

Литература

1. Мариненко, О. П. Интеграция иностранных студентов в белорусское общество и систему образования / О. П. Мариненко // Выш. шк. – 2016. – № 4. – С. 23–25.
2. Дрожжина, Д. С. Изучение проблемы адаптации иностранных студентов: дискуссия о методологии / Д.С. Дрожжина // Студенческий научный форум: материалы V Международной студенческой электронной научной конференции [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.scienceforum.ru/2013/pdf/6241.pdf>. – Дата доступа: 27.01.2024.
3. Нагибова, О. В. Социальная адаптация иностранных студентов к обучению в высших учебных заведениях Республики Беларусь / О. В. Нагибова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/6866>. – Дата доступа: 27.01.2024.

УДК 796.015.52

Г. И. Нарскин, А. Г. Нарскин, С. В. Мельников
г. Гомель, ГГУ имени Ф. Скорины

СТУДЕНЧЕСКИЙ КРУЖОК – КАФЕДРАЛЬНАЯ ЛАБОРАТОРИЯ – РЕАЛЬНЫЙ СЕКТОР ЭКОНОМИКИ

В последнее время особенно актуальной становится проблема научно-методического сопровождения тренировочного процесса квалифицированных и высококвалифицированных спортсменов. Опыт нашей работы показывает, что для достижения высоких результатов в видах спорта необходима разноплановая подготовка: физическая, функциональная, психологическая, тактическая, техническая, морально-волевая и другие. При этом можно отметить, что, если спортсмен физически и функционально не готов, то страдает и техника, и тактика, и, как следствие, спортивный результат. Значит, прежде всего, мы должны говорить о физической работоспособности спортсмена, которую обеспечивают четыре системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, мышечная и нервная. Эти подходы и легли в основу работы научно-исследовательской лаборатории олимпийских видов спорта (НИЛ ОВС) факультета физической культуры, которая вот уже более 20 лет осуществляет научно-методическое сопровождение национальных команд по 11 индивидуальным видам спорта, среди которых гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля, плавание, биатлон, бокс, борьба греко-римская и вольная, дзюдо, таэквондо, велоспорт, легкая атлетика, современное пятиборье, а также ведущих игровых команд Республики Беларусь по хоккею (ХК «Динамо-Минск», ХК «Гомель»), футболу (ФК «БАТЭ», ФК «Динамо-Минск», ФК «Шахтер», ФК «Динамо-Брест», ФК «Гомель», ФК «Торпедо-БелАЗ», ФК «Ислочь», ФК «Рух», ФК «Энергетик-БГУ», ФК «Витебск») и гандболу (БГК «Мешков-Брест»).

А начиналось все еще в 90-е годы, когда на кафедре оздоровительной и лечебной физической культуры по инициативе старшего преподавателя Подосинова Василия Дмитриевича был организован студенческий научный кружок, где проводились исследования физиологических систем организма спортсменов разной квалификации. В работе кружка принимали участие заинтересованные студенты и преподаватели.

Знаковое событие состоялось в 2002 году, когда выпускник нашего факультета, главный тренер национальной команды Республики Беларусь Шантарович Владимир Владимирович предложил осуществлять совместные исследования по внедрению научных подходов в тренировочный процесс высококвалифицированных гребцов на байдарках. В процессе работы был сделан уклон на приобретение нового, современного оборудования, изучалась динамика полученных показателей, по которой отслеживалась ответная реакция организма спортсменов на предъявленный объём и интенсивность тренировочных нагрузок, закономерности становления спортивной формы. Таким образом на кафедре появилась НИЛ ОВС.

Особую актуальность приобрели наши исследования, когда в 2007 году при содействии губернатора Гомельской области Яacobсона Александра Серафимовича был реализован инновационный проект, в результате которого мы приобрели портативный эргоспирометр и другое оборудование, что позволило значительно расширить спектр наших исследований и получить в результате значимые показатели, отражающие функциональную подготовленность спортсменов. Анализ этих показателей и определение их динамики в годичном цикле подготовки позволяет выявлять особенности подготовки спортсменов и способствовать ее повышению путем коррекции используемых тренировочных нагрузок, внедрению дополнительных тренировочных средств.

Многолетнее творческое сотрудничество с национальной командой гребцов позволило ей в течение уже более 20 лет быть лучшей командой в нашей стране. Начиная с 2004 года белорусские спортсмены на всех последующих стартах становились неоднократно победителями и призёрами Олимпийских игр, Чемпионатов мира и Европы. Как отмечал Владимир Владимирович [1]: «...главное – быть многофункциональным. Ведь: наш вид в большей степени скоростно-силовой. Гребец должен изначально иметь набор атлетических качеств бегуна, прыгуна, пловца, а также быть предрасположен к силовым нагрузкам и быть выносливым. Вместе с сотрудниками лаборатории всегда стараюсь подобрать новые формулы, интервалы отдыха, схемы работы в зале, что-то уже освоено, в чем-то до сих пор идет поиск. Спорт высших достижений, безусловно, требует самых современных, новаторских подходов».

В чем притягательность нашей лаборатории? Ответ поразительно прост. Атлеты и тренеры уходят от нас, снабженные не просто набором данных о текущем состоянии спортсмена, но и ценнейшими, порой неожиданными знаниями про особенности их организма и психики. На этом основаны совершенно конкретные персональные рекомендации по корректировке тренировочного процесса, характеру и регулированию нагрузок, максимально способствующих развитию именно этого атлета. Все это делается в процессе обсуждения полученных результатов тестирования, сразу после проведенных исследований. Следует отметить, что только комплексное обследование всех систем организма позволяет иметь полную картину состояния спортсмена, определять пути повышения его работоспособности.

Тренеры растут вместе со своими учениками. Мы растем вместе с тренером и спортсменом. Современные методические концепции имеют много общего, и в то же время существенно разнятся в различных видах спорта. Общеизвестный факт, когда к нам обратилась Анна Павловна Букреева тренер гомельского пловца Евгения Цуркин, по причине своего ученика из национальной сборной в связи с отсутствием прогресса в результатах. Обследование показало, что он тренируется не в тех зонах интенсивности, которые бы способствовали бы повышению его спортивных результатов. Внесенная коррекция в тренировочный процесс позволила в течение нескольких лет стать не только 1 номером в сборной команде Республики Беларусь, но и завоевать звание Чемпиона Европы.

Выявленные проблемы в функциональной подготовленности борца греко-римского стиля Тимофея Дейниченко и рекомендованная акцентированная работа в этом направлении, позволили этому спортсмену стать призером на Чемпионатах Европы и мира. И таких примеров можно привести множество в нашей работе.

Спортсменам и тренерам в любых видах спорта надо твердо усвоить несколько правил. Как отмечал в свое время руководитель белорусской федерации легкой атлетики, заслуженный тренер СССР Александр Григорьевич Рудских [2]: «...главной ошибкой многих является то, что атлеты строят свою подготовку не из реального состояния организма, а из будущего планируемого результата. Необходимо внимательно относиться к нагрузкам, их необоснованное увеличение более 5 % в год может истощить иммунную систему. Тогда спортсмена начинают преследовать травмы и простудные заболевания, мы склоны искать причину всех бед в чем угодно, но не в просчетах тренировочных занятий».

Почему отстает большинство бегунов в легкой атлетике? Прежде всего, потому, что тренеры предлагают нерациональное сочетание беговой и силовой работы, забывая о том, что в беге на средние и длинные дистанции необходим также и высокий уровень силовой выносливости. Однако, лишь единицы сделали поправки, в абсолютном большинстве тренеры используют дистанционные методы подготовки. Силовая же работа недооценивается и очень часто не соответствует специфике вида спорта.

Необходимо менять отношение к спортивной науке, ибо по самочувствию спортсмена нельзя получить достоверные данные. Сегодня мало иметь хорошую связку «тренер-ученик». Прогресс обоих будет отчетливо заметен, если организаторы спорта всех уровней будут постоянно расширять их профессиональные возможности, оказывать действенную помощь и всесторонне анализировать их путь на научной основе.

Следует отметить, что в 2013, 2014, 2019 и 2022 годах НИЛ ОВС награждалась как лучшая научно-исследовательская лаборатория, функционирующая в учреждении образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины, научно-исследовательская деятельность которой направлена на внедрение результатов исследований в реальный сектор экономики».

В 2024 году НИЛ ОВС получила новый статус – отраслевой лаборатории. Это открывает новые горизонты научных исследований, а приобретение современного исследовательского оборудования расширит наши возможности. Движение вверх продолжается.

Литература

1. Швырева, В. Владимир Шантарович: чемпионство как искусство / В. Швырева // Спортивная панорама. – 2022. – № 63 (13722). – С. 3.

2. Рудских, А. О местечковой психологии и беговом прогрессе / А. Рудских // Спортивная панорама. – 2004. – № 101 (10594). – С. 9.

УДК 004.021:004.75

А. В. Никитюк

г. Гомель, ГГУ имени Ф. Скорины

ВЛИЯНИЕ АНАЛИТИЧЕСКИХ ИНСТРУМЕНТОВ НА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС И СПОРТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В последние годы использование аналитических инструментов в спорте стало неотъемлемой частью тренировочного процесса и подготовки спортсменов. Современные технологии позволяют собирать и анализировать огромные объемы данных, что открывает новые возможности для оптимизации тренировок, повышения спортивных результатов и снижения риска травм. Аналитические инструменты, такие как фитнес-трекеры, биомеханические датчики, системы видеонаблюдения и специализированное программное обеспечение, позволяют тренерам и спортсменам получать точную и своевременную информацию о физическом состоянии, технике выполнения упражнений и эффективности тренировочного процесса.

Актуальность исследования влияния аналитических инструментов на тренировочный процесс и спортивные результаты обусловлена несколькими факторами. Во-первых, в условиях высокой конкуренции в профессиональном спорте каждая деталь может сыграть решающую роль в достижении успеха. Использование аналитических данных позволяет тренерам и спортсменам принимать обоснованные решения, основанные на объективной информации, что повышает шансы на победу. Во-вторых, аналитические инструменты помогают снизить риск травм, что особенно важно для профессиональных спортсменов, чья карьера