и элементы координации их отражение в ритме двигательного акта, совершенствование технического мастерства / В. М. Дьячков // Сб. науч. тр. ВНИИФК. – М., 1972. – С. 77–123.

3. Терентьева, О. С. Формирование двигательного ритма, как фактор успешности обучения институтов физической культуры маховым упражнениям в гимнастике: дис...канд. пед. наук / О. С. Терентьева. – Тамбов, 2005. – 158 с.

4. Уткин, В. Л. Биомеханика физических упражнений / В. Л. Уткин. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 63 с.

5. Тышлер, Д. А. Фехтование. От новичка до чемпиона / Д. А. Тышлер, Г. Д. Тышлер. – М.: Академический Проект, 2007. – 180 с.

6. Чернобай, В. И. О регистрации ритмов легкоатлетических упражнений / В. И. Чернобай // Теория и практика физической культуры. – 1964. – № 9. – С. 36.

7. Бернштейн, Н. А. О построении движения / Н. А. Бернштейн. – М.: Советская энциклопедия, 1991. – 315 с.

8. Чхаидзе, Л. В. Об управлении движениями человека / Л. В. Чхаидзе. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 136 с.

СОВРЕМЕННЫЕ СТРАТЕГИИ УПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Хижевский О.В., канд. пед. наук, доцент,

Белорусский государственный технологический университет,

Ивасенко А.М., Управление спорта и туризма Минского городского исполнительного комитета,
Республика Беларусь

Проблемы повышения эффективности физической культуры в деле обеспечения полноценного физического развития людей и длительного поддержания их функциональных возможностей в первую очередь требуют проведения исследования в различных сферах спортивной деятельности. В этой области были рассмотрены возможности дзюдо, поскольку социальная значимость этого вида единоборств привлекает значительные массы людей различного возраста.

Однако выход дзюдо на мировую спортивную арену требует серьезных исследований в области обеспечения эффективности спортивной подготовки в режимах высшего спортивного мастерства.

В настоящее время в условиях постоянного роста спортивных результатов особое значение приобретает работа со способными спортсменами и постоянное совершенствование методики обучения и тренировки с учетом возрастающих требований соревновательной деятельности борца.

Известно также, что некоторые средства и методы обучения и совершенствования различных сторон подготовки борца могут стать и тормозом на пути спортивного роста. Все зависит от рационального их толкования и использования. Научный поиск в решении данных вопросов является решающим. Причем ценность научного подхода состоит в способности заглянуть в перспективу. Нами были рассмотрены некоторые вопросы подготовки борцов высшего спортивного мастерства.

1. Индивидуальная одаренность – выражается в задатках и способностях к занятиям дзюдо. Способности не сводятся специалистами к знаниям, умениям и навыкам, а должны проявляться в

качестве (быстроте, глубине, прочности) освоения занимающимися технико-тактических действий дзюдо. По нашему мнению, врожденно обусловленным компонентом спортивных способностей является одаренность, которая постепенно становится главным критерием достижения спортивных результатов.

Вместе с тем только сочетание индивидуальной одаренности с высоким уровнем обучения спортсменов технике и тактике дзюдо, оптимальным уровнем специальной и общефизической подготовки, глубокой аналитической работой будет в полной мере способствовать подготовке спортсменов высокого уровня и обеспечивать стабильность результатов на самых престижных международных соревнованиях длительный период.

2. Развитие спортивного движения в стране и его экономическое обеспечение. Общеизвестно, что уровень спортивных достижений в разных странах во многом зависит от условий материальной жизни общества. В нашей стране занятия физической культурой и спортом – конституционное право каждого человека. Обучение дзюдо спортсменов-учащихся в специализированных учебно-спортивных учреждениях страны осуществляется в соответствии с учебной программой по дзюдо, в основном на бесплатной основе. Это способствует популяризации вида спорта, внедрению стандарта обучения, его развитию и качественной подготовке спортивного резерва. Следует отметить, что ЮНЕСКО дзюдо признано как вид спорта, способствующий гармоничному физическому развитию детей, их высокому психологическому и духовному состоянию.

Одной из главных составляющих развития дзюдо является спортивный отбор в группу дзюдо (спортивная селекция) – комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренности) детей, подростков, юношей, девушек к этому виду спорта.

Тренеры-преподаватели не должны совмещать понятия «набор» и «отбор» занимающихся. Для качественного проведения учебно-тренировочного процесса тренерам-преподавателям в первую очередь необходимо ведение личного дневника, кроме этого они должны иметь утвержденные администрацией школы поурочные конспекты, индивидуальные планы подготовки спортсменов групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, а спортсмены обязаны вести личные спортивные дневники.

Следует отметить, что личные дневники спортсменов, прежде всего, добившихся высоких спортивных результатов на международной арене, и их тренеров являются ценными источниками информации для дальнейших научных изысканий. Отсутствие данной информации не способствует внедрению научного подхода в подготовку спортсменов высокого уровня.

3. Тестирование техники и защитных действий борца.

Не секрет, что при прочих равных условиях спортсмены достаточно часто проигрывают с минимальным преимуществом, на самых ответственных стартах, уступая своим соперникам в уровне тактико-технической подготовки и применении защитных действий против их атак. Для устранения данных пробелов в их подготовке следует более широко проводить нижеуказанные виды тестирования.

Основной целью тестирования уровня тактико-технической подготовки спортсменов является изучение и анализ их индивидуальной техники, владение сложными тактико-техническими комплексами, определение достаточности технического арсенала и возможностей по его дальнейшему расширению и совершенствованию. В обязательном порядке у каждого спортсмена должны быть наработаны 1–2 технических действия (в борьбе стоя) в обе стороны (у правши влево, у левши вправо), а также минимум один бросок, отработанный до автоматизма, которым он сможет провести на последних секундах схватки, если проигрывает.

Оптимальным следует считать наличие в арсенале у спортсмена 4 «коронных» бросков в различных комбинациях, 6 вспомогательных бросков разной направленности, по два технических действия в борьбе лежа (удержание, удушающий, болевой прием) и не менее трех сложных тактико-технических комплексов.

Особой частью тактики проведения технических действий следует считать «кустовой метод», когда из положения одного захвата имеется возможность провести разные приемы в различных направлениях (конечно, могут быть случаи комбинированного применения тактико-технических комплексов и «кустового метода»).

Разнообразие средств тактической подготовки дает тренеру и спортсмену возможность постоянно по мере изучения техники, совершенствовать тактику.

Для групп высшего спортивного мастерства характерны точные установки, например: я могу предполагать возможные технические действия соперника и имею в своем арсенале контрприемы; я предполагаю, что думает о моей технике мой соперник и его тренер, поэтому приготовил для них неожиданные тактико-технические действия (домашние заготовки).

Основной целью тестирования защитных действий спортсменов против атакующего соперника является изучение надежности, качества и уровня проведения контрприемов в различных ситуациях, которые могут возникнуть в реальных схватках соревновательного характера. Спортсмен, даже самого высокого уровня, не в состоянии владеть в совершенстве техническими действиями во всех возможных положениях и ситуациях, которые могут возникнуть в ходе соревнований. Но хочет он этого или нет, ему необходимы навыки защиты при появлении неудобных и опасных положений, возникающих при проведении активных действий соперником.

Одной из главных задач является закрепление до автоматизма умений и навыков противостоять атакам соперника и проводить контратакующие действия с максимальным положительным результатом для наших спортсменов путем многократного применения изучаемых защитных действий в схватках различного характера.

При этом важно учитывать умение спортсмена работать на опережение, предугадывать возможные атакующие действия соперника и грамотно противостоять им.

Тестирование как метод оценки знаний и умений по технике дзюдо и применению защитных действий, на сегодняшний день применяется тренерами как исключение. Для полноценного внедрения в практическую работу тренеров данного раздела необходимо избежать излишней заорганизованности и возможности подлога результатов данного мероприятия. Также следует принять во внимание тот факт, что все мероприятия следует проводить среди спортсменов, которые мотивированы на достижение результата, поскольку именно этот контингент представляет ценность для дальнейшей работы в плане роста спортивных результатов.

Предлагаем **мероприятия** для работы ОО «Белорусская федерация дзюдо», Белорусского государственного университета физической культуры и других заинтересованных лиц и организаций по видам единоборств:

1. Разработать критерии отбора в национальную и сборную команды Республики Беларусь с учетом:

- спортивного результата;
- требований к ОФП и СФП в разрезе весовых категорий, возраста и пола спортсменов;
- требований к тактико-технической подготовке в разрезе весовых категорий, возраста и пола спортсменов.

2. Разработать и утвердить:

– видеоуроки по обучению технике дзюдо в соответствии с положениями программы по виду спорту для групп НП и УП специализированных спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва с целью унификации учебно-тренировочного процесса в стране и внедрения государственного стандарта качества обучения учащихся.

3. Разработать и утвердить:

– программу по тестированию студентов (специализация дзюдо), тренеров по дзюдо на предмет знания истории, правил, терминологии дзюдо, организации и проведения учебно-тренировочного процесса, согласно учебной программы по дзюдо;

– рекомендовать данную программу для использования при обучении в высших и средних учебных заведениях и на курсах повышения квалификации тренерско-преподавательского состава.

4. Рассмотреть возможность введения ставки научного консультанта с целью создания базы для дальнейшего научного сопровождения учебно-тренировочного процесса, в том числе и при подготовке ведущих спортсменов к Олимпийским играм, чемпионатам мира и Европы.

1. Дзюдо. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ Олимпийского резерва: учеб. пособие (допущено Мин-вом спорта и туризма Респ. Беларусь в качестве учеб. программы) / НИИ Мин-ва спорта и туризма Респ. Беларусь. – Минск, 2014. – 130 с.

2. Карелин, А. А. Модель высококвалифицированного борца: монография / А. А. Карелин. – Новосибирск, 2005. – 272 с.

3. Матвеев, С. Ф. Тренировка в дзюдо / С. Ф. Матвеев. – Киев: Здоровья, 1985. – 145 с.

4. Медведь, А. В. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы / А. В. Медведь, Е. И. Кочурко. – Минск: Полымя, 1985. – 145 с.
5. Хижевский, О. В. Самбо. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ Олимпийского резерва: учеб. пособие / О. В. Хижевский, В. Я. Кулакевич; НИИ Мин-ва спорта и туризма Респ. Беларусь. – Минск, 2006. – 76 с.
6. Хижевский, О. В. Самбо: учеб. пособие / О. В. Хижевский. – Минск: Изд-во Гревцова, 2013. – 352 с.

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ПОДГОТОВКЕ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Царанков В.Л.,

Белорусский государственный университет физической культуры,

Борсук В.Н.,

Гомельский государственный технический университет им. П.О. Сухого,
Республика Беларусь

Для успешного управления тренировочным процессом подготовки легкоатлетов, специализирующихся в беге на короткие дистанции, необходимо свести в единую систему комплекс воздействий, влияющих на функциональное состояние и степень готовности к соревновательной деятельности. Применение методов оперативного управления позволяет достигать поставленной цели путем решения промежуточных этапных задач [1]. Одним из действенных рычагов управления подготовкой спортсменов является моделирование различных звеньев этого процесса. Для этого необходимо создать систему критериев специальной работоспособности и нормативных характеристик для основных показателей. С их помощью оценивается эффективность адаптации к физическим нагрузкам. При таком подходе оперативное управление подготовкой спортсменов представляет единый цикл. Он включает разработку модельных характеристик соревновательной деятельности, величину и направленность тренирующих воздействий, выявление факторов, определяющих специальную работоспособность [3].

Проблема организации тренировочного процесса в беге на короткие дистанции, несмотря на внешнюю простоту самого соревновательного упражнения, представляется достаточно сложной.

Поэтому в тренировке легкоатлета-спринтера широко представлены разнообразные косвенные методы или методы частого воздействия, позволяющие последовательно развивать отдельные компоненты отдельного соревновательного упражнения. В тренировочной нагрузке бегуна на короткие дистанции можно достаточно четко классифицировать упражнения, направленные на совершенствование того или иного двигательного качества.

Современный подход к обеспечению максимального функционирования сложных систем, в которых отдельные элементы находятся в разной зависимости как друг от друга, так и от конечного результата, основан на принципах системно-структурного подхода к проблемам планирования и управления. Реализация такого подхода зависит от решения двух основных задач:

– выявление элементов системы, т. е. определения всех факторов, влияющих на спортивный результат;

– установление взаимосвязей между выявленными элементами системы.

Разделим дистанцию 100 метров на следующие элементы:

1. Старт.
2. Стартовый разгон.
3. Бег по дистанции.
4. Финиш.

В момент преодоления дистанции 10 м легкоатлет-спринтер реализует несколько физических качеств (скоростно-силовые качества, скоростные качества, скоростную выносливость)

Нами был проведен опрос 23 тренеров по легкой атлетике в Республике Беларусь, работающих с бегунами на короткие дистанции на этапе спортивного совершенствования. На основе результатов

Рымашевский Г.А., Шукан В.И., Лукин Ю.К. Структура нагрузок в годичном цикле футбольной команды высшей лиги чемпионата Республики Беларусь	100
Сенько В.М. Современные требования к технико-тактической и функциональной подготовке самбистов.....	105
Сергеев С.А., Коваленя В.В., Лях М.В. Современные проблемы олимпийского бокса в Республике Беларусь.....	110
Сируц А.Л. Физическая подготовленность спортсменов, специализирующихся в гребле на байдарках и каноэ, в подготовительном периоде годового макроцикла	112
Скрипка Е.Ф. Определение основных количественных показателей, характеризующих соотношение характеристик гендерной идентичности и игрового амплуа спортсменов	116
Смоленская Е.В. Некоторые проблемы развития современного спорта.....	118
Смоляков Ю.Т., Алисейчик П.В., Прокофьев С.А. Индивидуализация подготовки спортсменов в спортивных единоборствах: проблемы и решения.....	120
Сотский Н.Б., Сотская Ж.В. Особенности организации силовой тренировки с использованием сил гравитационного характера.....	124
Ушакова Н.А., Сергеева Е.Ю., Ушакова И.В. Ритмо-темповая структура совершенствования технического мастерства фехтовальщиков.....	126
Хижевский О.В., Ивасенко А.М. Современные стратегии управления тренировочным процессом в спорте высших достижений ...	129
Царанков В.Л., Борсук В.Н. Контрольные упражнения в подготовке легкоатлетов-спринтеров на этапе спортивного совершенствования.....	132
Чудников А.С. Критерии индивидуализации и динамика показателей функционального состояния и специальной работоспособности пловцов в группах спортивного совершенствования	135
Шарий А.В. Анализ техники рывка и рывковых вспомогательных упражнений в олимпийском двоеборье	140
Шахлай А.М., Черняк П.Н. К вопросу формирования дифференциации мышечных усилий борцов в условиях совершенствования технико-тактического мастерства	144
Шведова Н.В., Нехвядович А.И., Пранович В.С., Гордеев А.А. Эффективность субмаксимальной нагрузки для ускорения процессов восстановления у легкоатлетов различных специализаций.....	147
Юсковец Е.И. Марафонский бег среди женщин: история, актуальность, перспективы развития в Беларуси	150
Юшкевич Т.П., Аврутин С.Ю. Тенденции динамики показателей техники прыжка в длину с разбега в процессе повышения квалификации спортсменов	153