

СЕКЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

В. С. Белов

Науч. рук. С. А. Иванов,

ст. преподаватель

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В КЖУП «ВЕТКОВСКОЕ»

Сохранение здоровья трудящихся – это не только предпосылки для высокой производительности труда, улучшения благосостояния, но и залог устойчивого социально-экономического развития предприятия и района в целом. Именно поэтому большое значение приобретают вопросы организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в трудовых коллективах. На предприятии удалось не только сохранить добрые традиции спорта для трудящихся, но и приумножить их.

Так начиная с 1994 года в Ветковском районе проводится круглогодичная спартакиада среди предприятий, учреждений и коллективов физической культуры, которая включает в себя такие виды как шашки и шахматы, армрестлинг и настольный теннис, мини-футбол и волейбол, дартс и пулевая стрельба, лыжные гонки и легкоатлетический кросс и многие другие доступные виды спорта.

В августе 2012 года провели один из этапов кубка Гомельщины по лыжи-роллерам участниками которого стали представители всех областей нашей страны. В феврале 2013 года в 6 раз прошел «Зимний снайпер» на призы КЖУП «Ветковское».

В 2008 году данные соревнования задумывались как альтернатива «Лыжному снайперу» который существует в школьной программе, той лишь разницей, что в Лыжном снайпере стрельба и лыжные гонки проходят с временным интервалом, а наши соревнования мы хотели максимально приблизить к современному биатлону.

В 2008 году в соревнованиях приняло участие 3 команды. С каждым годом количество участвующих команд увеличивалось и в 2013 году достигло 17 команд. Данные цифры несомненно говорят о популярности данного мероприятия и необходимости его развития в физическом и материальном плане. На сегодняшний день соревнования такого формата являются единственными проводимыми в Республики Беларусь.

Таким образом спортивно массовая работа на предприятиях и среди населения не только являются средством укрепления здоровья человека, но и существенно влияют на другие стороны человеческой жизни, в первую очередь на трудовую деятельность, нравственные и интеллектуальные качества.

В. И. Васекин

Науч. рук. В. А. Боровая,

преподаватель

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ В ЛЕТНЕМ МНОГОБОРЬЕ «ЗДОРОВЬЕ»

Летнее многоборье «Здоровье» государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь – один из труднейших видов спорта. По сложности подготовки спортсменов он уступает лишь современному пятиборью. В триатлоне, например, основное физическое качество – выносливость. В легкоатлетическом десятиборье гармонически развиваются сила, быстрота, ловкость, прыгучесть и выносли-

вость. Но в этом виде спорта мы наблюдаем положительный перенос качеств, когда улучшение результатов в беге на 100 м влечет за собой его рост в беге на 110 м с/б, в прыжках в длину с разбега, в беге на 400 м и отчасти в прыжках в высоту и с шестом.

В летнем многоборье «Здоровье» такого переноса мы не наблюдаем. Бег на 60 м почти никак не влияет на бег на 3000 м и тем более на результат в плавании. А прыжок с места и стрельба вообще не имеют никакой связи с плаванием.

Мы проанализировали результаты соревнований по летнему многоборью «Здоровье» на республиканской универсиаде 2012 года и после математической обработки технических протоколов вычислили коэффициент корреляции между видами спорта, входящими в состав спортивного комплекса.

А как организовать тренировочный процесс студентов в группах повышения спортивного мастерства? Каким видам отдать предпочтение? Как рационально распределить тренировочное время между плаванием, стрельбой и легкой атлетикой? Все эти вопросы стоят перед тренерами команд по многоборью «Здоровье».

На наш взгляд, поскольку мы не обнаруживаем положительного переноса качеств между различными видами многоборья, следует по возможности включать в учебно-тренировочный процесс все его виды.

Резюмируя вышесказанное, можно сделать следующие выводы:

1. Летнее многоборье «Здоровье» – это не простая сумма шести видов, а единый вид спорта.

2. При планировании учебно-тренировочных занятий по летнему многоборью «Здоровье» все шесть видов необходимо включать в один микроцикл.

3. При занятиях со студентами, на наш взгляд, следует делать акцент на развитии быстроты, при этом по возможности разнообразить тренировочные средства во избежание выработки динамического стереотипа.

4. В подготовке к бегу на длинную дистанцию, по нашему мнению, следует идти от скорости к выносливости, постепенно увеличивая длину и количество пробегаемых отрезков.

Ф. В. Волков

Науч. рук. С. А. Иванов,

ст. преподаватель

ПОНЯТИЕ О ДОПИНГЕ

В настоящее время для профессионального спорта остро стоит проблема применения спортсменами допинга. Решение данной задачи сразу же влечёт за собой цепь сопутствующих вопросов: как совершенствовать систему допинг-контроля, какие препараты запретить к использованию, какие меры предьявлять к спортсменам, нарушившим правила.

Но что мы знаем о допинге кроме того, во что заставляют нас верить средства массовой информации и те, кому это выгодно? Глядя на ситуацию современного спорта с иной стороны, можно утверждать, что гораздо более важной является другая задача: развеять все мифы вокруг проблемы использования допинга в спорте и обрисовать реальность.

Допинг – фармакологические и другие средства, способствующие при введении в организм экстренной временной стимуляции его физической и нервной деятельности [1, с. 38].

В 1968 году Международный Олимпийский Комитет ввел процедуру обязательных анализов мочи спортсменов для выявления допинга.

Выделяют следующие основные классы допингов.