

9. Контроль механизмов адаптации юных пловцов / К.К. Бондаренко [и др.] / Матер. докл. 51-ой Междунар. науч.-техн. конф. преподавателей и студентов. Сб. научн. матер. В 2-х томах. – Т. 1. – Витебск, 2018. – С. 424-426.

10. Митрофанов А. А. Использование гидроакустической спидографии для оценки внутрицикловой скорости в плавании / А. А. Митрофанов, Н. Ж. Булгакова, О. И. Попович // Ученые записки университета Лесгафта. – 2018. – №10 (164) – С. 224-229.

11. Оптимизация тренировочного процесса и реабилитации спортсменов на основе динамической контактной диагностики скелетных мышц / Ю.М. Плескачевский [и др.] / Россия – Беларусь – Сколково: единое инновационное пространство : тез. между. науч. конф. – Минск, 2012. – С. 124-125.

12. Сафонов, А. Н., Изучение эффективного положения тела в воде на занятиях по плаванию в высших учебных заведениях / А. Н. Сафонов / Новая наука: Стратегии и векторы развития. – 2017. – С. 107–109.

13. Шилько, С.В. Обобщенная модель скелетной мышцы / С.В. Шилько, Д.А. Черноус, К.К. Бондаренко // Механика композитных материалов. – 2015. – Т. 51, №6. – С. 1119-1134.

14. Шилько, С.В. Неинвазивная диагностика механических характеристик мышечной ткани / С.В. Шилько, Д.А. Черноус, К.К. Бондаренко / Актуальные проблемы медицины: сборник научных статей Республиканской научно-практической конференции и 17-й итоговой научной сессии Гомельского государственного медицинского университета. 2008. – С. 161-164.

## МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БЕГЕ НА 100 МЕТРОВ С БАРЬЕРАМИ

Вырский М.М., Соломонов Е.П.

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины  
Беларусь, Гомель

Руководитель – к.п.н., доцент, декан факультета  
физической культуры С.В. Севдалев

**Аннотация.** В статье представлены данные о методике развития скоростно-силовых способностей квалифицированных спортсменов, специализирующихся в беге на 100 метров с барьерами. Предложенные авторами рациональное распределение основных средств подготовки в годичном цикле позволило повысить уровень специальной физической подготовленности квалифицированных барьеристок.

**Ключевые слова:** физические способности, спортивная тренировка, квалифицированные спортсменки, скоростно-силовые способности, годичный цикл подготовки, экспериментальная методика

**Abstract.** The article presents data on the methodology for the development of speed-strength abilities of qualified athletes, specializing in running 100 meters with hurdles. The rational distribution of the main means of training in the annual cycle, proposed by the authors, made it possible to increase the level of special physical readiness of qualified athletes specializing in hurdle running.

**Key words:** physical abilities, sports training, qualified athletes, speed-strength abilities, annual training cycle, experimental methodology.

**Актуальность.** Проблемы оптимизации тренировочного процесса и поиск оптимальных путей, направленных на повышение его качества и эффективности, в течение последних десятилетий остаются остроактуальными в сфере современного женского спорта. Подготовка высококвалифицированных спортсменок представляет собой многогранный процесс интеграции множества компонентов спортивной деятельности [2, 4, 5, 8].

Спортивная подготовка барьеристок характеризуется высокой сложностью, связанной с необходимостью обладать высочайшим уровнем развития физических способностей и специальной технической подготовленностью, реализуемой на предельной скорости бега [1, 2, 3, 7, 11]. При этом, важное значение имеют вопросы подготовки спортсменок с учетом физиологических особенностей [3, 4, 6, 9, 10].

Анализ выступлений квалифицированных спортсменок Республики Беларусь в беге с барьерами свидетельствуют о нерешённости ряда вопросов, связанных с управлением их скоростно-силовой подготовкой. Это приводит к снижению спортивных результатов и нестабильности выступлений.

В связи с вышесказанным, разработка методики развития скоростно-силовых способностей, квалифицированных барьеристок является актуальной задачей.

**Цель:** разработать и экспериментально апробировать методику развития скоростно-силовых способностей, квалифицированных спортсменок, специализирующихся в беге на 100 метров с барьерами.

**Материалы и методы исследования:** анализ научно-методической литературы; анализ спортивных дневников спортсменок; педагогические наблюдения; педагогический эксперимент; педагогическое тестирование; математико-статистическая обработка полученных результатов.

**Результаты исследования и обсуждение.** Анализ научно-методической литературы, опрос ведущих тренеров и спортсменов Гомельского региона, позволили обобщить и разработать методические подходы, способствующие повышению скоростно-силовых качеств квалифицированных барьеристок.

Согласно разработанным рекомендациям при организации специальной скоростно-силовой подготовки в годичном цикле значительно больший объем тренировочных средств выполнялся в первом подготовительном периоде - 45,0% от годового объема прыжковых упражнений и 50,0% упражнений с отягощениями. Во втором подготовительном периоде объем упражнений прыжкового характера составлял 23,0%, упражнений с отягощениями – 22% годового объема. Процентное соотношение между «длинными» и «короткими» прыжковыми упражнениями составляло соответственно 90% и 10%. в общем объеме прыжковой подготовки спортсменок.

В зимнем и летнем соревновательных периодах объем упражнений скоростно-силовой направленности существенно сокращался и в среднем составлял около 5% в месяц от годового объема. Силовая нагрузка велась в поддерживающем режиме.

Гладкий бег на коротких отрезках с максимальной скоростью спортсменки выполняли в течение всего года, за исключением осеннего обще-подготовительного периода. Основной объем средств (свыше 70 %) скоростно-силового характера спортсменки выполняли в подготовительных этапах годичного цикла – в первом подготовительном октябрь - декабрь, во втором – март, апрель.

Таблица 1. Показатели уровня физической подготовленности барьеристок до и после педагогического эксперимента

№ п/п	Показатели уровня физической подготовленности	Результат до эксперимента		Результат после эксперимента		p
		Средние величины (X)	стандартное отклонение (σ)	Средние величины (X)	стандартное отклонение (σ)	
1.	1 Бег 30 м, с	3,85	0,32	3,65	0,43	<0,05
2.	2 Длина с места, м	2,61	0,13	2,75	0,25	<0,05
3.	3 Тройной с места, м	7,90	0,47	8,45	0,32	<0,05
4.	4 Метание ядра (3 кг), двумя руками, м	15,11	1,76	16,55	1,81	<0,05
5.	5 Барьерный бег, 5 барьеров, с	6,86	1,04	6,72	1,23	<0,05

Годовой объемов основных средств подготовки барьеристок экспериментальной группы составил: прыжковые упражнения – 28 км, упражнения с отягощениями – 58 т., бег с нестандартной расстановкой барьеров – 2100 барьеров, стандартной – 1000 барьеров.

Разработанные методические подходы были апробированы в ходе педагогического эксперимента, в котором участвовали квалифицированные барьеристки (КМС, МС).

В результате проведенного педагогического эксперимента показатели специальной физической подготовленности спортсменок экспериментальной группы имели достоверную тенденцию к улучшению по всем исследуемым показателям (табл. 1).

**Заключение.** Анализ специальной литературы показал, что многие вопросы методики скоростно-силовой подготовки бегуний, специализирующихся в барьерном беге недостаточно проработаны. В этой связи обоснование рациональной организации специальной скоростно-силовой подготовки спортсменок следует рассматривать как потенциальный резерв, способствующий совершенствованию тренировочного процесса барьеристок.

Основной объем средств скоростно-силовой направленности должен выполняться в подготовительных периодах подготовки. В первом подготовительном периоде выполняется 45,0% от годового объема прыжковых упражнений и 50,0% упражнений с отягощениями.

Во втором подготовительном периоде объем упражнений прыжкового характера составлял 23,0%, упражнений с отягощениями – 22% годового объема. Процентное соотношение между «длинными» и «короткими» прыжковыми упражнениями составляло соответственно 90% и 10%. в общем объеме прыжковой подготовки спортсменок. Педагогическое тестирование, проведенное по окончании педагогического эксперимента, показало, что у всех бегуний, участвующих в эксперименте результаты повысились по всем исследуемым показателям. Особо обращает на себя внимание улучшение результата в барьерном беге на 0, 14 секунды.

В целом результаты педагогического эксперимента показали эффективность разработанной методики развития скоростно-силовых способностей спортсменок, специализирующихся в беге на 100 метров с барьерами.

#### **Список использованных источников**

1. Брейзер, В. 400 м с барьерами: распределение тренировочных нагрузок / В. Брейзер, В. Врублевский, Р. Козьмин // *Легкая атлетика*. -1984. -№ 12. -С. 12-13.

2. Врублевский, Е.П. Организация подготовки квалифицированных бегунов на 400 м в годичном цикле / Е.П. Врублевский, А.В. Левченко // *Теория и практика физической культуры*. - 1988. - № 9. - С. 34-35.

3. Врублевский, Е.П. Особенности подготовки спортсменок в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е.П. Врублевский // *Теория и практика физической культуры*. - 2005. - № 7. - С. 60-63.

4. Врублевский Е.П. Индивидуализация подготовки женщин в скоростно-силовых видах лёгкой атлетики: дис. ... д-ра пед. наук : 13. 00. 04 / Е.П. Врублевский. - Волгоград. - 2008. - 437 с.

5. Врублевский, Е.П. Индивидуальные особенности структуры соревновательной деятельности квалифицированных барьеристок / Е.П. Врублевский, М.С. Кожедуб, С.В. Севдалев, // *Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы VI международной научно-практической конференции. Под редакцией Г. Л. Драндрова, А. И. Пьянзина*. - 2016. - С. 237-241.

6. Кожедуб, М.С. Особенности подготовки девушек-спринтеров с учетом фаз биоритмики их организма / М.С. Кожедуб, Е.П. Врублевский // *Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств / Материалы XVIII Международной научно-практической конференции: в 2-х томах*. - 2016. - С. 257-261.

7. Маслаков, В.М. Эстафетный бег: история, техника, обучение, тренировка / В.М. Маслаков, Е.П. Врублевский, О.М. Мирзоев. - М.: Олимпия, 2009. - 144 с.

8. Мирзоев, О.М. Научно-методические основы формирования специальной подготовленности легкоатлетов. Спринтерский и барьерный бег: монография / О.М. Мирзоев, В.М. Маслаков, Е.П. Врублевский. - М.: РГУФКСИТ, 2007. - 352 с.

9. Севдалев, С.В. Особенности предсоревновательной подготовки квалифицированных спортсменок, специализирующихся в современном пятиборье / С.В. Севдалев, Е.П. Врублевский, М.С. Кожедуб // *Физическая культура и спорт в современном мире: к 70-летию факультета физической культуры: сб. науч. статей*. - Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. - С. 378-381.

10. Севдалев, С.В. Индивидуализация тренировочного процесса легкоатлеток, специализирующихся в беге на разные дистанции, на основе учета биоритмики их организма / С.В.

Севдалев, М.С. Кожедуб, Е.П. Врублевский, Е.Д. Митусова // Теория и практика физической культуры. - 2020. - №5. - С. 83–85.

11. Vrublevskiy E.P., Khorshid A.Kh., Albarkaii D.A. Focused strength and speed-strength trainings of sprinters. // Theory and Practice of Physical Culture. - 2019. - №4. - p. 3-5.

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ ГИПЕРАКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Галимова А. В.

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, Россия,  
Челябинск

Руководитель – кандидат педагогических наук, доцент Терещенко М. Н.

**Аннотация:** синдром гиперактивного поведения всё больше и больше привлекает внимание таких специалистов, как медиков, психологов, педагогов и др. Однако проблема оказания помощи детям дошкольного возраста остаётся нерешённой, а причина тому – отсутствие комплексного подхода.

**Ключевые слова:** гиперактивное поведение, дошкольники, подвижные игры, средство коррекции.

**Abstract:** *hyperactive behavior syndrome is increasingly attracting the attention of such specialists as doctors, psychologists, teachers, etc. However, the problem of helping preschool children remains unresolved, and the reason for this is the lack of an integrated approach.*

**Keywords:** *hyperactive behavior, preschoolers, outdoor games, means of correction.*

**Актуальность.** В современном обществе очень часто меняется форма обучения детей, возрастает поток информации, ухудшается экономическое и социальное состояния населения. И всё это приводит к тому, что у детей, особенно дошкольного возраста, развиваются нервно-психические отклонения и появляются нарушения в поведении.

**Цель работы:** применить подвижные игры в качестве средства коррекции гиперактивного поведения у детей дошкольного возраста.

**Материалы и методы исследования.** Материалами и методами исследования послужили: теоретический анализ литературы, методы математической статистики, наблюдение, эксперимент.

**Результаты исследования и обсуждение.** На основании анализа психолого-педагогической литературы были изучены вопросы о происхождении подвижных игр, о причинах и способах проявления гиперактивного поведения у детей дошкольного возраста, а также рассмотрены подвижные игры как метод коррекции.

История возникновения подвижных игр близко связана с историей развития человечества. Ещё в древности человек был вынужден добывать себе пропитание и другие средства для выживания, а это требовало наличия определённых навыков. С самого рождения дети были склонны подражать взрослым. Бег, прыжки и другие упражнения способствовали развитию физических навыков.

Позднее во второй половине XIX в. в России подвижным играм придавалось особое значение. Появляются работы известнейших педагогов П. Ф. Каптерева, Н. И. Пирогова, К. Д. Ушинского и др., в которых подчёркивается первоначальное значение подвижной игры, как основы физического воспитания.

Сегодня роль подвижных игр не изменилась, они стали частью культурной жизни людей. Для каждого человека любого возраста доступно огромное количество подвижных игр. Это могут быть игры с малой, средней или большой подвижностью; игры, которые больше дают нагрузку рукам, ногам и т.д.; игры для девочек и мальчиков и др. Но несмотря на их разнообразие, они отражают познание реальной действительности.

Подвижные игры оказывают положительное влияние не только на формирование у ребёнка двигательных навыков, но и на развитие умственных и морально-волевых качеств. Они занимают досуг, удовлетворяют потребности в общении и получении информации из внешнего мира.