

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования
«Мозырский государственный педагогический университет
имени И. П. Шамякина»

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,
СПОРТА И ТУРИЗМА

Материалы VII Международной
научно-практической конференции

Мозырь, 4–6 октября 2018 г.

Мозырь
МГПУ им. И.П. Шамякина
2018

Редакционная коллегия:

С. М. Блоцкий,	кандидат педагогических наук (ответственный редактор);
Н. В. Зайцева,	доктор педагогических наук, доцент;
Г. И. Нарский,	доктор педагогических наук, профессор;
А. Г. Фурманов,	доктор педагогических наук, профессор;
С. Б. Кураш,	кандидат филологических наук, доцент;
Э. Е. Гречанников,	кандидат физико-математических наук, доцент;
В. А. Горовой,	кандидат педагогических наук, доцент;
В. А. Черенко,	кандидат педагогических наук

Печатается согласно плану проведения в 2018 году в учреждениях высшего образования и научных организациях, подчиненных Министерству образования Республики Беларусь, научных и научно-технических мероприятий и приказу по университету № 838 от 17. 09. 2018 г.

А43 **Актуальные** проблемы физического воспитания, спорта и туризма : материалы VII Междунар. науч.-практ. конф., Мозырь, 4–6 окт. 2018 г. / УО МГПУ им. И. П. Шамякина ; редкол.: С. М. Блоцкий (отв. ред.) [и др.] – Мозырь, 2018. – 250 с.
ISBN 978-985-477-656-9.

В сборнике представлены материалы конференции, отражающие результаты научных исследований в области физической культуры, спорта и туризма.

Адресуется научным работникам, преподавателям, методистам по физическому воспитанию, студентам.
Материалы публикуются в авторской редакции.

УДК 796
ББК 75

ISBN 978-985-477-656-9

© УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2018

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВКИ

Е.П. Врублевский, С.В. Севдалев, С.В. Шеренда

*УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»
Зеленогурский университет (Польша)*

Одним из наиболее важных аспектов процесса многолетней подготовки юных спортсменов является научное обоснование эффективной системы управления тренировкой на основе объективных данных о динамике развития физических способностей [1, 2].

В настоящее время хоккей является одним из наиболее популярных видов спорта. Этап начальной спортивной специализации является наиболее важным в становлении будущего хоккеиста. Основные задачи данного этапа направлены на повышение общефизических и функциональных возможностей, становления технических основ в избранном виде спорта. В этой связи, именно на данном этапе подготовки большое значение приобретает регулярный контроль за темпами развития физических способностей.

Важная роль на данном этапе подготовки принадлежит общей физической подготовке, в особенности развитие тех физических качеств, которые в этот возрастной период имеют высокие темпы естественного прироста.

Рассматривая годичный цикл подготовки юных хоккеистов, можно выделить подготовительный период как основной для повышения общего уровня функциональных возможностей организма и разностороннего развития физических способностей.

Таким образом, изучение особенностей физической подготовленности юных хоккеистов в подготовительном периоде годичного цикла подготовки, на наш взгляд, является актуальным.

Исследования проводились в течение подготовительного периода годичного цикла подготовки юных хоккеистов с сентября по ноябрь 2017 г. на базе ДЮСШ хоккейного клуба «Гомель».

В нем приняли участие юные спортсмены 11–12 лет. По мнению В.П. Филина, спортсмены этого возраста отличаются вариабельностью, относительно высокими темпами развития ведущих систем организма, и в этот период организм более подвержен перетренированности, переутомлению и перенапряжению [2].

В результате тестирования юных хоккеистов установлены средние значения показателей, характеризующие уровень их общей физической подготовки (см. таблицу).

Таблица – Результаты исследований общей физической подготовленности юных хоккеистов (11–12 лет) в подготовительном периоде годичного цикла подготовки

Тесты	Начало подготовительного периода (X±m)	Оценка в баллах, средний показатель	Окончание подготовительного периода (X±m)	Оценка в баллах, средний показатель
Бег 30 м, с	5,19±0,23	2,07	5,01±0,27	2,87
Бег 60 м, с	10,1±0,12	1,57	9,1±0,08	2,3
Бег 300 м, с	1,18±0,45	0,93	1,04±0,63	1,31
Бег 1000 м, мин. с	4,02±0,12	1,6	3,59±0,08	1,9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	42,6±0,55	2,82	46,5±0,48	3,29
Поднимание туловища из положения лежа, раз/45 с	39,4±0,74	3,69	42,9±0,9	4,38
Прыжок в длину с места, см	180±0,22	1,43	185±0,03	2,31
Десятерной прыжок в длину с места, м	18,56±0,18	2,36	19,24±0,08	3,38

Оценка полученных результатов (уровня подготовленности) проводилась согласно нормативной оценке физической подготовленности групп начальной специализации (программа для ДЮСШ) [3]. Оценка проводилась в баллах и имела следующую градацию 1 балл – очень низкий, 2 балла – низкий, 3 балла – средний, 4 балла – выше среднего, 5 баллов – высокий уровень. Анализ полученных результатов позволил установить, что в подготовительном периоде (начало периода) практически

по всем исследуемым показателям наблюдался низкий и очень низкий уровень общефизической подготовленности.

Повторное тестирование было проведено по окончании подготовительного периода подготовки. Практически во всех исследуемых показателях была выявлена статистически достоверная, положительная динамика. Так, показатели силовой выносливости: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа – увеличились до среднего и высокого уровня $46,5 \pm 0,48$; $42,9 \pm 0,9$ раз соответственно. Показатель развития скоростно-силовой выносливости также улучшился до среднего уровня – $19,24 \pm 0,08$ – оценка 3,38. В остальных показателях при низком уровне развития все же наблюдается положительная динамика. Так, в показателях общей и специальной (скоростной) выносливости – бег 1000 и 300 метров результаты выросли до оценки 1,9; 1,31 соответственно. В показателе, оценивающим скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места), также выявлены незначительные улучшения. В тестах, определяющих развитие скоростных качеств (бег 30, 60 м), результат улучшился до оценки 2,87 и 2,3.

Таким образом, исследование уровня общей физической подготовленности юных хоккеистов позволило определить достаточно высокие, достоверные темпы развития силовых способностей (силовой выносливости) и статистически достоверное улучшение скоростных и скоростно-силовых способностей. Полученные результаты в основном согласуются с данными специальной литературы и отражают тенденции развития физических качеств в сенситивные периоды их развития.

Особую тревогу вызывают показатели общей и скоростной выносливости. Данные показатели находятся на недопустимо низком уровне. Тренерам, работающим с данным контингентом, следует больше внимания уделить развитию этого физического качества, включая в подготовку объемные нагрузки слабой и средней интенсивности, способствующие совершенствованию аэробного механизма энергообеспечения, развивающих аэробную производительность.

С целью выявления отстающих компонентов общефизической подготовленности и своевременной коррекции тренировочного процесса юных хоккеистов, на наш взгляд, следует своевременно проводить педагогическое тестирование с периодичностью в 1,5–2 месяца.

Литература

1. Квашук, П.В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки / П.В. Квашук: автореф. дис. ... докт. пед. наук. – М., 2003. – 50 с

2. Филин, В.П. Основы юношеского спорта: учеб. пособие для ИФК / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 200 с.

3. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва. – 2-е изд., испр. и доп. / Ю.В. Никонов. – Минск: Бел. гос. академия физической культуры, 2006. – 142 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Валетов В.В., Блоцкий С.М. О развитии спорта высших достижений в учреждении образования «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»	3
---	---

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Барановский В.Н., Федорович В.К. Результаты физической подготовленности студенток первых курсов УО МГПУ им. И.П. Шамякина	6
Бондаренко А.Е., Ворочай Т.А., Мочалова Е.А. Актуальные проблемы физкультурных занятий в обеспечении здорового образа жизни студенческой молодежи	8
Борщенко В.В., Вовк М.О. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до профілактики виникнення синдрому «професійного вигорання»	10
Гордеева И.В. Потенциал факультативной дисциплины в формировании готовности будущего учителя физической культуры к профилактике противоправного поведения подростков	12
Горовой В.А. Использование метода средних величин в практике физической культуры и спорта	15
Горовой В.А., Фурманов А.Г., Знатнова Е.В. Мода на здоровый образ жизни через направление «спорт для всех»	18
Глазырин А.А. Здоровый образ жизни в гуманитарных науках	22
Дойняк И.П., Дойняк Ю.П. Формирование двигательной активности учащихся начальных классов в <u>условиях</u> здоровьесберегающей системы школьного образования	23
Дойняк Ю.П., Дойняк И.П., Дегтярева Е.И. Формирование культуры здорового образа жизни младших школьников	26
Кветинский С.С. Аспекты здорового образа жизни	29
Логвина Т.Ю., Клочко Н.В. Особенности содержания детского фитнеса	31
Лозбень А.В., Мельников С.В. Лечебная физическая культура как средство профилактики нарушений зрения у детей среднего школьного возраста	34
Масло М.И., Мелех А.И. Использование боевых единоборств (самбо) в формировании прикладных умений и навыков для всех вероятных форм деятельности человека	37
Маслова Е.А., Василевич А.В. Гиподинамия как один из факторов угрозы здоровья студенческой молодежи	39
Микитчик О.С., Пирогова К.И. Некоторые аспекты дифференцированного подхода в физическом воспитании женщин первого периода зрелого возраста	40
Мойсенко С.С., Кононова Н.Ф. Утренняя оздоровительная гимнастика	43
Науменко Я.Э., Врублевский Е.П. Силовой фитнес как средство положительной динамики морфофункционального состояния женщин зрелого возраста	44
Ничипорко С.Ф., Масло И.М. Применение интерактивных методов обучения при изучении дисциплины «Биомеханика»	47
Скидан А.А. Индивидуально-дифференцированный подход в оздоровительной шейпинг-тренировке с женщинами 21–35 лет	49
Черенко В.А., Городилин С.К., Будковский В.Н. Особенности распределения программного материала по физической культуре студентов-первокурсников	52
Усович В.Ю., Нарский Г.И., Севдалев С.В. Методика физкультурно	54
Яковлев А.Н., Яковлев А.А., Завадский В.П. Особенности физкультурно-спортивной деятельности в аспекте инклюзивного образования как основного условия физической реабилитации	57

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ, СТУДЕНТОВ И ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Афонько О.М. Динамика показателей обучения студентов дисциплине «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста»	62
Абрамович П.А. Использование средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний студентов специальности «Инструментальная музыка»	65
Бондар А.С., Байрамов Р.Х., Ждамірова Ю.М. Неолімпійські види спорту як засіб фізичного виховання школярів та студентів	68
Борисок А.А. Олимпийское образование в старшей группе в учреждении дошкольного образования	71
Босенко А.И., Топчий М.С. Зависимость динамики функциональных возможностей студентов от типа вегетативной регуляции в период обучения на факультете физического воспитания	74
Бутько А.В. Особенности функционирования спортивного клуба в творческом вузе	77
Бутько А.В. Развитие общей выносливости и силовых качеств у студенток УВО «Белорусский государственный университет культуры и искусств»	79
Валетов В.В., Щур С.Н. Спортивно-массовая работа в УО МГПУ имени И. П. Шамякина как важный фактор профессиональной готовности современных педагогических кадров	82
Василевич А.В., Маслова Е.А. Подвижные игры, игровые упражнения как средство физического воспитания учащихся	85
Гаврилик М.В., Колесникова Н.Н. Организация физкультурно-спортивной среды как фактор модернизации физического воспитания студентов	87
Дойняк В.П., Валетов В.В., Щур С.Н. Организация физкультурно-оздоровительной работы в общежитиях УО МГПУ им. И. П. Шамякина	90
Долинский Б.Т., Вайер Д.М., Романюк С.В., Шурупов Я.В. Спортивно-игровая деятельность как эффективное средство и форма физического воспитания младших школьников	94
Зайцева Н.В. Особенности воспитания культуры здоровья дошкольников	96
Заколотная Е.Е. Нравственность как критерий поведения студентов в своей профессиональной деятельности	98
Кардялене Лаймуте, Витя Контаутене. Особенности коммуникативной установки учителя физической культуры как фактора его профессиональной деятельности	101
Кветинский С.С. Физическое воспитание студентов	103
Клинов В.В., Клинова И.В. Педагогические условия формирования культуры досуга учащихся старших классов сельских школ	105
Ключников А.В., Нарский А.Г. Построение учебно-тренировочных занятий курсантов инженерных институтов МЧС Республики Беларусь с учетом особенностей развития их двигательных способностей	109
Колесникова Н.Н. Повышение уровня физической работоспособности детей младшего школьного возраста	112
Колесникова Ю.Н., Богданович Н.Л. Двигательная активность детей старшего дошкольного возраста с нарушением зрительной функции	115
Конопацкий В.А., Метлушко В.И. Особенности силовой подготовки юных борцов 12–13 лет	118
Купчинов Р.И. Двигательная нагрузка – основа эффективности физического воспитания студентов	121
Макеева В.С., Дубровская А.М. Коррекция эмоционально-волевой сферы учащихся средствами игровой деятельности	124
Масло М.И., Масло И.М. Диагностика здоровья физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста	127

Метлушко В.И., Конопацкий В.А. Общая характеристика силовой подготовки в пауэрлифтинге	129
Мисюра А.А., Врублевский Е.П. Совершенствование физкультурно-оздоровительной работы в группах продленного дня	133
Ничипорко Н.Н., Величко Е.Б. Особенности питания юношей различного типа телосложения при занятиях спортом	136
Полещук А.М. Педагогические условия инклюзивного физического воспитания детей с интеллектуальной недостаточностью	139
Пташиц А.Я. К вопросу о соотношении бега с различной интенсивностью при подготовке студентов к соревнованиям по легкой атлетике	142
Пшеницына Л.А., Ма Цзэцуу, Мо Сяохэ Проблемы практического использования досуговой деятельности в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста	142
Сак Ю.В. Овладение основами техники передвижения на лыжах будущими учителями физической культуры	144
Собянин Ф.И. Противоречия в соотношении традиций и новаций в содержании высшего профессионального физкультурного образования (на примере вузов России, Приднестровья и Казахстана)	146
Старченко В.Н., Метелица А.Н. Определение надежности теста для диагностики потребностно-мотивационно-ценностной сферы физической культуры обучающихся	149
Субботин С.В., Гаврилович Н.Н., Сергеенко А.Н. Возможности использования тренажера «Координационная лестница» в развитии физических качеств	151
Sarosiek J., Sodolewski K.L. Analiza zajęć fakultatywnych z wychowania fizycznego na przykładzie gimnazjum im. jana pawła iiw sokołce	154
Sodolewski K.L., Zurawski A.Ju. Poziom sprawności fizycznej młodzieży (na podstawie badań przeprowadzonych w społecznym liceum ogólnokształcącym w białymstoku)	155
Трофимович И.И., Кобец Е.А., Геркусов А.С. Регби как средство физического воспитания студенческой молодежи	158
Цыркунова Г.М. Стретчинг как средство развития мотивационной сферы студенческой молодежи	161

ОРГАНИЗАЦИЯ И УПРАВЛЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ И ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Альбаркайи Д.А., Хоршид Х.А., Врублевский Е.П. Подготовка спортивных резервов: проблемы и перспективы	163
Бабарико Р.И., Бондаренко К.К. Адаптация функционального состояния скелетных мышц при проведении внеледовой подготовки хоккеистов	166
Барановский В.Н., Железная Т.В., Чумак А.П. Сущностные характеристики проектирования многолетней подготовки юных легкоатлетов	169
Барков В.А., Кхафаджи А.Ш. Инновационные подходы к развитию координационных способностей у юных футболистов	171
Блоцкий С.М., Барановский В.Н., Чумак А.П., Железная Т.В. Совершенствование скоростно-силовых способностей у юных бегунов на короткие дистанции	174
Блоцкий С.М., Блоцкий А.С., Будковский В.Н. Комплексный контроль тренировочных нагрузок. Структура системы контроля	176
Блоцкий С.М., Щур С.Н., Блоцкий А.С. Анализ системного подхода к вопросам мотивации спортсменов	178
Бондаренко А.Е., Старовойтова Л.В., Грицева П.К. Адаптация скелетных мышц к выполнению специальных нагрузок в карате	179
Василевич А.В. Теоретическая подготовка футбольного арбитра	183
Врублевский Е.П., Севдалев С.В., Шеренда С.В. Анализ физической подготовленности юных хоккеистов в подготовительном периоде годичного цикла тренировки	185

Глазырина Л.Д. Методологические регулятивы как основа уверенности спортсмена в достижении результата	187
Давыдов В.Ю. Комплексная оценка спортивного потенциала юных гребцов.....	189
Dolgova N. The main requirements for annual archers`training course	192
Железная Т.В., Барановский В.Н., Чумак А.П. Особенности морфо-функционального развития юных бегунов 13–14 лет на этапе углубленной специализации	194
Здрок Я.А., Горовой В.А. Методика воспитания силовых способностей юных бадминтонистов	197
Ивашков П.Л. Подготовка тренеров по баскетболу для работы в специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва	200
Качур Д.А., Горба Т.Ф., Поливач А.Н. Количественный и качественный состав участников соревнований по армрестлингу в Республике Беларусь	202
Коваленко Ю.А. Влияние интервальной гипоксической тренировки на уровень тревожности боксеров	205
Кошман М.Г., Воцило И.Н. Развитие мотивации достижения успеха у юных легкоатлетов	207
Купчинов Р.И., Сиводедов И.Л. Система отбора подростков для занятий спортивной деятельностью – основа подготовки спортсменов высокого класса	210
Лемешков В.С. Основные компоненты в системе подготовки высококвалифицированных спортсменов	212
Лемешков В.С. Плотность соревнований в спортивной ходьбе	214
Мельников С.В., Нарский А.Г. Особенности компонентного состава тела мужчин-пловцов различной квалификации	216
Мицура В.Ю., Горовой В.А. Методика силовой тренировки спортсменов в пауэрлифтинге	219
Мороз Е.А., Шкуматов Л.М., Шантарович В.В. Вклад анаэробного гликолиза в энергообеспечение упражнений, выполняемых спортсменками разной квалификации, специализирующимися в гребле на байдарках на тренажере – эргометре «Dansprint»	221
Нарский Г.И., Шеренда С.В., Ковалева О.А. Роль отечественного тренера в подготовке высококвалифицированных спортсменов.....	224
Олешкевич Р.П., Семашко Д.Н. Актуальные вопросы силовой подготовки юных спортсменов	226
Романов И.В. Разработка годового планирования в десятиборье на основе анкетирования тренеров	229
Трофимович И.Г., Трофимович И.И., Канаш О.Н. Увеличение скорости разбега на последних метрах перед отталкиванием как средство повышения результата у прыгунов в длину	230
Чумак А.П., Барановский В.Н., Железная Т.В. Методология построения индивидуализированного тренировочного процесса юных легкоатлетов	233
Шантарович В.В., Каллаур Е.Г. Развитие специальной силы спортсменов-гребцов на байдарках и каноэ	235
Ярош А.М. Специально-подводящие и специально-подготовительные упражнения как средство формирования техники легкоатлетических метаний мяча у учащихся на II и III ступенях общего среднего образования	242