

С фристайлом вся Беларусь связывала главные надежды на медаль, а может и не на одну. Надежды белорусов оправдал Алексей Гришин, который завоевал золотую медаль, тем самым подтвердив свои слова, сказанные им до Игр о возможности победы на Олимпиаде. В истории белорусского спорта Алексей Гришин – первый и единственный чемпион зимних Олимпийских игр. Интересно, что олимпийское золото Ванкувера-2010 Гришин выиграл там же, где 9 лет назад единственный раз выиграл золото чемпионата мира. Мы считаем, что в успехе Гришина главная заслуга его тренера. Ведь Николай Козеко стоял у истоков этого вида спорта в Беларуси. Четвертую Олимпиаду подряд его спортсмены привозят с Игр не только сувениры, но и медали, а сейчас и до золота добрались.

Также важным фактором является мотивация спортсмена. Так, для Гришина и Дащинского – это четвертая олимпиада, может быть последняя, ведь спорт непредсказуем. Кушнир хотел подтвердить результаты сезона (он выиграл три из четырех до олимпийских этапов), Сливец хотел оправдать свое место в олимпийской сборной. Несмотря на то, что белорусские фристайлистки не завоевали олимпийских наград, их выступление можно считать успешным. Ассоль Сливец в финальных соревнованиях заняла четвертое место. Алла Цупер в финале заняла восьмое место.

В заключение можно сказать, что несмотря на то, что на Олимпийском собрании президент высказал много претензий как тренерам сборной, так и спортсменам по результатам выступления их на олимпиаде, эти Олимпийские игры войдут в историю как успешные, потому что: 1) завоевано первое олимпийское золото; 2) долгожданные медали в биатлоне; 3) участие белорусов в новых дисциплинах (горнолыжный спорт); 4) получен неоценимый опыт для молодых олимпийцев.

ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОК В БОДИБИЛДИНГЕ

С. Л. Матусевич (УО «ГТУ им. Ф. Скорины»)

Научн. рук. В. Н. Старченко,

канд. пед. наук, доцент

Бодибилдинг – это строительство тела. Бодибилдингу присущи прекрасные формы, эстетический образ, пропорциональность, рельефность и другие параметры телосложения. Целью исследования является теоретическое и практическое обоснование организационно-педагогических особенностей подготовки спортсменов в бодибилдинге. Исследования проводились с декабря 2009 года по апрель 2010 г. Были взяты две группы спортсменов различного уровня подготовленности от начального уровня до уровня мастера спорта по бодибилдингу. Исследование проводилось в ДЮСШ ПО Гомсельмаш. Каждая группа состояла из пяти спортсменов. Перед началом исследования были проведены контрольные замеры мышечных объемов и силовых показателей в пяти упражнениях.

Экспериментальная группа занималась под нашим руководством. За основу системы тренировок была взята сплит-система шестикратного Мистер Олимпия Дориана Ятса с корректировкой количества подходов и повторений. Приросты результата в силовых упражнениях (жим лежа, приседания, жим стоя, подъем на бицепс, тяга к груди стоя) оказался достоверно выше в экспериментальной группе по сравнению с контрольной. Проверка статистических гипотез показала, что нулевая статистическая гипотеза опровергается во всех случаях при уровне значимости $p < 0,05$, что свидетельствует о существенном преимуществе экспериментальной методики планирования тренировки бодибилдеров на этапе подготовки к соревнованиям над традиционной методикой планирования.

Что касается результатов экспериментов относительно антропометрических параметров спортсменов, то они следующие: средний прирост периметра предплечья в экспериментальной группе был достоверно выше при $p < 0,05$, а в таких показателях, как периметр бицепса, периметр груди и вес тела в экспериментальной группе приросты оказались

также достоверно выше, чем в контрольной группе при уровне значимости $p < 0,1$. В приростах периметра шеи, талии, бедра и голени достоверных отличий между показателями экспериментальной и контрольной группы не выявлено.

Таким образом, результаты проведенного нами эксперимента позволяют сделать вывод о том, что экспериментальная методика планирования тренировок бодибилдеров обеспечивает достоверно большую эффективность тренировочного процесса по сравнению с традиционной, что позволяет рекомендовать ее к внедрению в практику.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ

Т. Ю. Пикулева (УО «ГГУ им. Ф. Скорины»)

Научн. рук. О. В. Тозик,

преподаватель

Современные условия жизни предъявляют высокие требования к уровню физического развития, физической подготовленности и состоянию здоровья юношей и девушек. Физическое воспитание школьников должно обеспечить каждому учащемуся достаточный и необходимый минимум теоретической, технической и физической подготовленности, высокий уровень в изучении физической культуры личности, формирование здорового образа жизни и привлечение школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Вопросы повышения уровня физической подготовленности школьников являются приоритетными в физическом воспитании подрастающего поколения.

Целью данного исследования является изучение показателей физической подготовленности учащихся старших классов. В тестировании принимали участие учащиеся 10–11 классов средних общеобразовательных школ Советского района г. Гомеля. Всего 609 человек. Показатели физической подготовленности учащихся оценивались по контрольным тестам, рекомендуемым программой по физической культуре и здоровью для учащихся 5–11 классов общеобразовательных школ: наклон вперед из положения сидя, челночный бег 4 x 9 м, подтягивание на перекладине (юноши), поднимание туловища из положения лежа на спине (девушки), прыжок в длину с места, бег 6 минут, бег 30 м.

Анализ полученных данных позволил сделать вывод о том, что наблюдается прогрессирующее увеличение числа подростков, имеющих недостаточный уровень физической подготовленности. Самые низкие показатели учащиеся имели по результатам теста шестиминутный бег, что свидетельствует о низком уровне развития выносливости. У мальчиков лучшие результаты в показателях скоростно-силовой работы (бег 30 м), у девочек – при выполнении гимнастических упражнений.

Двигательная активность является одним из основных факторов укрепления здоровья. У регулярно занимающихся физическими упражнениями школьников, по сравнению с физически пассивными, выше показатели физической подготовленности, больше ее годовые приросты, меньше заболеваемость; у них ниже свойственная возрасту возбудимость и выше устойчивость нервной системы. Полученные результаты еще раз убеждают в необходимости повышения двигательной активности старшеклассников во внеурочное время, оптимизации учебно-педагогического процесса на уроках физической культуры путем применения нетрадиционных средств и методов оздоровительной физической культуры.